

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ**

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

**навчально-методичний посібник
до навчальної програми “Сімейні цінності” (70 годин)**

Київ – 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” (70 годин) [для 8–9-х класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 252 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 МОН України № 14.1/12-Г-163 від 15. 05. 2013 р.)

Рекомендовано до друку
вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 4 від 15. 04. 2013 2012 р.)

Рецензенти

М. Б. Євтух, дійсний член НАПН України,
доктор педагогічних наук, професор;
Н. Є. Миропольська, доктор педагогічних наук, професор;
О. В. Матвієнко, доктор педагогічних наук, професор.

Сімейні цінності: навчально-методичний посібник до навчальної програми “Сімейні цінності” (70 годин) [для 8–9-х класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 252 с.

Навчально-методичний посібник укладений відповідно до змісту навчальної програми “Сімейні цінності” (70 годин) для 8–9-х класів, схваленої МОНМС України (лист МОН України № 14.1/12-Г-156 від 03. 07. 2012 р.) для використання у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів. Поданий в ньому теоретичний матеріал розкриває сутність основних теоретичних понять і практичних вмінь, якими мають оволодіти учні впродовж навчання. У посібнику також переставлені до кожної теми орієнтовні теми практичних робіт і вправ, які є необхідною та обов’язковою складовою формування в юнаків і дівчат традиційної системи цінностей функціонування і розвитку сім’ї.

УДК 370. 13. 42; 159. 924. 7
ББК 74.6 + 88.56
С 37

© О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ЮНІСТЬ - ЧАС ПОДОБАТИСЬ	6
1.1. Ще раз про любов	6
1.2. Любов і її розвиток	20
1.3. Про дружбу, симпатію, закоханість, кохання і ..культуру поведінки закоханих	25
1.4. Мужність і жіночність	44
1.5. Вступаючи у світ дорослих взаємин	49
1.6. Культура інтимних взаємин	53
РОЗДІЛ 2. БАГАТСТВО ВЗАЄМИН: ШЛЯХ У ЛАБІРИНТІ. ФОРМУЛА ЩАСЛИВОГО ШЛЮБУ	60
2.1. Нормативно-правові та законодавчі акти про шлюб і сім'ю	60
2.2. Сучасна сім'я: склад, структура, функції	64
2.3. Чи потрібна людині сім'я?	68
2.4. Громадянський та офіційний шлюб: переваги і недоліки	74
2.5. Готовність до шлюбу	79
2.6. Планування сім'ї	85
2.7. Здоров'я подружжя як умова народження здорової дитини	94
2.8. Розвиток сім'ї: любов, взаємна підтримка і згуртованість	98
РОЗДІЛ 3. РОДИНОЗНАВСТВО. РОЛЬ СІМ'Ї У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ....	102
3.1. Родовід і родинознавство	102
3.2. Вихованні дітей у сім'ї, права дітей	104
3.3. Коли стати батьком? (заняття з юнаками)	106
3.4. Коли стати матусею? (заняття з дівчатами)	111
3.5. Роль жінки, матері в сім'ї та суспільстві	115
3.6. Роль чоловіка, батька в сім'ї та суспільстві	119
3.7 Родина в житті дитини	124
3.8. Сімейне виховання	128
3.9. Сімейні традиції	134
3.10. Сімейне дозвілля	136
РОЗДІЛ 4. ДЕСТАБІЛІЗУЮЧІ ФАКТОРИ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН	142
4.1 Конфлікт та його вплив на взаємини між партнерами	142
4.2. Кризові етапи в сімейних взаєминах	145
4.3. Міжособистісні конфлікти в сім'ї	149
4.4. Взаємні претензії	154
4.5. Причини розлучень та розпаду молодих сімей	156
4.6. Довірливі стосунки	162
РОЗДІЛ 5. НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї	169
5.1. Види, форми, наслідки насильства в сім'ї	169
5.2. Ставлення батьків до дитини. Правовий захист дітей, які пережили насильство.....	171
РОЗДІЛ 6. САМОВИХОВАННЯ В СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИНАХ	175
6.1. Саморозвиток і самовизначення в сім'ї	175

6.2. Як перетворити мрії в реальність	176
РОЗДІЛ 7. СІМЕЙНА ЕКОНОМІКА	185
7.1. Матеріальний добробут сім'ї	185
7.2. Джерела доходів і розподіл грошей у сім'ї	190
7.3. Витрати першочергові та другорядні	193
7.4. Кошторис витрат сім'ї на місяць, тиждень	196
7.5 Гроші як необхідна умова розвитку сім'ї	198
РОЗДІЛ 8. СІМЕЙНЕ ГОСПОДАРЮВАННЯ	206
8.1. Техніка безпеки у побуті	206
8.2. Гігієна харчування	211
8.3. Культура споживання їжі	221
8.4. Сервірування столу	224
8.5. Зовнішній вигляд: імідж і стиль	327
8.6. Елементи грамоти споживача	241
8.7. Гігієна житла та її значення для родини	245
ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	251

ПЕРЕДМОВА

Щаслива сім'я – це напружена й наполеглива щоденна праця її членів. Цій праці треба вчитися, потрібно розуміти, усвідомлювати та вправлятися у відповідних діях, учинках і ставленнях на основі любові до себе та своїх найближчих. Найголовнішими особливостями виховання і розвитку кожного члена сім'ї є емоційний характер взаємин між ними, домінування інтимного спілкування над діловим, тривалість таких взаємин. У родині народжуються і зростають діти, формуються їхні якості, закладається підґрунтя для становлення у них світогляду і переконань, ціннісних орієнтацій, морально-етичних ідеалів. Тут вони вчаться бути самостійними і відповідальними, незалежними й активними, самодостатніми та небайдужими. Приклад батьків, взаємини між ними, ставлення до дітей, дідусів, бабусь та один до одного, шанування сімейних традицій і звичаїв – першооснова становлення сімейних цінностей зростаючої особистості. Саме тому надзвичайно важливою в згаданому контексті, соціально значущою й такою, що потребує особливої уваги, є група дітей, позбавлених батьківської любові, сімейного затишку та піклування. До такої групи належать вихованці шкіл-інтернатів і дитячих будинків сімейного типу, діти з неповних сімей та інші. Для цих дітей невідомі приклади щасливого сімейного життя.

У навчально-методичному посібнику “Сімейні цінності” передбачено оволодіння учнями 8–9-х класів знаннями та практичними вміннями будувати ціннісні взаємини з молодшими, однолітками та дорослими, з хлопчиками і дівчатками, усвідомлювати традиційні для українського народу сімейні цінності як моральну основу життєдіяльності кожної сучасної людини, зміцнювати уявлення про майбутню власну сім'ю, її створення, розвиток і процвітання на основі любові, поваги та згуртованості. Представлений у ньому теоретичний і практичний матеріал призначений, насамперед, для вихованців шкіл-інтернатів та дітей, позбавлених сімейного затишку.

Посібник складається з 8 розділів: 1. “Юність – час подобатися”, 2. “Багатство взаємин: шлях у лабіринті. Формула щасливого шлюбу”, 3. “Родинознавство. Роль сім'ї у вихованні дітей”, 4. “Дестабілізуючі фактори сімейних взаємин”, 5. “Насильство в сім'ї”, 6. “Самовиховання в сімейних взаєминах”, 7. “Сімейна економіка”, 8. “Сімейне господарювання”. Кожний з них містить теми, які можуть коригуватися залежно від індивідуальних освітніх потреб учнів у межах не більше ніж 10% від загальної кількості годин. Також у посібнику передбачено проведення уроків окремо для юнаків та окремо для дівчат. На такі уроки бажано запрошувати лікарів, юристів економістів та інших вузько кваліфікованих спеціалістів. Однією з особливостей навчально-методичного посібника є те, що в ньому розкриваються теоретичні питання і передбачено час на виконання практичних робіт, резерв часу (6 годин) та час для індивідуальних консультацій (4 години). Тому розподіл годин на вивчення окремих тем і розділів, їх змістовк наповнення також може коригуватися вчителем.

Автори посібника свідомі того, що зміст запропонованого навчально-методичного посібника не вичерпує всіх питань формування сімейних цінностей в учнів 8–9 класів. Сподіваємося, що запропонований нами матеріал буде творчо збагачений кожним педагогом, яким не байдуже майбутнє наших дітей.

РОЗДІЛ 1. ЮНІСТЬ – ЧАС ПОДОБАТИСЬ

1.1. Ще раз про любов

Епіграф заняття

Всьому початок є любов...

А твердять: “Спершу було слово”.

А я кажу вам знову й знову –

Всьому початок є любов!

Кохання – велике і всеосяжне почуття. Щасливий той, до кого торкнулося воно своєю рукою. А що таке кохання? Ось так трактує це поняття філософський словник: “**Кохання** – інтимне і глибоке почуття людини, спрямоване на іншу особистість, товариство, ідею”.

Багато поетів і письменників говорили про це в своїх творах проникливо й тонко.

Так ніхто не кохав. Через тисячі літ
Лиш приходить подібне кохання.
В день такий розцвітає весна на землі
І земля убирається зрання.
Дише тихо і легко в синяву вона,
Простягає до зір свої руки...
В день такий на землі розцвітає весна
І тремтить від солодкої муки.
В’яне серце моє од щасливих очей,
Що горять в тумані наді мною,
Розливається кров і по жилах тече,
Ніби пахне вона лободою...
Гей, ви, зорі ясні! Тихий місяцю мій!
Де ви бачили більше кохання?

(В. Сосюра).

(Варто з наступних частин художніх творів про кохання запропонувати учням обрати ту, котра, на їхню думку, найбільш точно і чітко розкриває це почуття).

“Кохання є схильність знаходити задоволення в іншій людині”

(Т. Лейбніц)

“Кохання – це невідома країна, і ми всі пливемо туди кожний у своєму човні, і кожний з нас на своєму човні капітан і веде човен своїм власним шляхом”

(М. Пришвін)

“Вірне кохання, кохання на все життя... Хто ж про нього не мріє? Але від чого воно залежить? Від невичерпності людини. Найвища радість духовного спілкування – в інтелектуальному та естетичному взаємному збагаченні, у поступовому пізнанні все нової і нової краси, у тому, що закохані жадібно вбирають один в одного все найкраще і потім ніби віддають краще один одному. Немає спеціальної науки “кохання”, є наука людяності”.

(В. Сухомлинський)

“Здатність любити – відчувати, переживати і виявляти кохання – різна у всіх людей. Не всім воно – кохання – під силу. Адже воно охоплює, крім усього іншого, і вміння помітити, зрозуміти, відчутти стан коханого, постійну готовність і прагнення розділити з ним радість, полегшити його журбу, горе, взяти на себе важкий тягар. Уміння кохати – це вміння самопожертви. Чи не зрозуміло, що воно різне у різних людей?”

(В. Зацепін)

“В одній годині кохання – ціле життя”.

(О. Бальзак)

“Серце знає докази, яких не знає розум”.

(Б. Паскаль)

“Кохання – це не дивитися одне на одного, а дивитися разом в одному напрямі”.

(А. Сент-Екзюпері)

Виступи учнів із короткими повідомленнями

(орієнтовний перелік питань для обговорення в класі):

1. Чи може людина прожити без любові?
2. Якщо людина кохає, які зміни з нею відбуваються?
3. Чому інколи втрачаємо кохання? Із чим це може бути пов'язано?
4. Чи відчували ви в своєму житті почуття кохання?
5. Що ви при цьому переживали?
6. Що дає людині кохання?
7. Що дає кохання людству?

Висновок. Кохання лежить в основі всіх великих творінь на Землі.

З шістьох основних естетичних норм доброзичливість є головною передумовою для справжнього кохання. Решта (п'ять) також сприяють перетворенню партнерства на справжнє кохання, це:

- щирість;
- відповідальність;
- терпимість;
- чуйність;
- справедливість.

Ми знайомі з висловом “Полюби ближнього як самого себе”. А як знайти справжню любов до самого себе? У чому її зміст?

Відповідь. У ставленні до себе потрібно втілити чотири почуття, які стверджують особисту гідність:

- самоствердження;
- самодовіра;
- самообмеженість;
- самовираження.

“Любити себе” означає, що ти переносиш це почуття, це гармонійне самосприйняття на твого ближнього. Якщо ти до нього (ближнього) доброзичливий, щирий, справедливий, терплячий, чуйний і готовий прийти на допомогу, то ти його любиш. І тому зовсім не позбавлений змісту відомий вислів: “Хто не любить самого себе, не може полюбити іншого”.

Як виявляється самовираження в коханні? Кохання часто розуміється як обмін власної споживчої вартості (краса, молодість, розум, стан, секс, чарівність, походження і суспільне становище) на вартість партнера. Хто так вважає або “відчуває”, той не любить. Його приваблює тільки роль, яку відіграє для нього партнер. Він захоплюється якостями (краса, розум, становище), які хотів би мати сам. Хто в партнері шукає того, чого прагне особисто для самого себе, той “закоханий”. Він уважає, що знайшов велике кохання, але зі справжнім коханням, із великою любов’ю це не має нічого спільного. Гірше того, цей тип закоханості є перешкодою для справжнього кохання. У таких випадках від партнера очікують того, чого хотілось би самому, чого не вистачає. Очікувана користь може прийти, але кохання не приходить, і його місце займає розчарування.

Якщо ж справжнє кохання не є угодою ринку потреб і споживачів, то питання полягає не в тому: “Де знайти велике кохання і партнера, який би мене неподільно любив?”, а в тому “Чи здатний Я на велике кохання?”. Велика любов передбачає уміння “справжнього кохання”. Умови справжнього кохання виконує тільки незначна кількість людей. Для більшості справжнє кохання залишається на все життя ілюзією, – вони не змогли навчитися цьому мистецтву.

Хто не знає ідеалів кохання, той не може досягнути мистецтва любові. Кохання без почуттів і ніжності – як весілля без музики. Хто незадоволений, хоча й потребує кохання, сам не готовий до справжнього кохання. Задоволенню можна навчитися. З одного боку, воно передбачає самообмеження, тобто задоволення тим, що маєш, але, звичайно, не підкорення! І, з іншого боку, сама довіра, тобто впевненість у власних силах. Справжнє кохання виникає завдяки ідеалам самоздійснення.

Де знайти “ідеального партнера”?

В образах людей, котрі кожен день можна побачити? Наприклад, диктор відділу новин або популярний співак не є зразками для наслідування. І, незважаючи на це, зірки популярності (письменники, телеактори, політики) в засобах масової інформації виступають як зразки, ними захоплюється публіка.

Шукати партнера в реальному житті – серед друзів, знайомих, ровесників – більш доступний і виправданий шанс, ніж безплідні реалістичні мрії.

Гордовите самоствердження і дитяча безпосередність – це ролі, які впливають на іншого. Вони перешкоджають розкриттю виваженої самовпевненості. А здатність прийти на допомогу також належить до важливих передумов уміння кохати.

Першими ознаками внутрішнього заперечення партнера є надмірна чуттєвість, критичне свавілля, застереження, незадоволення або віддаляюче мовчання та впертість. Заперечення перетворюється на внутрішню замкненість у ставленні до партнера, повну байдужість або відштовхування, а іноді призводить до розриву взаємин. Тому істинна скромність та істинна самодовіра є передумовами повних, гармонійних, любовних взаємин.

До основних ознак любові належить ще один ідеал – ідеал внутрішньої самостійності. Хто відчуває себе залежним від матеріальних, сексуальних або суспільних домагань і судорожно чіпляється за партнера, той не знайде великого кохання. Хто відчуває себе залежним, не може жити у відповідності зі своїми істинними інтересами, хто не став внутрішньо самостійним, залишається невільним. Він живе в атмосфері залежності, яка породжує ненависть і знищує будь-яку любов.

Велике справжнє кохання – це не ілюзія. Відчуття цього почуття в змозі кожен. Велике справжнє кохання є мистецтвом, якому треба вчитися, в якому варто вправлятися і яке необхідно реалізувати.

Міні-висновки:

Названі вище ідеали – самообмеженість та впевненість у собі, доброзичливість та почуття внутрішньої гідності, щирість, відповідальність і терпіння – є необхідними передумовами для розвитку справжнього, гармонійно сформованого любовного почуття.

У щасливому шлюбі партнери можуть мати різні інтереси і думки, прагнення й устремління, які вони взаємно поважають. Але вони не завжди збігаються у своїх ідеалах. У цьому і тільки в цьому повинен полягати повний збіг. Партнерство, у якому такий ідеал стає спільним досвідом, дійсністю, і є справжнім коханням.

Велике кохання сприймається не тільки як сексуальне партнерство, але й як справжнє подружнє життя. Воно доповнює цілісність і є суттєвою складовою самоздійснення.

Моя любове! Я перед тобою.
Бери мене в свої блаженні сни.
Лиш не зроби слухняною рабою,
Не ошукай і крил не обітни!
Не допусти, щоб світ зійшовся клином,
І не приспи, для чого я живу,
Даруй мені над шляхом тополиним
Важкого сонця древню булаву.

Не дай мені заплутатись в дрібницях,
Не розміняй на спотички доріг,
Бо кості перевернуться в гробницях
Гірких і гордих прадідів моїх.
І в них було кохання, як у мене,
І від любові тьмарився їм світ.
І їх жінки хапали за стремена,
Та що поробиш, – тільки до воріт.
А там, а там... Жорстокий клекіт бою
І дзвін мечів до третьої весни...
Моя любове! Я перед тобою,
Бери мене в свої блаженні сни.

(Л. Костенко).

Кохання приходять рожевим серпантинком юності, зачіпає серце крилом ліричної пісні, збурює почуття, перетворюючи всі думки на солодкі мрії, що несуть у вир романтики.

Головним законом людства, сім'ї та конкретної людини була і залишається любов. Людина, яка береже і втілює впродовж усього життя своє кохання до навколишнього світу, людей і до самої себе, не зробить зла. Сім'я, створена на любові, не дозволить увійти в свій дім ненависті. Людство може зберегти себе тільки тоді, коли кожна людина зрозуміє і внутрішньо відчує, що вона може жити лише в любові.

Обговорення оповідання-притчі “Сон про тихих стареньких”

(монолог кота)

Рудим котом сидів я на стільці у маленькій кухні і стежив за своїми тихими старенькими. Кожен кіт у серці своєму романтик, але завжди пам'ятає, що він насправді тигр. І я трохи з презирством ставлюся до своїх домосідів. Подумати, скільки самопригноблення – насмажити млинців!..

Мій дідусь малював картини і зараз сидів, чаклуючи над фарбами, розводячи їх і змішуючи.

А бабуся – смішно! – писала вірші. І зараз вона схилилася над перекресленим аркушем паперу і креслила там ще щось сильніше. Відомо вже: вигадують щось, а потім почнуть хвалити один одного. Ах, яка картина! Ах, які вірші!

У двері постукали. Дідусь поспішив до дверей, подивився у вічко і тужливо кашлянув. У двері постукали сильніше. Не люблю я таких стуків, але господар відкрив.

Мені залишилося лише пирснути: на порозі стояв сусід, який штовхав мене черевиком під черево. “Позич грошей!” – почав він вічну свою пісню й, побачивши заперечний жест, погрожуючи, зробив крок у квартиру.

Бабуся зблідла, вона знала, що сусід – хуліган, він здатен на все. Я підняв шерсть, мабуть, це було гарно і загрозливо, але це на сусіда чомусь не подіяло.

А господар схопив свого пензлика і, підбігши до стіни, декількома мазками обмалював його фігуру. І сусід, змахнувши кулаком, раптом влип у цю фігуру і перетворився на маленьке безглузде страхіття з темними кругами злості в очах. Потвора затанцювала, розлючена на своє перетворення, і раптом, висунувши зі стіни дві кігтяні лапи, схопила й потягнула до себе моїх стареньких. Ні, уже не стареньких! Юні й прекрасні, вони з кошачою гнучкістю викрутилися від страхіття у просторі живописної стіни й, спиною одне до одного, одночасно блиснули зброєю. Пензлик перетворився на шпагу із золотим ефесом, а олівець моєї господині-поетеси став красивою шпагою з розписаною візерунком витонченою рукояткою. Я у захваті нявкнув, коли одночасні удари шпаг вразили потвору, і вона розсипалася та перетворилася на пісок. Але раптом пісок ожив, і з нього з'явилися нові потвори. Вони прагнули вдарити моїх господарів у спину, в обличчя знову і знову.

Ой, як билися мої господарі! Як вони захищали: він – її, вона – його! Я стрибнув до них і відчув, як расту на власних очах. Я дивився на них і бачив перед собою молодих і щасливих людей, у котрих в очах жила **ЛЮБОВ!**

Обговорення оповідання-притчі
(орієнтовні питання)

1. У чому головний зміст цієї притчі?
2. Чим вона вам сподобалася?
3. Чи змушує вона вас замислитися?
4. Чи спостерігали ви у своєму житті приклади такого кохання?
5. Чи хотіли б ви зустріти таке кохання?
6. Чи вважаєте ви, що кохати – це означає чимось жертвувати?

Таке складне й чарівне почуття

Кохання можна розглядати лише як ірраціональне почуття. Саме почуття, а не докази розуму, сумління чи теоретичні положення. Майже всі художні твори, поезія, музика присвячені цій темі. Письменники здатні відтворити образами слова непрості стосунки чоловіка і жінки, якими захоплюються багато поколінь (особливо, коли йдеться про класику). Саме в художніх творах осмислюються і змальовуються найтонші порухи людської душі.

Розлюбив Вронський Анну чи ні? Що трапилося між його пристрасними словами “Я їду для того, щоб бути там, де Ви” вночі, посеред снігових вихорів, біля потяга із Москви до Петербурга і дратівливо-сухою телеграмою “Я не можу приїхати раніше десятої години. Вронський” у кінці роману, коли змучена чеканням, своєю і його постійною роздратованістю, страхом втратити любов, Анна чекає хоча б одного колишнього, теплого слова і, не дочекавшись, кидається під потяг.

Що ж насправді трапилося? Пройшло ціле життя двох людей, ціле життя любові – пройшла й любов? Чи так лише здається Анні? Можливо, це і є невблаганний закон кохання – від “я їду для того, щоб бути там, де Ви” до “я не можу приїхати?”

Так, спотворені звичаї світу, які відняли у Анни сина, прирекли її на самотність і приниження, винні в її загибелі, звичайно. Зрозуміло, що головна

причина її трагедії – моральні закони суспільства, в якому вона жила. Але ж існують ще і закони стосунків між двома людьми – вони живуть вічно і приносять щастя чи біду. Від чого ж залежать ці закони?

Ось як все почалося. “Страшенна буря рвалася і свистіла між колесами вагонів...” Побачивши у світлі ліхтаря обличчя Вронського, Анна могла б і не запитувати, для чого він тут: “вона знала це так же точно, ніби він сказав їй...”

“Анна дуже змінилася з часу своєї московської поїздки”, – кажуть у світі. “Зміна головна та, що вона привезла із собою тінь Олексія Вронського...” “Так, але жінки з тінню зазвичай погано кінчають...”

Такою є схема, окреслена байдужими чужими руками, стороннім досвідченим оком. “Чужу біду руками розведу” – у чужій долі все просто і зрозуміло. Але коли ця доля – твоя?

Чому початок любові завжди веселий і казковий, а кінець так часто болісний? І чи не наближують його самі люди, плекаючи взаємне роздратування і не вміючи опанувати себе, – кожний себе, а не іншого?

“Якщо стільки голів, стільки умів, то й скільки сердець, стільки й видів любові”, – сказала Анна. І Вронський “зітхнув ніби після небезпеки, коли вона вимовила ці слова”.

“Ви і я для мене одне”, – каже Вронський у той же вечір. “Я бачу можливість щастя, якого щастя!.. Хіба воно неможливе?” – додає він.

Куди ж воно поділося, це щастя, коли нарешті здійснилося? Чому взаємні образи затемнили його?

Правильно: “...скільки сердець, стільки видів любові”. Але ж крім цього є щось спільне між любов’ю зрілих людей. Одна й та ж людина любить по-різному у молоді та зрілі роки, по-різному любить одну й ту ж жінку на початку їхнього щастя і пізніше, коли це щастя стає звичним.

Можливо, головна біда жінок у тому й полягає, що вони намагаються зберегти легкість і красивість перших тижнів любові, не усвідомлюючи і не розуміючи невідворотності розвитку будь-якого почуття – і змін у ньому, зміни подиву і захвату звичкою, відповідальністю, навіть жалістю.

Коли Вронський казав: “Ви і я для мене одне”, він казав правду, він так відчував. Але насправді він зрозумів, що означає для двох бути “одним”, коли Анни не стало.

“Приємного в житті мені немає”, – сказав він тоді. “Постаріле і змучене обличчя його здавалося закам’янілим”. Убивши себе, Анна вбила і його, тому що, сам того не усвідомлюючи до кінця, Вронський жив її коханням. І можливо, у важкий час взаємних образ, дорікань і непорозумінь вони справді були “одним”.

Закони розвитку любові тому так важко встановити, що вони одночасно і схожі, і різняться у різних людей.

У “Дамі з собачкою” все починається, по суті, банально – дуже типово для банальної людини: курортний роман. Ялта. І ситуації, і герої, і шпіц.

Дивовижна (особливо після прочитання Толстого) чеховська зібраність, стислість. Одразу, з перших же слів головне: “Кажуть, що на набережній з’явилася нова особа: дама з собачкою”. Так починається оповідання.

Три ознаки: одна у береті, з білим шпідцем. А Гурову більше нічого й не треба. “Якщо вона тут без чоловіка і знайомих, було б незайвим познайомитися з нею”.

Вронський, побачивши Анну і поїхавши за нею до Санкт-Петербурга, “нічого не знав і навіть не думав. Він відчував, що всі його до цього часу розпущені, розкидані сили були зібрані в одне і зі страшною енергією були спрямовані до однієї блаженної мети. І він був щасливий цим... усе щастя життя, єдиний смисл життя він знаходив тепер у тому, щоб бачити і чути її”.

Це – пристрасть, раптова, божевільна. А в “Дамі з собачкою” – банальний курортний роман з “міркуваннями: було б незайвим познайомитися з нею”.

“Єдиний смисл життя” і “було б незайвим”. Так по-різному починаються обидва кохання.

Усе, що ми дізнаємося про Гурова, неприємне, буденне і банальне. Викликають відразу навіть темні брови його дружини і те, що вона була “прямою, важною, солідною...” А сам Гуров, який називав жінок “нижчою расою” і все ж без них “не міг прожити і двох днів”; Гуров, якому “в гурті чоловіків було нудно, не по собі”, – що він таке зі своїм “багаторазовим” і “тірким” досвідом, який навчив його, “що будь-яке зближення, що спочатку так приємно урізноманітнить життя... у порядних людей... невідворотно переростає в ціле завдання... і становище врешті-решт стає нестерпним”.

Але “при будь-якій новій зустрічі з цікавою жінкою цей досвід якось вислизав із пам’яті” – і ось тепер “спокуслива думка про майбутній швидкоплинний зв’язок, про роман з невідомою жінкою, якої не знаєш на ім’я і прізвище, раптом оволоділа ним”.

Не любов, не пристрасть, не душевні бурі – спокуслива думка про легкий роман на тлі синього моря. “Яких тільки не буває в житті зустрічей!” – думав Гуров, сидячи в номері Анни Сергіївни, і думка ця, загалом звичайнісінька, теж здається дрібною і банальною після всього, що вже відомо про Гурова.

Нічого не сталося – легка перемога над випадковою жінкою, і просто хочеться пити, тому що спекотно, і близькість із цією жінкою уже дозволяє не дуже й церемонитися.

Анна Сергіївна “до того, що сталося, поставилася якось особливо, дуже серйозно, як до свого падіння, – так здавалося, і це було дивним і недоречним”.

Якось особливо – порівняно з іншими жінками, яких знав Гуров, і, звичайно, для нього це було і дивним, і недоречним – нічого серйозного він не хотів, і не чекав, і не припускав у цьому швидкоплинному романі.

“Недобре, – сказала вона. – Ви ж перший мене не поважаєте тепер”. І ця фраза наївної, маленької провінційної жінки, і сльози Анни Сергіївни, і її самобичування: “Я погана, низька жінка, я зневажаю себе” – усе це не викликає до неї співчуття не тільки у Гурова, а й у читача – адже вона кинулася до Гурова від безбарвного свого життя, з цікавості; тут усе, що завгодно, тільки не любов, лише немає величі.

Та, інша, Анна теж плаче, теж почувается винною і знеславленою, і все “нижче опускала вона свою, колись горду, веселу, тепер же зганьблену голову”. Але “в житті тепер, крім нього, у неї нікого не було, так що вона і до нього

зверталася із благанням про прощення»". Тут – гордість, веселощі, і сором, і щастя, і благання, і Вронський з його блаженством, і жалістю, і пристрастю – тут усе високе, істинне, а тому – чисте.

А в “Дамі з собачкою” усе банально, і навіть щирі сльози Анни Сергіївни здаються банальними. Як, коли, в яку хвилину в житті двох людей сталося диво – в яку хвилину банальність змінилася любов’ю?

Під час своєї першої прогулянки Гуров і Анна Сергіївна говорили про те, як дивно освітлене море і яка задуха після спекотного дня. Це була “жартівлива, легка розмова людей вільних, задоволених, яким однаково, куди йти і про що говорити”.

А потім настав ранок, коли вони сиділи поряд на лавці і мовчали. “Ялта була ледь видною крізь ранковий туман, на вершинах гір непорушно стояли білі хмари. Листя не ворушилося на деревах, кричали цикади, і одноманітний, глухий шум моря, чутний знизу, говорив про вічний спокій, про вічний сон, який очікує нас”.

І ось тут вперше у банальності Гурова з’являється тріщина – його охоплюють серйозні і сумні думки “про те, як, у сутності, якщо замислитися, усе чудово на цьому світі, усе, крім того, що ми самі думаємо і робимо, коли забуваємо про вищі цілі буття, про свою людську гідність”.

Невідомо, що говорив Гуров Анні Сергіївні при прощанні. Чехов не передає жодного його слова. Але Анна Сергіївна вже не викликає презирливої жалості, їй насправді співчуваєш, тому що вона знаходить прості й сумні слова розлуки: “Дайте я подивлюся на вас ще раз... Подивлюся ще раз. Ось так”.

І Гуров вже не “метикував”, і не було у нього думок про те, доречно чи недоречно вона все це каже. “Він був розчулений, засмучений та відчував легке каяття”.

Ось так народилася любов, про яку ані вона, ані він ще не здогадувалися. Розлучаючись назавжди, – і лише спогад мав залишитися від цієї пригоди, яка вже закінчилася.

Коли Гуров, повернувшись до Москви, зрозумів, що спогади про Анну Сергіївну не лише не згасають, але й розгораються все сильніше, це вже був не той Гуров. Він шукає на вулицях схожих на неї жінок, і спогади його перетворюються на мрії, але головне все ж не це. Та ж сама банальність, що заповнювала все його життя, тепер володіє ним тільки ззовні, і вона вже обтяжує його.

Ось чому слова партнера по картах: “Осетрина-то з душком” – “ці слова, такі звичайні... раптом обурили Гурова, здалися йому принизливими, нечистими”.

І все його життя, до цього часу терпиме, виявилось принизливим і нечистим: “якесь куце, безкриле життя, якась нісенітниця, а піти і втікти не можна, ніби сидиш у божевільні чи в арештантських ротах!”

Нерозсудливий вчинок Гурова – “зібрався в дорогу, сказав дружині, що їде в Петербург... і поїхав у С.”, – цей вчинок не схожий на все, що він робив до цього, тому що веде його невідоме досі почуття.

І тут раптом московський домовласник, обиватель, нецікава і банальна людина, починає нагадувати графа Вронського: “поїхав у С. Навіщо? Він і сам не знав добре. Йому хотілося побачитися з Анною Сергіївною...”. “Ще немає думок про єдину мету життя, про єдине щастя, – але так само, не знаючи чому, він відчуває, що повинен побачити її...”

І лише в театрі, побачивши нарешті Анну Сергіївну, пристойний, респектабельний Гуров, який так довго жив як усі і задоволений своїм спокійним життям, “зрозумів ясно, що для нього тепер на всьому світі немає ближче, дорожче і важливіше людини; вона, що загубилася у провінційній юрбі, ця маленька жінка, нічим не примітна, з вульгарною лорнеткою в руках, наповнювала тепер його життя, була його горем, радістю, єдиним щастям, якого він тепер бажав для себе...”

Можливо, той вихор пристрасті, який змушував Вронського й Анну Кареніну піти супротив світу, знищити кар’єру Вронського, відмовитися від сина Анни і врешті-решт загинути, – можливо, навіть цей вихор пристрасті блідне перед тихою і сумною любов’ю двох нічим не примітних, звичайних людей: вони “любили один одного, як дуже близькі, рідні люди, як чоловік і дружина, як ніжні друзі; їм здавалося, що сама доля призначила їх один для одного, і було незрозуміло, для чого він одружений, а вона заміжня, і ніби це були два перелітних птаха, самець і самка, яких піймали і змусили жити в окремих клітках”.

Як завжди у Чехова, ніяких голосних слів, найпростіші, і лише одне порівняння – не з ураганом, не з єгипетськими пірамідами, а тільки “ніби це були два перелітних птаха”, але який далекий Гуров початку оповідання з його “нижчою расою” і “спокусливими думками” від того Гурова, який “тільки тепер, коли голова його стала сивою... полюбив як слід, по-справжньому, уперше в житті”. У цього нового Гурова і слова інші. “Припини, моя хороша, – говорив він. – Поплакала і досить...”

Не Анна Сергіївна змінила Гурова, і не він її: жоден із них не був особливою, видатною особистістю. “Ця їхня любов змінила їх обох”, зробила кожного з них особистістю, наповнила їхнє життя...

І що ж, стало їм від цього краще? Легше, щасливіше? Ні. “Обом було зрозуміло, що до кінця ще дуже далеко і що найскладніше і найважче тільки ще починається”.

Так закінчується оповідання. Що буде з героями? Чи почнеться для них “нове, прекрасне життя”, про яке вони мріють, чи так і потягнуться болісні роки нечастих, таємних зустрічей?

Кінець оповідання сумний, і не дуже віриться, що буде щастя. І все ж таки, якби запитати Анну Сергіївну і Гурова: чи хотіли б вони повернутися до свого колишнього життя? – обидва, ймовірно, відмовилися б. Знайдене ними болісне щастя – все одно щастя за всієї своє безвиході.

А звідки, власне, безвихідь? У молодості нам важко зрозуміти причину мук Гурова: ми безкомпромісні і вважаємо правильним лише те, що продиктоване любов’ю. Чому Гуров не залишив свою дружину? Чому Анна Сергіївна не розлучилася з чоловіком?

У Гурова – діти. У Анни Сергіївни немає дітей, але її чоловік, схожий на лакея, – ми майже нічого не знаємо про нього, тільки те, що колись, давно, Анна Сергіївна взяла на себе відповідальність за цю людину. Куди ж її подіти, цю відповідальність? Кохання немає, але є жалість, і почуття обов'язку, і неможливість спричинити страждання...

Те, що говорили світські дами в “Анні Кареніній”, на жаль, справедливе: “Жінки з тінню зазвичай погано кінчають”. І взагалі вагомі, грубі житейські роздуми про чужу любов, чужі справи тим і страшні, що часто є справедливими. Навіщо Кареніна, маючи хорошого чоловіка, полюбила іншу людину? Невже не можуть Гуров і Анна Сергіївна припинити свої зустрічі?

Не можуть, тому що люблять один одного. Але не можуть і переступити через чоловіка Анни Сергіївни, через банальну дружину Гурова і тим більше – через дітей. Так склалося їхнє життя.

Дуже легко засудити це. Поставити питання руба: або – або. Вирішити твердо: в інших так буває, тому що вони погані, а в мене (або у нас) такого ніколи не трапиться. У тім-то й біда, що може трапитися. Звичайно, не в кожному житті трапляються трагедії (як і не кожному випадає щастя великого кохання), але немає сім'ї, навіть найщасливішої, де б не виникали свої розчарування, і бурі, і нещастя. Уникнути їх, застрахуватися від них вдається далеко не завжди. Єдине, що можливо – і потрібно! – їм протиставити: серйозне ставлення до себе та іншого. Легкого у коханні не буває. І врешті-решт найважче доводиться тому, хто вважав, що труднощі можна розрубати одним ударом, і думав, що любов – один із видів розваг. А вона не така. Вона складна.

Януш Корчак писав про дівчат, звертаючись до хлопців: “вони інші”. І про хлопців, звертаючись до дівчат: “вони інші”. Можливо, найважче в коханні – зрозуміти цю просту істину: “він” або “вона” багато в чому не такий (не така), як ти.

На початку любові усе в ній таємниче, усе незрозуміле. І насамперед душа коханої людини. Вигадуєш за неї і почуття, і мотиви вчинків, приміряєш її на себе – і звикаєш до тієї людини, яку вигидав.

А вона – інша. Не краща і не гірша вигаданої, – просто інша. Дуже важко осягнути це. Тим важче, що в чомусь психологія чоловіка і жінки дуже схожа. А в чомусь ще зовсім різна.

Коли Гуров ішов до Анни Сергіївни – тієї, яка наповнювала все його життя, – він водночас проводжав дочку в гімназію і розмовляв із нею про всяку всячину, і це приносило йому радість.

Вронський у розпалі своєї пристрасті до Анни Кареніної “записався на скачки, купив англійську кровну кобилу і, незважаючи на все своє кохання, був пристрасно, хоча і стримано захоплений майбутніми перегонами...”.

Дві ці пристрасті не заважали одна одній. Навпаки, йому потрібні були заняття і захоплення, не залежні від його кохання, на яких він освіжався від вражень, що хвилювали його. Усе це майже недоступно розумінню жінки, яка, якщо любить, засинає і прокидається з думкою про НЬОГО. І навіть обурливою видається їй ця здатність чоловіка бути душевно зайнятим чимось ще, не тільки нею.

Так сталося і з Анною Кареніною. Вона занадто гостро сприймала захоплення й обожнювання Вронського у перші дні його кохання; їй здавалося мало тієї радості, яку він приносив їй, коли настали будні. Те, що він захопився скачками; те, що в нього виявилися ще якісь свої інтереси і устремління, крім прагнення бути коханим нею; те, що він міг тепер не одразу прилинути на її поклик, – усе це здавалося їй безсумнівними ознаками його охолодження.

Пригнічена сумнівами, страждаючи, уявляючи все нові і нові докази його нелюбові, Анна стає прискіпливою, вимогливою, несправедливою – вона виявляється нестерпною і вже насправді починає дратувати Вронського; зростає непорозуміння, і як підсумок – смерть.

Звичайно, не можна засуджувати Анну. Теоретизувати легко, а в житті кожен з нас проходить через усе це: даремні муки, несправедливі дорікання, невиконвані вимоги. І можливо, тільки пройшовши через крах, загибель любові, починаєш розуміти метушливу непотрібність своїх власних почуттів і вчинків.

Засуджувати – нерозумно і неблагородно. Важливо зрозуміти. Анна у відчаї від того, що настали будні любові. А вони настають для всіх. Гуров з Анною Сергіївною також зустріли їх, хоча бачилися так рідко, – у цих зустрічах настала своя одноманітність, вони перестали бути таємничими.

Але щось виникло у цих буднях, щось важливіше, ніж таємничість і гостре блаженство, яке не раз відчував Вронський, а потім втратив.

Коли люди живуть разом, природно, вважається, що вони і душевно разом. Навіть насамперед – душевно. І досить часто виявляється не так. Звичка і буденні турботи перемагають: здається, знаєш про близьку людину все – як вона їсть, ходить, вмивається, спить, чистить зуби... Але йдуть спочатку дні, потім роки, людина дорослішає і старіє, чимось наповнюється її душа, а ми стомлюємося і не намагаємося зрозуміти, чим вона живе, від чого їй веселіше, про що сумує та ж близька людина, про яку ми, здавалося, знаємо все.

Так люди, які живуть разом, виявляється, лише перебувають поруч. Потім це призводить до трагедії – не у всіх, звичайно. Іноді ціле життя проходить так, поруч – і нічого. І навіть є ілюзія щастя, лише нестійка ця ілюзія, її так легко зруйнувати...

Вронський не розлюбив Анну – він зрозумів це після її загибелі. Але вони обоє не вмili розпорядитися коханням, коли воно втратило святковість; кожен думав про свої страждання чи свої жертви – і це означає, що вони перестали бути разом.

А Гуров і Анна Сергіївна – разом, хоча й рідкі їхні зустрічі, хоча й гірке у них щастя. Вони разом тому, що наповнені один одним – кожен іншим, а не самим собою. Ймовірно, це і є обов'язкова умова щасливого кохання – *природна потреба думати про іншого більше, ніж про себе.*

Шлюб Наташі і П'єра – щасливий, незважаючи на беззмістовні ревності Наташі і її надмірне, несамовите материнство. Можна помітити, як із півслова розуміють один одного Наташа і П'єр, як ревнива Наташа сама проводить чоловіка у Петербург, тому що поважає його справи; як у їхньому будинку “не лише все робилося згідно з волею П'єра, але й Наташа прагнула вгадати те, що могло впливати із висловлених у розмові бажань П'єра”.

Кіті цього не вміла: вона хотіла нав'язати Левіну не лише прийнятний у її сім'ї спосіб приготування варення, але й своє світосприйняття, своє уявлення про кохання, сім'ю. Звідси хвилини озлоблення і нерозуміння, тільки хвилини – вони можуть зникнути, а можуть і перерости у години, дні, роки тяжкої муки чужих для один одного людей, які живуть поряд.

Самолюбство і гордість – різні речі. Кіті? як більшість молодих жінок, самостверджується у коханні: вона хоче черпати і черпати захоплення Левіна, нічим не жертвуючи, ні в чому не поступаючись своїм самолюбством, яке вона приймає за гордість.

Наташі самолюбство навіть на думку не спадає. Вона і П'єр – одне. Це їй зрозуміло з самого початку. Яке ж може бути самоствердження? Тільки одне бажання – допомогти, захистити, уберегти, утішити. Тільки одна гордість – не перед ним, ЗА нього.

“Людина по природі добра”, – сказав Руссо, і це, звичайно, справедливо. Але в кожній людині живуть і темні інстинкти, і сліпа віра егоїзму. Це не означає, що людина по сутності своїй погана чи зла. Це означає лише, що вона не повинна підкорятися сама собі, своїм бажанням і пристрастям.

Усі молоді люди намагаються зрозуміти себе, вивчити свою душу, осягнути свій характер. Стаючи старшими, ми відмовляємося від цієї душевної роботи, нам не вистачає часу нею займатися. Небагато дорослих зберігають юнацьку здатність тверезо оцінювати свої вчинки – і це засмучує. Тому що життя кращих людей (у тому числі і Лева Толстого) – це і є історія боротьби людини із самою собою, переборення поганого в собі. І найбільше ця боротьба виявляється в любові.

У Лермонтова є вірші, ліричний герой яких він сам:

Я не унижусь пред тобою;
Ни твой привет, ни твой укор
Не властны над моей душою.
Знай: мы чужие с этих пор.

.....
Как знать, быть, может, те мгновенья,
Что протекли у ног твоих,
Я отнимал у вдохновенья!
А чем ты заменила их?

Зміст вірша такий: я тебе любив, я приніс тобі МОЮ душу, неоціненні її багатства, а ти погребувала ними, я зневажаю тебе за це. Як ти могла віддати перевагу іншому, а не МЕНІ?

А якщо подумати спокійно: чому це підлість – розлюбити? Це біда, нещастя, загальне лихо обох: того, хто розлюбив, і того, кого розлюбили. Провина тут (якщо взагалі можна говорити про провину) обов'язково спільна, кожний зробив свій внесок.

Жахливо швидко і небезпечно легко народжується вічне – і можливо, вічно несправедливе відчуття законної, незмінюваної, категоричної приналежності кожному з нас іншій людині. Відчуття СЕБЕ частиною іншою,

СВОЄЇ приналежності тому, кого любиш, приходиться чомусь частіше у зрілі роки і рідко трапляється у молоді. Але упевненість: це моя (мій), мені належить, зобов'язаний (зобов'язана) мене любити, негідник (негідниця), якщо розлюбить, – виникає з неймовірною швидкістю.

А любити ніхто не зобов'язаний. Обручка на пальці і клятви означають лише одне: сьогодні мене люблять. А завтра... завтра залежить від мене, від нас обох. І якщо це завтра принесе нам біду і біль, чи зможемо ми зберегти гідність, не опуститися, не дозволити нікчемним почуттям оволодіти нами? Іноді нормальний, природний хід думок люблячої людини провокує вчинки, які виявляються страшними. Як уникнути цього? Можливо, лише одним способом – навчитися іншому погляду на речі, тому що крім звичайного погляду існує ще й унікальний – всепрощення.

Ревнощі – почуття природне. Їх тією чи іншою мірою відчують усі люди. І невідомо, чи добре було б, якщо б ревнощі зовсім зникли: можливо, збідніло б кохання. Справа в тому, що егоїзм, властивий любові, стає безмірним, якщо ми його не контролюємо, не стримуємо і не намагаємося “володіти собою”. По суті, ревнощі – це невіра в себе. Це постійна підозра, що ти не вартий (варта) кохання своєї обраниці (обранця), що є чи може бути хтось кращий. Усі гіркі докори в тому, “як можна було віддати перевагу не мені, а іншому (іншій)”, мають у підтексті сумнів у своєму праві на любов. Це означає: ти припускаєш можливість, що інший (інша) може стати ближче і дорожче твоїй коханій (твоєму коханому), що ти для неї (нього) – не єдиний (не єдина) на цілому світі. І, з іншого боку, це недовіра до того, кого ти любиш. Ревнощі отруюють нашу радість, ми страждаємо самі та ще й спонукаємо до страждання тих, кого любимо.

Коли любов народжується, вона, як новонароджене дитя, безпомічна і бачить світ перевернутим. Але ось вона міцнішає, встає на ноги, робить перші кроки. Вона росте – на її ніжному, чистому тілі з'являються перші подряпини, іноді – рани. Заліковувати їх кожен вчиться сам. Але спільне для всіх людей, напевне, одне: як жаліємо ми дитину, так потрібно жаліти й своє кохання і свою кохану (свого коханого).

Любов починає руйнуватися тоді, коли один з двох починає жаліти себе, виправдовувати себе, думати тільки про себе одного. У коханні не буває лише одного серця, яке страждає, – усі почуття діляться двома, і думати про іншу людину – обов'язковий закон. І не тільки думати. Як ми переступаємо через самого себе заради свого малюка, так і в справжньому коханні кожен переступає через себе заради щастя іншого. Це не означає знищити своє “я”, це означає знайти себе у найзначнішому із почуттів, які даровані людині.

Любов – найкраще, найяскравіше переживання, яким мати-природа нагородила людей. Тургенєв стверджував: “Тільки любов'ю тримається і рухається життя”. Блок сказав: “Лише закоханий має право на звання людини”. Ремарк зауважив: “Без кохання людина не більше ніж небіжчик у відпустці”.

Орієнтовні питання для обговорення

1. У чому головний зміст цієї притчі?
2. Як би поводитися, опинившись на місці Вронського (ще на початку роману)? (запитання для хлопців). Що для вас важливіше – обов'язок чи почуття?

3. Як ви вважаєте, чи можна чинити опір почуттям? Як би ви повелилися на місці Кареніної? (питання для дівчаток). Чи з будь-якої ситуації є вихід?

4. Яке ваше ставлення до ревнощів? (обґрунтуйте відповідь).

6. Пригадайте ще твори українських чи зарубіжних письменників, присвячені стосункам між людьми, які вразили вас. Які висновки вони допомогли вам зробити для себе особисто?

Домашнє завдання: напишіть твір – історію кохання (або з реального життя відомих вам людей, або свою, не вказуючи імен, або ж просто уявну).

1.2. Любов і її розвиток

З часом дружба хлопця та дівчини починає бути чимось більшим, з'являються почуття. Тоді обидва запитують себе: “Що таке любов?”

Слово “любов” у сучасному світі стало, як пише в своїй Енцикліці “Deus caritas est” папа Венедикт XVI, одним із найбільш вживаних і одночасно зловживаних слів, котрому надаються зовсім різні значення. Інколи вони не мають нічого спільного зі справжньою любов'ю. З цього приводу виникає багато непорозумінь. Важко окреслити любов, вмістити її в якісь рамки.

Найпростіше було б сказати, що любов – це бажання та діяльність для добра і щастя іншої особи, коли добро іншої людини – хлопця, дівчини, є найбільшою метою діяльності:

- хочу тобі допомагати, підтримувати;
- не дозволю тебе скривдити;
- хочу бути відповідальним за тебе;
- хочу тебе захищати.

На жаль, багато молодих людей має спотворене уявлення про справжню любов. До цього причетні переважно засоби масової інформації, котрі в любові вбачають лише сексуальні відчуття та сексуальне співжиття. Зараз насправді важко знайти кінофільм або ж інший масовий художній твір, в якому не було б “сцен, пов'язаних із ліжком”, котрі ставлять знак рівняння між любов'ю та сексом.

Але існує велика різниця між справжньою любов'ю, яка є прагненням добра та щастя для іншої людини, та хибним її розумінням.

Мотиваційна бесіда

“Чи потрібно відрізнити любов від підробок”

Усі шукають справжню і єдину любов на все життя. Як стверджував Франсуа Ларошфуко: “Любов – одна, підробок під неї – тисячі”.

– Чи потрібно вміти відрізнити справжню любов від підробок?

– До чого можуть призвести помилкові уявлення про любов? (особисті трагедії, руйнування сім'ї, самотність та інше).

Робота з поняттями (в мікрогрупах)

Наведемо асоціації до слова “любов” (пристрасть, секс, страждання, співчуття, самопожертва, подружжя, сильніше за смерть, терпіння, спорт, з першого погляду та інше) і розкриємо їхні значення.

Перша група. Дібрати до кожного слова приклад із художньої літератури (наприклад: співчуття, співстраждання – Соня і Раскольніков; самопожертва – Віра, яка закохалася у Печоріна; секс – П'єр і Елен, Григорій і Аксінья; спорт – Дон Жуан, Анатоль Куракін; пристрасть – Фауст та Маргарита; терпіння, – Тетяна та її чоловік, Одинцова та її чоловік; сильніше за смерть – Ромео і Джульєтта та інші).

Друга група. У грецькій мові є три слова, що означають різні рівні почуття чоловіка і жінки: “арапе” – жертвна любов; “філіа” – дружня відданість; “ерос” – чуттєвий потяг. Які з цих рівнів почуття чоловіка та жінки асоціюються з видами любові? (“арапе” – сильніше за смерть; “філіа” – терпіння, “ерос” – секс, пристрасть, спорт).

Третя група. У цьому ряду – різні грані любові. Які з них можуть доповнювати одна одну, а які несумісні з іншими і, сутнісно, не є любов'ю? (спорт – несумісний з любов'ю, тому що немає відданості, бажання розкрити для себе людину; інші грані любові можуть доповнювати одна одну тощо).

Четверта група. Розрізняють три рівні любові: фізичний, душевний та духовний рівень. Як розташувати ці значення за зростанням? (секс, пристрасть, співчуття, співпереживання, страждання, терпіння, сильніше за смерть, самопожертва).

Коллективне обговорення. Як багато різних понять вміщує в собі слово “любов”? Які слова віднести до справжньої любові? (самопожертва, сильніше за смерть, можливо, поєднання трьох складових – секс, співпереживання, самопожертва).

Проблемна ситуація “Діагноз – любов”

Деякі значення любові стали медичним діагнозом. Нещодавно в газетах з'явилася сенсація. Всесвітня організація охорони здоров'я внесла любов у реєстр захворювань, із реєстраційним номером № F 63.9. З медичного погляду, любов – не хвороба у чистому вигляді, а “зміна стану свідомості”. Так уважає автор однієї інтернет-статті (Любимцева Ю. “Любов на букву “С”).

Прослухайте уривок цієї статті: “...Що таке любов? Це таке велике, чудове почуття, скажете Ви. Але насправді – це не так. Любові немає... І цей висновок підтверджують деякі вчені: велике, оспіване поетами почуття – лише... могутній інстинкт продовження роду, підкріплений рядом фізіологічних реакцій. Працює цей біологічний механізм приблизно так: ми несвідомо шукаємо собі партнера відповідно до свого досвіду, інтересів. Найчастіше приваблює краса, іноді розум, багатство, тобто ми закохуємося “у когось”. І ось тоді вже виникає спеціалізований, у повному розумінні слова індивідуалізований статевий інстинкт, мета якого – фізичне оволодіння, простіше кажучи – секс. З моменту виникнення інстинкту свідомість починає нас обманювати. Інстинкт маскується під захоплення та палку пристрасть.

Любовний егоїзм впливає на найважливіші справи та події в житті, захочує на найбільш ризиковані та дурні вчинки, потребує принести в жертву то своє життя і здоров'я, то суспільний стан і щастя; відбирає совість у чесного, робить зрадником вірного і взагалі всіляко намагається досягнути головної

мети – бути задоволеним. Що найдивніше – взаємне почуття тут не є особливо важливим. Подарунки, залицяння, серенади під вікном, чай, кава, потанцюємо – усе це ми робимо насамперед для себе...”

Обговорення інтернет-статті (питання для обговорення):

– Про який вид любові йдеться? (божевільна любов, пристрасть, секс);

– Чому автор називає цей вид любові “любовним егоїзмом?” (людина думає тільки про своє задоволення);

– Божевільна любов, пристрасть, секс – це звичайна любов “за щось”. За що? (краса, фізична сила, багатство, модний одяг, розум, красномовство тощо);

– Як зовнішньо виражається це почуття? (бурхливі пристрасті, палкі почуття);

– Як і будь-яка хвороба, закоханість має свої симптоми, свою тривалість і свій прогноз. Які ознаки закоханості та способи зцілення від любовної хвороби?

– До чого можуть призвести такі помилки? (до необміркованого шлюбу, який швидко розпадеться, до суїцидів, психічних захворювань).

Очікувані відповіді. Симптоми: любовний голод, любовна лихоманка, усі думки зайняти лише об’єктом та інші.

Ознаки зцілення: з очей спадає імла, об’єкт обоження раптом стає тягарем, з’являються думки на зразок “що я в ній (ньому) знайшов (знайшла)?”

Бувають лікарські помилки, коли неправильно поставлено діагноз. Ці помилки можуть призвести до трагічних наслідків. Але й закохані можуть помилятися, прийнявши звичайну закоханість за любов.

Божевільна любов, пристрасть, секс – це яскраві, сильні, гострі почуття. Але психологи не вважають їх справжньою любов’ю, а пов’язують їх із закоханістю і навіть називають це хворобою. Чому?

Очікувані відповіді. Закохані роблять багато необміркованих вчинків. Цей стан згодом змінюється на відчуття внутрішньої порожнечі. Закоханість подібна до залежності. Це не лише тілесний потяг. Багато закоханих стверджують і про духовне тяжіння. У чому тоді воно виявляється? (загальні інтереси, дружба, довіра, повага тощо).

Іноді кажуть, що у любові є багато ворогів. Які це вороги? (розлука, час, старість, егоїзм, жадібність, пиша, бідність, побут, відстань, родичі, друзі, заздрість, ревності тощо). Але всі ці вороги можуть зруйнувати тільки закоханість, незрілу любов. Вони не є загрозою для справжньої любові. Чому? (справжня любов пов’язана з вічністю).

Яка з наведених асоціацій про любов є ключовою щодо визначення справжньої любові? (самопожертва, сильніше за смерть). Це почуття зовсім не схоже на закоханість.

Незакінчене речення “Ознаки справжньої любові – це...”

Справжня любов протилежна за значенням до слова “закоханість”. Для того, щоб визначити ознаки справжньої любові, треба дібрати антоніми до ознак закоханості. Завершіть речення з таблиці, перелічивши три ознаки справжньої любові.

Закоханість	Справжня любов
Палкість, швидкоплинність	Вічність, постійність
Закоханість у щось	Любов ні за що
Егоїзм	Жертвність

Очікувані відповіді. Ознаки справжньої любові – це вічність, постійність, любов ні за що, жертвність.

Інтерактивна бесіда “Бути чи мати”

Чи зможе закоханість перетворитися на справжню любов? (*зможє, якщо люди створюють сім’ю і будуть берегти свою любов*). Закоханість – це маленьке зернятко любові, з якого може вирости справжня любов. А що таке справжня любов? Цього “не зможе зрозуміти жодна людина, доки не проживе у шлюбі чверть століття”. Так вважав Марк Твен. Чи згодні ви з ним?

Орієнтовні відповіді. Можна прожити й півстоліття і залишитися чужими, а можна зростити справжню любов.

Насправді життя у шлюбі автоматично не народжує любові. Багато шлюбів бере початок з душевного тяжіння. Але згодом все кудись зникає, люди стають чужими, сім’я руйнується. Психологи помітили, що для щасливого шлюбу потрібне не лише тілесне та душевне тяжіння, а й духовний потяг. Як довідатися, чи є такий потяг, чи його немає? Психологи пропонують для цього простий тест. Назвемо його “Бути чи мати”.

Вступаючи до шлюбу, потрібно поставити собі такі дві групи запитань. Перша група: “Ви хочете мати жінку (чоловіка)?”, “Ви хочете мати дітей?”, “Ви хочете мати затишний дім?” Друга група: “Ви хочете бути чоловіком (жінкою)?”, “Ви хочете бути батьком (матусею)?”, “Ви хочете бути господарем (господинею) дому?”

Питання для обговорення. Як ви вважаєте, яким може бути ключ до цього тесту? Як відповідь людина, у якої духовний потяг до свого обранця?

Орієнтовні відповіді. Вона обере варіант “бути”. У цій відповіді закладено бажання змінити себе заради когось, а варіант “мати” не передбачає розвитку. У ньому лише егоїстичне бажання оволодіти.

Справді, бажання бути ким-небудь для іншої людини і є тим духовним потягом, який має бути представлений в ідеалі перед вступом у шлюб. Воно є головним для побудови і розвитку сім’ї. Його одного вже для цього достатньо. Ось чому раніше долю молодих часто вирішували батьки, навіть не враховуючи їхнього бажання. Душевний і тілесний потяг не такі важливі, якщо у чоловіка є бажання бути справжнім чоловіком, а у жінки – стати справжньою жінкою.

Прочитуємо Е. Фромма: “Проблема любові полягає не в проблемі вибору суб’єкта любові, а у здатності любити” (Е. Фромм. Мистецтво любити).

Питання для обговорення та орієнтовні відповіді.

1. Як зрозуміти ці слова?

Нездатний любити може довго обирати варту себе жінку, але так і не знайде ідеальної. Той, хто хоче стати хорошим чоловіком, стане ним при будь-якій жінці; це ж саме стосується і жінок. Отже, зародок справжньої любові

міститься в бажанні бути хорошим чоловіком або жінкою, робити щось добре для коханої людини, змінити себе для неї.

2. “Перетерпиться-полюбитися” – це ї є шлях до справжньої любові?

Терпіння, звичайно, необхідне, але воно пригноблює почуття, замінюючи їх звичкою. У старовинні часи через терпіння приходили до любові навіть байдужі один до одного люди, наприклад Одинцова та її чоловік у романі І. Тургенева “Батьки і діти”: “Вони живуть у великій злагоді між собою і доживуться, мабуть, до щастя... мабуть, до любові”.

3. Яка ж це любов, яка “сильніша за смерть?” Невже вона теж може вирости з терпіння та звички?

Це викликає сумніви: у любові, створеної на терпінні та звичці, мало романтизму, а тут і героїка, і подвиг.

4. Любов, яка “сильніша за смерть” – це справжня любов або хвороба, або дар, талант, який дається тільки обраним?

Це любов справжня за усіма ознаками (довічна любов ні за що, жертвна), але вона дається тільки піднесенням, романтичним, талановитим особистостям.

Обговорення висловлювань про любов

1. Без любові – усе ніщо!
2. Обов’язок без любові робить людину понурою.
3. Відповідальність без любові робить людину безжалісною.
4. Справедливість без любові робить людину жорстокою.
5. Розум без любові робить людину пихатою.
6. Порядок без любові робить людину дріб’язковою.
7. Багатство без любові робить людину скупюю.

Обговорення. Без любові – усе ніщо! Любов – головна складова нашого життя. Любові треба вчитися. І ні в якому разі не плутати її із закоханістю, захопленням. Дуже важливо вміти розрізняти такі поняття, як захоплення, закоханість, статевий потяг і любов. Закоханість можна порівняти з хитким човником, який може перевернутися. Це почуття теж нестійке, але яскраве. Воно раптом спалахне, захопить людину повністю, а потім також несподівано згасне. Закоханість – погане підґрунтя для стійких взаємин, вона призводить до ідеалізації іншої людини і не є формою любові.

Статевий потяг – взаємини, які часто приймають за любов. Це сильне біологічне тяжіння, яке тією або іншою мірою присутнє і у закоханості, і в любові. Але статевий потяг, не підкріплений глибокими почуттями до конкретної людини, необхідно приборкати. Він становить основу статевої розбещеності.

Любов, на відміну від закоханості, менш яскраве, але більш глибоке та багате почуття. У любові ніжні почуття до іншої людини врівноважені розумом та глибокою повагою.

Людина все своє життя має піклуватися про розвиток своєї любові, оскільки це явище динамічне, перебуває в постійному русі та розвитку. Якщо любов не розвивається, то вона гине. У першій фазі любові домінують емоції,

вона подібна до захоплення. До почуттів вищого ґатунку належить: вдячність, чуйність, толерантність, довіра. Вони більшою чи меншою мірою переживаються емоційно, пов'язані з відповідальністю і тому вартісніші та триваліші.

Справжня любов прагне до зрілості і не може триматися лише на емоціях. Часто в поезії чи піснях висвітлюється тема жалю за великою любов'ю, яка згасла. Але варто пам'ятати, що вона не згасла, змінилася тільки її форма, вона набуває зрілості. Людина, яка постійно хоче переживати піднесення, ніколи не зросте до зрілої любові.

Любов від початкової форми, емоційного переживання, де на першому місці було моє “Я”, набуває форми “МИ”. Останнє посідає в ієрархії вище місце, між перше. Зрештою, у цій вартості “МИ” друга особа стає для іншої найціннішим даром. У цьому разі “ТИ” і твоє щастя є для іншого найважливішим, “Я” “живу для тебе”.

1.3. Про дружбу, симпатію, закоханість, кохання і ... культуру поведінки закоханих

Дружба – одне з прекрасних почуттів, яке проявляється між людьми не лише тоді, коли їхні інтереси та погляди подібні, а й коли вони різняться. “Дружба не потрібна для життя, вона з тих речей, без яких не потрібне життя” (З. Льюїс).

Підліткова дружба – складне, часто суперечливе явище. Підліток прагне мати близького та вірного друга і водночас доволі часто змінює друзів. Зазвичай він шукає в другові схожості, розуміння й схвалення своїх переживань і настановлень. Друг, який уміє слухати і співчувати, стає своєрідним психотерапевтом. Якщо ж він, зайнятий своїми проблемами і справами, виявляє не увагу або інакше оцінює ситуацію, значущу для обох, цілком можливе порушення взаємин. Але коло спілкування не обмежується близькими друзями, навпаки, воно стає набагато ширшим, ніж раніше. У цьому віці з'являється багато знайомих і, що надзвичайно важливо, виникають неформальні групи або компанії. Підлітків може об'єднати в групу не тільки взаємна симпатія, а й спільні інтереси, заняття, способи розваг, місце проведення вільного часу. Якщо підліток потрапить у групу з достатньо високим соціальним рівнем, це позитивно позначиться на розвитку його особистості.

Нерідко підліток почувається самотнім поряд з однолітками в галасливій компанії або ж групі. Крім того, не кожного підлітка приймають у групу, частина з них виявляється ізольованими. Зазвичай це невпевнені в собі, замкнуті, нервові, зарозумілі й агресивні діти та ті, що вимагають до себе особливої уваги, байдужі до загальних справ, творчих досягнень та успіхів групи. У перехідний період між підлітковим і юнацьким віком (14–16 років) спілкування з однолітками необхідне для самовизначення, але воно має й інші функції. Якщо до довірчого спілкування з дорослим старшокласником вдається переважно в проблемних ситуаціях, коли йому самому важко ухвалити

рішення, пов'язане з його планами на майбутнє, то спілкування з друзями залишається особистісним, сповідальним. Юнак, як і підліток, залучає іншого до свого внутрішнього світу – почуттів, думок, інтересів, захоплень. Із кращим другом або подругою обговорюються випадки найбільших розчарувань, що переживаються. Зміст такого спілкування – реальне життя, а не життєві перспективи. Інформація при цьому, що передається другові, є доволі секретною. Спілкування вимагає взаєморозуміння, внутрішньої близькості, відвертості. Воно ґрунтується на ставленні до іншого як до самого себе, у ньому розкривається власне реальне “Я”.

Кожне більш-менш тривале й зацікавлене спілкування – чудова школа почуттів. За словами Цицерона, “основа дружби – це повне узгодження волі, смаків і думок”. Проте рідко кому вдається знайти такого однодумця одразу, готового взаємодії без “примірювання”, без проб і помилок. Тому більш справедливим є твердження, що друга не знаходять, а створюють “за своїм зразком і подібністю”.

Ідеальна дружба і замальовується як взаємини близнюків. Усе разом, усе порівну. Але ідеальним є те, що до них прагнуть багато людей, а досягають одиниці. У побутовому житті доводиться обмежуватися, зазвичай, взаєминами, які далекі від абсолюту та досконалості. І дружба тут не виняток. Вона нерідко ґрунтується не лише на спільності особистостей, а й на їхній протилежності. В останньому випадку люди доповнюють, а не уподібнюються один одному. І на цьому вибудовуються міцні та тривалі зв'язки. Підліткова дружба унікальна, вона має виняткове значення у системі інших прихильностей.

Здатність любити, кохати формується з дитинства, вона дарується людині насамперед мамою та близькими людьми. Пізніше юнаку або дівчині доведеться відкрити для себе складність взаємин у сім'ї, з друзями. Проте їхня дружелюбність, готовність любити залишаться стійкими та такими, що несуттєво піддаються змінам.

Як зав'язати дружні стосунки?
(за Рут К. Вестхаймер і П'єром Легу)

*Дружба без кохання можлива,
але кохання без дружби – ні*

Як правило, друга знаходять у подружній парі. Тому сімейні психологи нагально радять чоловікам і дружинам бути друзями, зазначаючи, що ви можете розлучитися з дружиною (чоловіком), але не з другом. Дружба стабілізує також ділові й соціальні відносини. Це справді безцінне почуття, яке слід берегти, культивувати і підтримувати.

Пам'ятаючи золоте правило. Безсумнівно, найвищий принцип людських стосунків – ставитися до іншого так, як би ти хотів, щоб ставилися до тебе. Дружба вимагає багатьох якостей – безкорисливості, щирої турботи про іншу людину та здатності слухати, коли інший має потребу висловитися, і це далеко не всі.

Якщо ви виказуєте повагу до ваших друзів і вдячність за їхню дружбу, то це повернеться до вас сторицею. Іноді просто присутність – особливо в часи горя – може дуже допомагати. Не має значення, якщо ви не знаєте, що сказати; ваша присутність говорить усе, що має бути сказано. Люди мають потребу розділити з кимось своє горе і люблять ділитися з кимось своєю радістю. Якщо б друзі були присутні тільки для цих двох приводів, вони б все одно були безцінними.

Хоча манера вашого ставлення до інших впливає на манеру їхнього ставлення до вас, ставлення інших не повинно визначати вашого ставлення до них. На грубу поведінку треба відповідати з найбільшою добротою. Ви не можете знати, що сталося у житті грубіяна того дня, але ви можете бути упевненими, що це був не її (його) найкращий день.

Можливо, хтось із близьких втратив роботу, начальник насварився несправедливо, він (вона) захворів (захворіла) на грип або з'ясувалося, що хтось із рідних зловживає алкоголем. Хоч би якою була причина грубощів, вам не слід акцентувати проблему. Добре слово або м'яка, розуміюча усмішка допоможе людині більше, ніж грубощі у відповідь. Коли люди поведуться грубо і нетактовно, вони, як правило, є вразливими, а не намагаються спеціально дошкулити вам.

Віддаваючи більше, більше отримувати. Ознайомтесь з історією, яка яскраво відображає красу дружби.

Мешканець міста купив дачу. Коли він підійшов подивитися на паркан, який до того був джерелом суперечок для попереднього власника, сусід сказав: “Цей паркан на цілий метр заходить на мою територію”. “Добре”, – сказав новий власник, – “ми переставимо його на два метри вглиб мого двору”. “О! Але ж ви зробите шкоду собі”, – сусід був явно спантеличений. “Не зважайте. Для мене краще жити в мирі зі своїми сусідами, ніж мати два метри землі”, – сказав чоловік. “Це справді благородно з вашого боку, – відповів сусід. – Але я не можу погодитися. Цей паркан ми взагалі не будемо чіпати”.

Більшість людей рідко добре і повністю оцінюють ситуацію та зважають на думку іншої людини. Якщо ви присвятите час і зусилля, щоб зробити це, у вас буде набагато більше друзів.

Вважаючи ворогів за друзів. Друг піклується про ваше благополуччя, прив'язаний до вас, поважає вас, має потребу спілкуватися з вами. З іншого боку, ворог – це той, хто не зацікавлений у вашому благополуччі. Дивно, але деякі учні розглядають своїх учителів як ворогів. Проте, успіх учня у школі частково залежить від діяльності вчителя. Замість ворога, вчитель, який допомагає вам і спрямовує вас, може бути найкращим другом для вас.

Коли вас критикують, у багатьох випадках критик виявляється кращим другом, ніж той, хто хвалить, оскільки критика змушує вас удосконалюватися. Якщо ви належним чином оціните критику, яка лунає на вашу адресу, ви швидше зрозумієте, що ця людина насправді є вашим другом.

Такий спосіб мислення, разом із незначним налагодженням стосунків, допоможе вам із ворогів робити друзів, що буде найкраще для обох сторін.

Будучи оптимістом. Чи сподобалося б вам, якби вас вважали за песиміста, того, хто здатен звеселити кімнату вже тим, що залишив її?

Відповідь очевидна. Більшість людей бажає бути поряд із тими, хто вважає, що завтра буде кращим ніж сьогодні, аніж серед тих, хто думає, що сьогодні гірше за вчора. Оптимісти поширюють радість, де б вони не перебували, і сприяють тому, що й інші відчувають себе життєрадісними. Це гарантований спосіб завоювати друзів.

Будьте харизматичним. Природно, якщо ви говорите, що хтось має харизму, ви вважаєте, що цей хтось – непересічна людина. Коли він (вона) входить у кімнату, то одразу приковує до себе увагу оточуючих. Як розвинути привабливість? Нижче подано кілька порад, які зможуть вам у цьому допомогти.

- *Усміхніться, коли побачите когось.* Не обов'язково виражати бурхливу радість – просто приємна, доброзичлива усмішка.

- *Говоріть приємним, рівним голосом.* Розмовляйте з людьми так, ніби то вони ваші друзі, навіть якщо поки що вони не належать до цієї категорії.

- *Пройдіть курси ораторського мистецтва.* Здатність виражати себе привертає вдячну увагу від багатьох джерел.

- *Розвинуйте почуття гумору.* Придбайте пару книжечок з гуморесками чи анекдотами і прочитайте їх. Це зробить вас більш розкутим і дружелюбнішим. Коли ви поєднаєте цю якість зі здатністю виражати себе перед групою, ваша впевненість у собі зросте.

- *Не критикуйте несправедливо.*

Одного разу чоловік запитав у дружини: “Чому ти завжди мене критикуєш?”. Та відповіла: “Я думаю, у мене просто талант помічати недоліки інших людей”. Спонтанний такою відповіддю, чоловік не втримався і знову запитав: “А як щодо твоїх власних недоліків?”. Дружина не вагалася: “Я маю здібність не помічати їх”.

Замість того, щоб весь час безпідставно критикувати, займіть людяну, чутливу позицію. Шукайте хороше в людях. Підбадьорюйте їх.

Орієнтовні питання для обговорення:

1. Чи багато у вас друзів?
2. Для чого людині взагалі потрібен друг?
3. Ваші друзі, як правило, схожі на вас, чи ви з ними зовсім різні?
4. Як ви вирішуєте з другом суперечки, якщо вони трапляються?
5. Що б ви ніколи не пробачили вашому другові?

Почуття – найбільший дар людині, невід’ємна складова її особистості. У суспільстві завжди цінувалися і цінуються справжні почуття; вони прикрашають саму людину і приносять радість іншим. Почуття – це внутрішнє ставлення людини до чогось, особливий емоційний стан. Любов і ненависть, пристрась і гнів, страх і радість – ці та багато інших станів людини формувалися протягом мільйонів років еволюції. Той, хто вміє володіти своїми почуттями, контролювати свою поведінку, легко знаходить спільну мову з іншими, спокійно і помірковано сприймає вчинки оточуючих. Чим багатшим є внутрішній світ людини, тим різноманітніший прояв її емоційних станів.

Наукою доведено, що такі позитивні емоції, як радість, ніжність, задоволення та інші є конструктивнішими, ніж негативні (гнів, страх, грубість). Позитивні емоції є основою формування життєвих цінностей, і насамперед таких, як дружба і кохання.

Американський психолог Еріх Фромм писав, що коли в людині розвивається відчуття індивідуальності, то їй недостатньо самої присутності батьків. У неї зростає потреба в єднанні ще з кимось. Але ваблення однієї людини до іншої, інтерес до неї – це ще не кохання. Кохання утворює вищий рівень ставлень людини до людини. Воно виявляється як прагнення відчувати радість, відображену від радості коханої людини.

Психологи вважають, що людина повинна розрізняти захоплення, закоханість і кохання. Відрізнити захоплення від закоханості, а закоханість від кохання буває нелегко. Сильне захоплення нерідко визначає багато вчинків людини і може послужити мотивом для створення сім'ї. Але незабаром воно проходить. За умов закоханості предмет уваги зазвичай ідеалізується.

Нерідко людина вважає коханням захоплення і закоханість. Їй інколи буває важко відрізнити кохання від іншого схожого почуття. Юнаки і дівчата бувають схильні наслідувати один одного і самостверджуватися в очах однолітків за допомогою справжніх або уявних “перемог”. “Загони” закоханих іноді нагадують епідемії: як тільки з'являється одна пара, тут же закохуються всі інші. Причому багато хто водночас захоплюється однією і тією ж найбільш популярною в класі дівчиною або хлопцем.

Добре відоме загальне захоплення однією дівчиною або хлопцем. Починається це з перших шкільних днів і триває до останнього дзвоника. Виникають своєрідні класні „божки”, бути закоханим в якого вважається майже обов'язком. Перед ними вихваляються своїми здібностями, ерудицією, силою, навіть брутальністю.

Водночас у хлопців можуть виникати складні взаємини з іншими однокласниками та однокласницями. Дуже часто один й той же підліток, захоплюючись загальним кумиром, охоче проводить час з іншою дівчиною, ставиться до неї як до друга, відчуває щирі симпатії до третьої, зазнає атак з боку четвертої, якій подобається сам і чия увага йому приємна (або неприємна), поділяє свої позашкільні турботи чи хобі з п'ятою, вже не однокласницею, а з подругою по гуртку, клубу, дворівній компанії. Подібний набір зв'язків може скластися і в будь-якої дівчини.

Ці контрасти вимагають немало душевних витрат, перебудови відповідно до таких взаємин. Під час захоплення, закоханості і кохання ми відчуваємо схожі емоції і почуття. Проте розрізнити їх все-таки можливо, і кращий порадишник у цьому – час.

В одному з давньоіндійських трактатів сказано: “Три джерела мають потяги людини – душу, розум, тіло. Потяги душ породжують дружбу. Потяги розуму – захоплення. Потяги тіла – бажання. Поєднання всіх трьох потягів породжує кохання”.

Закоханість може тривати довго, і здається, що це саме та людина, з ким хочеться пов'язати своє життя. Але проходить час, і люди залишаються просто

добрими друзями. Тому порада старших “не поспішати” не позбавлена здорового глузду. “Таємниця ця велика є” – казали ще в глибокій старовині про кохання.

Підліткові та юнацькі мрії про кохання відображають насамперед потребу в емоційному теплі, розумінні, душевній близькості та, зазвичай, пов’язані з фізичним дорослішанням.

Порівняння кохання як високого почуття і біологічної сексуальної потреби особливо різко виражене у хлопців. Закохуючись, вони загалом правильно називають дружбою прихильність, що зароджується, і водночас випробовують сильний, позбавлений тонкого психологічного змісту еротизм. Коли 15-річна дівчина серйозно запитає: “Чи існує чисте кохання?” – це вже містить думку про те, що будь-яка чуттєвість, починаючи з дотиків і поцілунків, є “брудною”. Поглиблення таких уявлень може в майбутньому ускладнити сімейне життя.

З одного боку, юнацька мрія про кохання та уявлення про ідеальне кохання часто позбавлені сексуального змісту. З іншого боку, у підлітковому середовищі (13–15 років) нерідкі “брудні” розмови, сальні анекдоти. Порнографічні картинки викликають у підлітків підвищений інтерес, даючи їм змогу “заземлити”, “понизити” їхні еротичні переживання, до яких вони психологічно і культурно ще не готові. Дорослі часто вважають, що це властиво тільки “зіпсованим” хлопцям. Насправді й “брудний” секс, і “піднесений” ідеал прекрасної коханої можуть існувати в свідомості одного і того ж підлітка.

Відоме прислів’я: “Та є красунею, яку серце полюбить”. У цьому твердженні є частка істини: кохання робить людину красивою.

Кожний кохає індивідуально, кожний реагує по-своєму. Одні загоряються надією, інші переживають докори совісті та муки і страждання, одні чудово співають, інші гірко зітхають, одні радіють, інші втрачають апетит. Однак, незважаючи на всі відмінності, зародження кохання пов’язане з певною домінантою. Першим проявом кохання є захоплення.

Почуття першого кохання запам’ятовується на все життя. За своєю природою перше кохання романтичне. З ним пов’язані як радісні хвилини, повні захоплення, так і переживання та розчарування. Для одних перше кохання стає коханням на все життя, а для інших – це лише один приємний спогад. Проте природа створила людину такою, що вона не може обійтися без кохання.

Перше кохання – прекрасне світле почуття. Часто підлітки готові віддатися цьому почуттю повністю, реалізувати його через фізичне зближення або шлюб. Але такий поспіх заважає дізнатися про все різноманіття взаємин між чоловіком і жінкою. Закоханість може бути більш бурхливою, ніж кохання, але вона часто “Я-центрована”, а інколи й цілком егоїстична.

Кохання за своєю природою тяжіє до рівноваги “даю” та “отримую”. Це начебто перенесення на іншого свого “егоцентризму”, залучення іншого в орбіту свого “я-центризму”. Це начебто подвоєння свого “Я”, поява іншого “Я”, з яким перше зрощується, як сіамські близнюки, і яке людина цінує не менше ніж саму себе, а то й більше. Чуже “Я” входить у поле відчуттів людини, стає

новим магнітним центром цього поля; начебто нерви її зрослися з нервами іншого, а його відчуття переливаються в іншому, стають твоїми. Виникає те саме таємниче “злиття душ”, про яке тисячі років писали поети та яке і є коханням – у його найбільш чіткому прояві.

Кохання, закоханість, симпатія, потяг – це самозгасаючі почуття і, якщо не підтримувати їх, вони будуть поступово зникати.

Чи всі здатні кохати? Напевно, так. Мабуть, народжуючись, кожна здорова людина несе в собі приховану здатність до кохання. Але чим дорослішими стають люди, тим менше таких, в яких вистачає глибини душі, щоб умістити це велике почуття. У багатьох душа не досягає потрібної глибини: у когось – через виховання, у когось – через життєві обставини, а в когось – через надмірний егоїзм. Егоїстичні люди здатні лише на захоплення, потяг, закоханість, прив’язаність – не більше. Хоча, якщо вони зростають у собі здатність дорожити іншим так, як самими собою, вони тим самим зменшують “Я-центризм”, їхня закоханість може перерости в кохання.

Існують чинники, важливі для гармонійних взаємин двох людей, які кохають одне одного: терпіння, взаємоповага і розуміння. Для створення сім’ї недостатньо мати тільки матеріальну базу, потрібні певна психологічна і фізіологічна сумісність, уміння сприймати людину такою, якою вона є, визнавати її право бути самою собою, поступатися в дрібницях. Матеріальне благополуччя сприяє стабільності шлюбу, але воно ніколи не замінить духовної близькості подружжя. Спільне життя за відсутності щирого почуття перетворюється на співжиття двох людей і стає для них тягарем. Коханню можна і потрібно вчитися, як і вмінню жертвувати, йти назустріч бажанням один одного.

Почуття і характери двох людей протягом спільного життя піддаються серйозним випробуванням. Кожний із молодожонів несе модель сім’ї, в якій він виховувався, тому труднощі та зіткнення неминучі. Для нас звичним є вираз: чоловіки – сильна стать, а жінки – слабка. Чоловічі й жіночі інтереси та захоплення ніколи розходяться, а поведінка і ставлення до одних і тих самих людей в різних ситуаціях змінюються. Усі ці відмінності зумовлені природою людини. Чоловік і жінка втілюють два протилежні “першопчатки”: чоловіче і жіноче. Будучи частиною цілого, а не цілим, вони взаємодоповнюють один одного.

У період дорослішання у юнака чи дівчини складається власне уявлення про те, яким повинен бути чоловік, що означає бути дружиною. Цей процес дуже тонкий за своєю природою, оскільки у формуванні таких уявлень беруть участь психофізіологічні чинники. Спілкування з представниками протилежної статі, традиції кожної сім’ї допомагають зрозуміти і виховати в собі чоловічі або жіночі якості. Для хлопців важливу роль відіграють не тільки однокласниці, подруги, але насамперед мама, сестра. Подібно і в дівчат спілкування з батьком, братом сприяє формуванню власних поглядів.

Відмінності у будові тіла і фізіологічних функціях доповнюються найбільш типовими психологічними особливостями, властивими чоловікам і жінкам. Так, жінка ніжна і дбайлива, їй менш властива агресивність характеру,

вона спокійніша і м'якша. Чоловік рішучіший у діях, вчинках, більш цілеспрямований і прямолінійний. Чоловік і жінка з'єднуються, щоб дати народження новій людині. У цьому полягає їхнє біологічне призначення. Проте фізіологія людини викликала до життя такі поняття, як фізичне ваблення, пристрасть, прагнення задовольнити сексуальні потреби, не пов'язані з продовженням роду.

У коханні поєднуються чоловік і жінка. Їхня психологія та світосприйняття різні. Іноді це заважає взаєморозумінню, тому і чоловік, і жінка повинні вчитися розуміти один одного, освоювати культуру міжособистісного спілкування та поведінки. Взаємоповага між чоловіком і жінкою виявляється в поведінці, розмові. Ласкаві й ніжні слова необхідні обом, але особливо жінці. Дуже важливий інтерес до справ і проблем партнера, прагнення допомогти йому словом і ділом. Виховання таких взаємин починається ще в підлітковому віці, коли найінтенсивніше відбувається формування хлопців і дівчат.

Чоловікові і жінці необхідно пам'ятати про самоповагу і пошану один до одного. Жінці властиво бути дбайливою, ніжною і водночас уміти постояти за себе, своїх дітей, свою сім'ю, а чоловікові – сильним, добрим, справедливим, здатним узяти на себе відповідальність за благополуччя сім'ї. Хлопець і дівчина, чоловік і жінка становлять один для одного невичерпне джерело енергії і щастя. І тут позитивні емоції – радість, ніжність, задоволення та інші – є конструктами й основою щасливого сімейного життя.

Поради для побачень

Коли ви маєте намір зустрітися з кимось, ви, напевне, уявляєте, що проведете час із цікавою особистістю, разом захоплено переглядатимете кінострічки, ділитиметеся враженнями і новинами та перебуватимете в інтимних стосунках. Психологи підбрали для вас десять порад, які зможуть зробити ваші побачення ще яскравішими та неповторними.

- *Будьте реалістами:* Якщо ви прагнете ідеального побачення, шукаєте ідеального партнера, то ви вже в небезпеці з двох причин: по-перше, ідеал трапляється рідко, а точніше сказати, його взагалі не існує. По-друге, навіть якщо ідеальна особистість й існувала б, вона напевне шукала й гідного собі партнера. Тому спершу запитайте себе: чи раціональні мої очікування? Чи не вимагаєте ви забагато від себе, побачень чи ситуації? Я реаліст чи дивлюся на світ крізь рожеві окуляри? Не у вашій владі змінити людину. Коли ви зрозумієте це, ваші стосунки поліпшаться.

- *Не будьте категоричними:* Часто, коли люди говорять про протилежну стать, вони або недооцінюють, або переоцінюють її. Жодна з позицій не є правильною. Уважніше придивіться до деталей. Дотримуйтеся точності – це один із кращих шляхів не лише вирішувати проблеми, а й бути реалістом.

- *Беріть на себе відповідальність:* усі ми робимо помилки – іноді недостатньо поміркувавши, іноді через незнання чи відсутність допомоги.

Намагайтеся взяти відповідальність за всі свої помилки, навіть якщо дуже не хочеться цього робити.

- *Будьте активними:* самі проявляйте ініціативу, не чекайте, що хтось зробить це за вас. Наприклад, першими зателефонуйте, запросіть на прогулянку, у кіно, театр, на вечірку чи на ранкову фіззарядку. Це ваше життя, а не генеральна репетиція до нього.

- *Не завжди наполягайте на своєму:* життя – це серія компромісів – ви йдете ліворуч, хоча хотіли йти праворуч, оскільки шлях перешкоджає автомобіль, купуєте батон, а не “Український”, оскільки він вже закінчився, йдете на прогулянку із найкращим другом, оскільки подумали, що об’єкт вашого кохання не погодиться на зустріч. Немає нічого поганого або хибного в тому, щоб бути гнучким. Суть у тому, щоб знати, коли йти на компроміс, а коли – ні. Ви маєте розуміти, що насправді є важливим для вас, і коли ви розумієте, не наполягайте. Як що ви не маєте бажаного, упевніться, що ви точно знаєте, чого хочете – будучи реалістом і дотримуючись точності – і потім вирішуйте. Ви завжди можете змінити своє рішення. Більшість людей жалкує не про помилки, яких припустилися, а про втрачені шанси.

- *Частіше розмірковуюйте про стосунки.* Це допоможе вам краще відчувати ваш емоційний пульс.

- *Зведіть щоденник і записуйте в ньому свої відчуття.* Це допоможе вам зафіксувати важливі моменти, зміни у стосунках.

- *Будьте креативними:* ви унікальні на планеті, і тому не обов’язково вам і вашому партнеру слідувати чужим правилам щодо того, як діяти, із ким спілкуватися. Якщо це не завдає шкоди іншим – чому ні?

- *Аналізуйте свої страхи:* неможливо зовсім не відчувати остраху, і це нормально. Страх попереджає нас. Врешті-решт було б нерозумним, переходячи вулицю, не подивитися, чи не їде автомобіль. Ми можемо проаналізувати наші страхи і змінити поведінку. У той момент, коли ми зробимо це, страх більше не контролюватиме нас.

Як розпізнати справжню любов

У популярній літературі ознаки справжнього кохання тяжіють до мелодраматичних: пришвидшене серцебиття, безсоння, втрата апетиту і т. п. Якщо ви відчуваєте щось подібне, усе ж таки ви можливо не закохані, а просто відчуваєте пристрасть. Отже, залишимо пристрасті й ознайомимось з ознаками справжньої любові – коли при цьому зберігається емоційне здоров’я.

Ви готові пояснити, чому не зустрічаєтеся з іншим (іншою). На диво значна кількість чоловіків і жінок є моногамною, вважаючи, що їхня готовність забути усіх інших дає силу партнеру. Але коли ви бажаєте поділитися силою і визнати свою вразливість (ти справді подобаєшся мені, і я сподіваюся, що я тобі подобаюся також), це означає, що ви не тільки закохані, але й міркуєте раціонально, справедливо і по-дорослому.

Ви забуваєте усі попередні захоплення. Ви розумієте, що немає шляху назад і можете рухатися лише вперед. У жодному випадку не маніпулюєте, згадуєте чи порівнюєте, а повністю задоволені вашим теперішнім партнером.

Ви згодні піти дивитися з ним (нею) кіно, яке ненавидите, чи у театр, який терпіти не можете. Бажання піти кудись, куди ви ненавидите ходити, з об'єктом вашого кохання – одна з ознак любові.

Коли ви тільки починаєте зустрічатися, у вас виникає спокуса відвідати найрізноманітніші місця, ви просто розгублюєтеся перед багатьма можливостями. Упродовж наступного етапу побачень ви вже більше покладаетесь на себе і не долучаетесь до того, що вас не цікавить.

Це необхідна еволюція, тому що якщо існує справжня любов, вона має ґрунтуватися на тому, який (яка) ви є насправді, а не на тому, яким (якою) ви сподобаетесь людині, що починає бути для вас важливою. Але якщо ви по-справжньому закохані, ваша потреба постійно самостверджуватися пом'якшується впливом вашого коханого (вашої коханої) і відчуттям, що ви можете чимось поступитися заради блага іншої людини і вашу великодушність буде заслужено оцінено. Вам не потрібно щоденно переконуватися, що бажання ваші і вашого партнера задовольняються 50-50. Але відчуття справедливості і рівності, схвалення й поваги означатиме, що ваше небажання зробити щось, чим ви не захоплюєтеся, зменшуватиметься порівняно з бажанням зробити щось приємне для людини, яка вам подобається. Інакше кажучи, людина стає важливішою за подію.

Ви готові заощаджувати, хоча раніше завжди були марнотратником, і багато витратити, хоча раніше завжди були бережливим. Справа, по суті, зовсім не в грошах, а у прагненні перевірити фундаментальні постулати як безпосередній результат цінування іншої людини і її (його) думки чи враження. (Так, це ж стосується і друзів, але через те, що друзі загалом примиряються і радіють відмінностям, тут менше мотиву чи спонуки для зміни).

Будь-які добрі відносини змінюють нас. Якщо перебування поряд із вашим коханим (коханою) змушує вас перевірити або змінити деякі ґрунтовні складові вас самих, це може бути і не любов сама по собі, але це означає справжню повагу, готовність чомусь повчитися один в одного і відносини, в яких ви відчуваєте себе достатньо впевнено, щоб спробувати щось невідоме.

Забудьте про лестощі чи лицемірство. Краще майте силу, мужність та енергійність перевіряти й експериментувати із системою фундаментальних цінностей: релігією чи політикою, питанням щодо абортів, фаст-фудом, подорожами, грошима, китайськими товарами, дизайном чи будь-якою іншою позицією, яку ви вважали непохитною.

(Наприклад, ви думаєте по-різному про гроші – одне з базових понять і один із основних предметів споживання. Ви вважаєте, що це всього лише папірці, а він (вона), що гроші забезпечують владу, стиль життя, контроль, можливість вибору, свободу, взаємодію і ще багато чого. Немає єдиної правильної думки, кожна має право на існування).

Ідея про те, щоб просто бути разом, видається чудовою. На початкових етапах побачень завжди є прагнення відкрити для себе і зрозуміти, хто є ваш коханий (кохана), але це й небезпечний період, оскільки він або вона може виявитися не таким (такою), як ви собі уявляли. Навіть гірше, ви можете виявитися не таким (такою), яким (якою) вас уявляли.

Навіть якщо ставки не дуже великі на початку, ви можете відчувати, що вони значні для вас, тому й прагнете прикрасити ваші зустрічі. І один з найкращих способів – весь час що-небудь робити разом і кудись разом ходити.

Скажімо, пара дуже сексуальна, майже всі стосунки в неї сексуальні, і щось інше видається лише тимчасовим. Пізніше, коли початкова сексуальна активність завершується, спостерігається тенденція бажання показати себе в найкращому вигляді перед коханим (коханою).

Коли ідея просто бути разом видається найцікавішою річчю, яку може запропонувати будь-хто з вас, ви напевне закохані, тому що пройшли крізь інші етапи ніяковіння, сексу і демонстрування себе.

Відносини стосуються тільки вас двох, це правда, але ж не виключаються інші чи інше. Фактично, ваше “звичайне” життя розширилося, щоб охопити одне одного, але ідея про просте перебування разом є найкращим виразом ваших почуттів.

Ви готові ризикнути випробувати себе. Бути собою справді багато важить. Якщо ви по-справжньому когось кохаєте, ви хочете, щоб він (вона) знали, які ви є насправді, і вас, справжнього, а не уявного, любили. Якщо ваші стосунки – стосунки люблячих людей, ви можете бути чесними, прямими і ризикувати.

Заковика закоханості в тому, що вона може спонукати вас замислюватися, чи полюбить ваша кохана (ваш коханий) вас справжнього (справжню), чи не змусить її (його), те, що вона (він) дізнається про вас, змінити свою думку і залишити вас. Звичайно, ви прагнете зробити предмет вашого кохання щасливою (щасливим) раз і назавжди, і єдиний шлях досягти цього – показати, хто ви є насправді. Майже неможливо тривалий час жити ілюзіями, і ви, звісно, не хочете казати неправду своєму партнерові. Але ви також маєте бути трохи обережними в тому, в чому зізнаєтеся. Пам'ятайте, що між чесністю і нечесністю є мовчання. Якщо ви вже достатньо дорослі, щоб закохатися, ви й достатньо дорослі, щоб зрозуміти, що іноді мовчання є доречнішим.

Як вирішувати суперечки зі своїм партнером

У будь-якої пари виникають конфлікти чи неузгодженості. Якщо вирішувати їх з турботою, повагою і розумінням, можна досягти успіху і дізнатися більше один про одного. Якщо ж вирішувати деструктивно, то пара може швидко розлучитися.

Ідентифікація вашого стилю аргументування. Досліджуючи, як ви та ваш партнер реагують на конфлікт, ви можете зрозуміти розвиток аргументів.

- *Невловимий диверсант:* прагне уникати конфронтації і часто натякає на проблеми шляхом мовчання, примхи чи бурчання. Проблема часто тривалий час замовчується.

- *Атакуючий:* часто крикливий і домінуючий, коли аргументує. Можливо, такі люди родом з місцевостей, де суперечки є голосними і частими, тому не вбачають у них нічого незвичного.

- *Пересторожливий нападаючий:* не любить суперечок і намагається уникнути повномасштабної сутички будь-якими засобами. Може бути чутливою особистістю.

- *Поглинач шоку*: боїться аргументування, відмовляється брати участь у суперечці будь-якою ціною. Під поверхнею може приховуватися невисловлені відраза і біль.

- *Пошукувач миру*: не любить конфліктів і намагається закінчити суперечку якнайшвидше. Це може відволікати увагу від з'ясування причини і раціонального вирішення конфлікту.

Коли стикаються різні стилі, парі важко ефективно взаємодіяти упродовж суперечки. Ключовий момент в цьому – питання розглядати як вороги, а один одного – як товаришів по зброї.

Нижче подано деякі ранні ознаки того, що назріває конфлікт:

- ви уникаєте зорового контакту, фізичної ласки чи близькості;
- ви суперечите партнеру чи сумніваєтеся в ньому стосовно всього;
- ви реагуєте на спроби завести розмову короткими, скупими репліками;
- ваші думки зосереджені на негативних сторонах вашого партнера.

Як контролювати свій гнів

Якщо вам притаманні якісь із цих ознак, ви насамперед маєте визнати свої почуття і стримати емоції, які ви відчуваєте. Тоді намагайтеся ідентифікувати причину і визначити, чи зовнішні обставини роблять вас більш уразливим. Вирішіть, чи справді питання настільки важливе, щоб обговорювати його з партнером. Якщо не надто важливе, стримайтеся і заспокойтеся, використовуючи позитивне самонавіювання для приборкання свого гніву. Поставте собі за мету возз'єднатися з вашим коханим (коханою) за допомогою фізичного торкання чи слів.

Оволодійте мистецтвом переговорів для покращання спілкування. Конфлікт часто провокується неправильним спілкуванням. Коли пара починає сперечатися, увага зосереджується на тому, щоб виграти битву, а не на тому, щоб вирішити питання. Вам потрібно прислухатися до думки один одного без зайвого засудження. Коли щось запитуєте, намагайтеся бути розслабленим і спокійним. Коли ви ідентифікуєте проблему, стане легше узгодити мету. Існує кілька способів вирішення ваших труднощів.

Компромід: обидві сторони домовляються у чомусь поступитися. Але це може бути обмеженим способом вирішення проблеми, коли обидва партнери роблять поступки, але, ймовірно, без досягнення остаточної цілі;

Співпраця: пара зосереджується на тому, як досягти спільної мети, співпрацюючи разом, щоб спільне рішення задовольняло обох;

Угода обміну: один партнер погоджується з бажаннями іншого, але навзаєм робить пропозицію, яку вважає рівнозначною.

Слушно було б запровадити дату перегляду проблеми, коли ви можете у спокійній обстановці з'ясувати, чи рішення спрацьовує. Це дасть можливість обом з вас заново оцінити, як змінилася проблема і чи потрібні подальші кроки для її врегулювання.

Як використовувати аргументи для покращання ваших стосунків. Кожні відносини містять у собі конфлікт – суперечки і неузгодженості крокують пліч-

о-пліч з коханням і прихильністю. Але за допомогою спеціальної техніки ви можете контролювати себе. Просто виконуйте такі кроки:

1. Зробіть так, щоб ваш партнер обговорив з вами проблему, обравши оптимальний час і місце.
2. Запитуйте про думки і почуття партнера протягом дискусії: “Що ти відчуваєш стосовно...?”, “Ти кажеш, що...?”
3. Переглядайте подумки ще раз усі події, які сталися і про які розповідає ваш партнер.
4. Висловлюйте емпатію і підтримку: “Я співчуваю тобі (радію за тебе)”, “Я сподіваюся завтра все буде краще”.
5. Погоджуйтеся з усім, з чим ви можете погодитися: “Я згоден (згодна), що...”, “Я можу зрозуміти, що...”
6. Чергуйте дії 2–5: рефлексивне слухання, запитання, узгодження, підтримка і позитивне підкріплення.
7. Знайдіть компроміс: “Гаразд, здається, ми знайшли вихід із ситуації, і тепер краще розуміємо один одного. Чому б нам не зустрітися на цьому тижні, а потім ще обговорити питання на наступному тижні, у той же час і на тому ж місці, щоб зрозуміти, чи задоволені ми вирішенням проблеми?”
8. Оцініть компроміс пізніше і зробіть його ще раз у разі необхідності.
9. Погодьтеся знову обговорити питання, якщо ви не можете знайти компромісу: “Здається, ми обоє дуже переживаємо з цього приводу і не зможемо сьогодні ввечері досягти результату. Давай зустрінемося пізніше о цій же годині і на цьому ж місці, щоб обговорити справу ще раз”.
10. Насамкінець визначте узгодження, яких ви досягли, і дружньо скажіть: “Гаразд, нарешті ми вирішили, що... Дякую тобі за витрачений час на обговорення цього питання і за те, що пішов (пішла) мені на поступки”.

Як пережити душевну травму

На жаль, у житті часто трапляються розірвання взаємин і розлучення. Фактично, кожен із нас колись відчує увесь біль розлуки. І хоча ніхто не може заздалегідь до нього підготуватися і мало що допомагає у таких випадках, усе ж поради не будуть зайвими. Тому пропонуємо вам етапи “видужання” від “розбитого серця”

Заперечення: ви заперечуєте сам факт розлучення й ізолюєте себе від близьких. Щоб легше подолати цей етап, прийміть те, що сталося, і не бійтеся попросити про допомогу тих, хто вас любить. *Укладання угоди:* ви укладаєте угоду з вашим колишнім (вашою колишньою), щоб знову зустрічатися, визнаючи свою провину і обіцяючи виправитися і т. д. Або ви задіюєте інших у намаганні повернути його (її). Цей етап часто супроводжується ірраціональними вчинками, наприклад звернення до нього (неї) без певної мети.

Депресія: ви можете ще й досі відчувати гнів, сум та провину, і ці почуття перетворюються на депресію. Раптово ви втрачаєте контроль над вашими емоціями і вашим життям. Якщо ви спостерігаєте у себе ці ознаки тривалий час, варто звернутися за професійною допомогою.

Прийняття: ви примирилися з розривом і не відчуваєте більше гніву чи

глибокого суму.

Ще згадуючи свого колишнього (свою колишню) – що абсолютно природно – ви емоційно здорові і здатні на продуктивну працю.

Шлях назад. Поки ви перебуваєте на етапі укладення угоди, ви можете намагатися знову контактувати з вашим колишнім (вашою колишньою).

Є дві причини, чому дзвінки, листи електронною поштою йому (їй) чи відвідування його (її) будинку – це погана ідея. По-перше, багато жінок переконують себе в тому, що їхні колишні думають про них так само багато, як і вони про своїх колишніх. Але у разі, якщо це не так, ви ж, напевне, не хочете виглядати розгубленою (розгубленим), із неконтрольованими емоціями. По-друге, чим більше контактів ви з ним (нею) зберігаєте, тим менше ймовірність, що ви зможете рухатися вперед. Кожного разу, коли ви пишете йому (їй) листа, розмовляєте з ним (нею) або відвідуєте його (її), ви робите крок назад.

Зрозуміло, що важко втриматися від спокуси спілкуватися зі своїм колишнім партнером, але ви маєте чинити їй супротив. Це означає, що вам не слід шукати виправдань своїм бажанням побачити його (“я маю повернутися, щоб забрати шкарпетку”, або “я знаю, що він (вона) буде на цій вечірці у неділю”).

Дзвінки пізно вночі часто є результатом емоційної стомленості, тому пам’ятайте, що завтра буде новий день, який пропонує нові можливості й надію. Зателефонуйте краще своїм друзям.

Змініть соціальне оточення. Якщо ви маєте друга (подругу), значна частина вашої індивідуальності може розчинитися в тому утворенні, яке іменується парою. Після розлучення може здатися важким знову відновити свою індивідуальність, особливо якщо все нагадує про колишні стосунки.

Щоб відновити зв’язок із вашим неповторним “Я”, робіть те, що ви завжди хотіли робити. Запишіться на курси скелелазіння, приєднайтеся до книжкового клубу або станьте волонтером у лікарні. Волонтерство є чудовим способом переключити свою увагу на інших.

Уникайте того соціального середовища, в якому ви перебували разом із колишнім коханим (коханою). Зустрічайтеся і спілкуйтеся з новими людьми, у тому числі протилежної статі. Можливо, новий хлопець (дівчина) змусить вас забути колишнього (колишню) – це було б чудово. Але розпочинайте нові стосунки лише після того, як переконаєтеся, що “видужали” від старих – залиште свій емоційний вантаж вдома.

Прийміть і здобудьте урок. Щоб бути здатним рухатися вперед, ви маєте повністю обміркувати і прийняти те, що призвело до розриву стосунків. Ідентифікуйте причини розлучення, вашу роль у ньому і ваші майбутні дії для налагодження успішного зв’язку. Тільки не перестарайтеся. Стосунки іноді вибудовуються за своєю власною логікою, і, можливо, вони готують вас до зустрічі із вашою долею. Кожен досвід у житті вчить нас, і розлучення не є винятком.

При лікуванні розбитого серця допоможуть два твердження: “Час лікує всі рани” і “Там, де одні двері зачиняються, обов’язково відчиняються інші”.

Банально? Можливо. Але правдиво? На всі сто відсотків.

Можливо, ви все ще не здатні будете побачити світло у кінці тунелю, але ми гарантуємо, що настане день, коли ви зрозумієте, що ваше серце нарешті здорове.

Ви вже його (її) нарешті забули? Отже, минуло кілька місяців відтоді, яки ви і ваш коханий (ваша кохана) пішли різними шляхами. А ви у цей час рухаєтеся на шляху до видужання. Яким є цей шлях – на диво рівним чи надмірно пагорбкуватим? Зрозумійте для себе, чи ви насправді готові рухатися вперед до нових пригод у коханні і житті, чи й досі тужите за минулим. Представлена інформація не стосується дуже серйозних випадків, коли необхідною є допомога психолога-професіонала.

Минули тижні – можливо, навіть місяці – відтоді, як ви і хтось важливий для вас розлучилися. І все ж ви не можете не думати про нього (неї), згадуючи усі деталі ваших взаємин, обговорюючи їх з друзями. Кожна пісня по радіо нагадує про нього (неї), і вам стає нестерпно сумно – навіть гірше, хочеться плакати – коли хтось у барі замовляє його (її) улюблений напій. Що ж сталося не так? Кого звинувачувати? І найгірша думка: “Із ким він (вона) зараз замість мене?”

Багато людей (особливо це стосується жінок) дуже страждають, намагаючись забути колишнього партнера, пояснює Тоні Колеман, психотерапевт. “На ранніх стадіях особливо багато “міг би” (“могла б”), “повинен був би” (“повинна була б”). Жінки кажуть собі, що він змінить думку і повернеться. Вони обмірковують, що могли б зробити, щоб утримати його, і згадують, де ж припустилися помилки”.

Не можу його забути. Наталі М. з Нью-Йорку знайомий такий сценарій. Вона зустрічалася з Грегом, привабливим чоловіком і успішним юристом близько дев'яти місяців, коли раптом побачила у його мобільнику телефон якоїсь Хелен. “Коли я запитала його, хто ця Хелен, він раптово спалахнув і розбушувався”. Незабаром найгірші передчуття справдилися: “Він таємно призначав побачення іншій. Ми розлучилися. Моє попереднє життя скінчилося”.

Протягом двох тижнів Наталі чекала, що Грег подзвонить і вибачиться. “Я фантазувала, як він буде плакати і просити мене повернутися”, – каже вона. “Але цього не сталося”. Наталі оволоділи депресія і відчай. “Мені було дуже важко. Я не могла працювати. Я не могла спати. Я не хотіла розмовляти ані з друзями, ані з родичами. Більшість часу я проводила, ридаючи на дивані і жаліючи себе”.

Нарешті, після розмови з терапевтом, вона побачила світло. “Я зрозуміла, що нічого не робила, щоб змінити ситуацію чи повернути його”, – каже Наталі. “Мені просто ставало усе гірше й гірше. Але я змушена була пройти через випробування, щоб зрозуміти це”.

Ми залишимося друзями? Деякі жінки вважають, що можуть підтримувати дружні стосунки з колишнім, у той час як інші ні за що на таке б не погодилися. “Кожна ситуація особлива”, – пояснює Колеман. “Якщо жінка повністю чесна сама із собою і не має прихованих намірів, існує можливість встановлення платонічних відносин”.

Коли минуло шість місяців після розлучення, Маргарет О. із Лос-Анджелесу запросила свого колишнього на обід з нею і її новим бой-френдом. “Усі були дуже ввічливими”, – каже вона. Два роки потому: “ми ще й досі спілкуємося. Ми ще й досі відчуваємо потребу одне в одному. Обоє ми маємо супутників життя зараз, і все чудово. Нам не вдалося одружитися, але ми стали чудовими друзями”.

Іншим же так не вдається. “Одного разу я спробувала дружньо пообідати з колишнім бой-френдом”, – каже Речель В. “Але я відчувала себе непотрібною і жалюгідною. Мені не слід бачитися з ним більше, якщо я хочу залишитися психологічно врівноваженою”.

З очей далі – з серця геть? Коли ви ображені, виникає спокуса знищити будь-яке нагадування про ваші зруйновані відносини. Ходили чутки, що Джен Аністон спалила у вогні усі любовні листи Бреда Пітта – і хто може звинуватити її, якщо вона дійсно так вчинила? Але перед тим, як робити це, добре поміркуйте. Можливо, колись ви пожалкуєте про те, що не зберегли цих сентиментальних нагадувань? Протягом періоду суму люди часто не можуть зберігати ясність мислення.

Ще один випадок: “Я викинула мою весільну обручку на смітник”, – визнає Кейт М., наречена, яка тимчасово розлучилася зі своїм нареченим через сварку, але примирилася з ним кілька тижнів потому. “Це було наче якесь божевілля... і зараз, звичайно, я відчуваю, що то було занадто. Але обручку вже не повернеш”.

Як же нарешті одужати. Звичайно, легше сумувати, ніж рухатися вперед. Але коли ви вже почуватиметеся трохи легше, спробуйте ці п’ять методів, запропоновані експертами:

1. *Учіться на своїх помилках.* “Замість негативних міркувань, зробіть якісь висновки щодо себе і своєї поведінки, корисні для майбутніх стосунків”, – радить Карен Гейл Льюїс (автор книги “With or Without a Man: Single Women Taking Control of Their Lives” (Bull Publishing, 2004). Зробивши це, поміркуйте, які помилки робив він (вона) і які недоліки були в його (її) поведінці. Запам’ятайте їх – адже ці вади ви б не хотіли бачити у свого майбутнього супутника (своєї майбутньої супутниці).

2. *Плануйте майбутнє.* Хоча вам і здається, що настав кінець світу, це не так. Ваше життя може і буде продовжуватися. Потребуєте допомоги? Можливо, достатньо буде переглянути заголовки в одній із газет. Невеличка доза реальності може підняти вас на ноги.

3. *Відволікайтеся.* Захопіться новим хобі, заведіть домашню тваринку, вивчіть іноземну мову – робіть що завгодно, щоб змінити думки і бути постійно зайнятим (зайнятою).

4. *Не приховуйте почуттів.* Плачте, кричіть, випускайте весь негатив із себе. Накопичуючись всередині, він може вразити інші сторони вашого життя. Хандріть, сумуйте... і тоді рухайтесь вперед.

5. *Займіться фізкультурою.* Фізичні вправи є чудовим способом позбавитися напруження й агресивності. До того ж усім відомо, що під час занять фізичними

вправами виділяються ендорфіни – речовини щастя (природні!).

Усе в житті змінюється, включаючи ваші взаємини з однолітками, батьками, друзями. Ви теж змінитесь, і негативний період обов'язково зміниться позитивним.

Прощення. Якби не було прощення, цей світ не міг би існувати. Усі ми заслуговуємо на прощення, роблячи якісь неправильні вчинки, але яки ми знаємо, що якусь дію можна пробачити, а якусь – ні? І якщо ми хочемо пробачити, але не думаємо, що змогли б забути, чи буде це справжнім прощенням?

Прощення може бути чудовим способом самоцілення психічного, емоційного і душевного. Будь-хто, хто пережив образу, знає, що пробачити дуже складна річ. Але ви можете це зробити. Залишається одне питання – Чи справді я пробачаю когось, якщо я не можу забути? Відповідь така: здатність пробачити і забути – майже нереальний подвиг. Коли вас образили, свідомість вбирає в себе усю емоційну шкоду, що може вплинути на вас як на особистість. Не дивно, що нам, як частині живої природи, притаманні відчуття образи і гніву, тому що пам'ять і свідомість є потужними функціями. Коли з нами трапляється щось негативне, негативні спомини мають тенденцію проростати і закріплюватися. Навіть після того, як ви пробачили і намагаєтесь забути ситуацію, спогади не дають вам спокою і вам здається, що забути неможливо. Щоб дістатися кореня проблеми, вам необхідно зрозуміти значення прощення. Пробачити когось означає, що ви готові прийняти помилку і залишити її в минулому, не згадуючи. Справжнє прощення передбачає, що ви зобов'язуєтесь не зберігати негативу або використовувати його на свою користь. Чи це означає, що ви справді забули? Не обов'язково. Отже, коли ми пробачили, ми, можливо, й не забули, але намагання забути є однією з умов повного прощення. Навіть якщо спомини й біль ще тривожать нас у глибині свідомості, прощення означає, що ми не дамо винуватцю знати про це. Прощення є спробою розірвати коло почуттів помсти і заздрощів і рішенням, в якому немає напівтонів. Залежить від кожного конкретного випадку, чи готові ви будете пробачити й забути. Деякі ситуації, можливо, не здаватимуться таким, які можна легко пробачити і не згадувати, інші – ні.

Прощення – це одна з наймилосердніших і люблячих дій, яку можна зробити стосовно людини. Воно є одним зі значних кроків на шляху психологічного одужання – часто для обох задіяних.

Казка “Колючка”

На великій сонячній галявині росла самотня Колючка. Звісно, вона росла там не одна: навколо було багато квітів і трав, але Колючці здавалося, що на світі вона зовсім самотня, а якщо хтось і росте поряд, то тільки одні реп'яхи. Тому Колючка ні з ким не дружила. Вона часто дивилася в синє небо і думала: “Ось і небо – велике, чисте і світле, а ось сонце – тепле, ласкаве і ніжне, але вони такі далекі від мене, такі недосяжні. А я самотня і прив'язана до землі”.

Вона так думала щодня і ще більше засмучувалася від самотності, і все твердішими ставали її голки.

Але одного разу вранці Колючка прокинулася від чийогось ніжного дотику. Вона подивилася на різні боки і побачила Сонячний Промінчик.

– Привіт, – сказав він їй. – Вже середина літа, всі квіти цвітуть, а ти про

що думаєш?

– Що ти маєш на увазі – цвітуть? – здивувалася Колючка. – Я про це нічого не знаю.

– А ти подивися навколо і побачиш, – посміхнувся Промінчик.

Колючка озирнулася і вперше помітила, на якій великій, світлій і гарній галявині вона росте. Поряд шелестіли квіти – яскраві і ніжні, легенький вітерець ласкаво торкався їх і щось нашіптував, а навколо літали птахи і співали веселих пісень.

– Як же так? – здивувалася Колючка. – Тут таке цікаве життя, а я нічого не бачила, дивилася тільки в себе і нудьгувала від самотності. Так дивно!

– Промінчик! – скрикнула вона. – Допоможи мені стати такою ж гарною, як ці квіти. Я дуже хочу стати гарною!

– Але це ж так просто, – відповів їй Промінчик, – довірся світу, відкрий йому себе, і все станеться саме собою!

– Як це? – подумала Колючка, та все ж таки випрямилася, озирнулася навколо і посміхнулася.

І раптом усі квіти посміхнулися їй у відповідь. Колючка поворушила корінням і відчула, як земля поїть її своїми водами, підняла голову і побачила, як їй посміхається сонечко, поворушила листочками і відчула ласкавий дотик вітру. Пташки заспівали їй гарну пісню, і Колючка розцвіла.

– Розцвіла! Я розцвіла! – скрикнула вона. – Дякую тобі, Сонячний Промінчику. Як же тут гарно!

І красуня Колючка радісно затремтіла – у неї розпочиналося Нове Життя.

Обговорення (питання для обговорення):

– Як жила Колючка? Що робила?

– Чи віддзеркалювалося її внутрішнє життя на зовнішніх взаєминах зі світом?

– Як пояснювала Колючка те, що вона не помічала змін у житті оточення?

– Що, на вашу думку, означає “дивитися тільки в себе”?

– Що спричинило зміни у житті Колючки? З чого вони почалися? Чи позначилося це на її поведінці, діях?

– Хто прийняв рішення про зміни в житті Колючки? Чому?

– Що означало для Колючки діяти? Визначте ланцюжок її дій.

– Як змінилося життя Колючки?

– Чи нагадує вам когось Колючка?

Гра “Калоші щастя”

(назва за однойменною казкою Г. Х. Андерсена)

Зміст гри: фея Щастя повідомляє феї Смутку, що в неї є “калоші щастя” і той, хто їх одягне, буде найщасливішою людиною на світі. Фея Смутку заперечує: той, хто надіне ці калоші, відразу захоче позбавитися їх.

– Давай спробуємо розв’язати цю суперечку.

Підлітки беруть картки, на яких написані різні види “щастя”.

Фея Щастя повідомляє, які блага очікують гравця, якщо він погодиться

прийняти це “щастя”. А фея Смутку поспішає повідомити, скільки неприємностей він зазнає, якщо зробить такий вибір.

Наприклад, картка “щастя” повідомляє, що у гравця з’явиться новий друг, розумний і цікавий співрозмовник. Фея Щастя відзначає, що таке щастя принесе гравцю різнобічне спілкування, хвилини радості, спільні цікаві справи. Фея Смутку відзначає, що від такого щастя з’являться зайві клопоти: розумний завжди буде тебе виправляти, своїми розмовами тримати в постійній напрузі, ти втратиш своїх теперішніх друзів, які не такі розумні.

Гравець має прийняти сторону феї Щастя або феї Смутку – переходить до “табору” однієї з них.

Орієнтовний зміст карток:

1. Станеш дуже багатим.
2. З тобою буде дружити найгарніший хлопець школи.
3. Тобі подарують собаку.
4. Будеш найсильнішим у світі.
5. У тебе буде гарний, модний одяг.
6. Станеш власником автомобілю.
7. Вступиш до інституту, тобі легко буде навчатися.

Пояснення для вчителя. Учитель не повинен робити ніяких оцінних суджень стосовно вибору дітьми “табору щастя” або “табору смутку”. Він лише підводить дітей до висновку, що суперечність світу завжди вимагає від людини вибору, який визначається здатністю їх розв’язувати. Завдяки цьому кожен стає будівничим своєї долі.

Ситуація “Кватирка”

Легковажна Кватирка визирнула у двір. У дворі, ламаючи гілля дерев і відбиваючи штукатурку від стіни, літав футбольний м’яч. М’яч був в ударі, і кватирка замилювалася ним: “Яка краса... Яка сила...”

Кватирка дуже хотіла познайомитися з М’ячем, але він усе літав і літав, захоплений собою, і не звертав на неї ніякої уваги.

Налітавши, М’яч трохи відпочив, а потім знову рвонувся із землі й улетів у відкриту діжку.

Кватирка аж здригнулася від захоплення, вона плескала так голосно у долоні, що М’яч нарешті помітив її. Звикнувши до невисоких перемог, він зневажливо підлетів до Кватирки, і зустріч відбулася...

Потім усі сварили М’яча і жаліли Кватирку, в якій було розбите життя...

А наступного дня М’яч знову літав по подвір’ю й інша легковажна Кватирка голосно плескала у долоні і з нетерпінням чекала на зустріч.

Обговорення ситуації “Кватирка”.

1.4. Мужність і жіночність

Перші уявлення про себе як хлопчика чи дівчинку, тобто усвідомлення своєї статевої приналежності, формуються на дуже ранніх етапах розвитку, у дитячому віці. Стать – це одна з основних категорій, за допомогою яких людина

сприймає та пізнає світ. Стать обмежується лише біологією: хромосоми, гормони, вторинні статеві ознаки тощо. З цього погляду, стать людини – це певна сума цих ознак, і більшість людей належать до однієї з двох окремих груп – чоловічої або жіночої.

Кожна людина володіє великою кількістю психологічних рис характеру. Окремі риси є начебто “безстатевими”, універсальними, а інші традиційно пов’язуються з типово чоловічою або жіночою психологією. Наявність типових чоловічих і жіночих рис обумовлена генетично та фізіологічно. Наприклад, рівень агресивності та домінантності (які розглядаються як типово чоловічі риси) залежить від рівня концентрації в людини чоловічих статевих гормонів – андрогенів. Інші риси формуються в процесі соціалізації, виховання та розвитку особистості.

Маскулінність, або типово чоловічі риси. До типових чоловічих рис традиційно залічують такі, як незалежність, наполегливість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, упевненість у собі.

Фемінність, або типово жіночі риси. Типово жіночими рисами традиційно вважаються поступливість, ніжність, дбайливість, чуттєвість, сором’язливість, сердечність, здатність до співчуття та інші.

Людина не обов’язково є носієм чітко вираженої маскулінності або фемінності. У ній можуть бути представлені в збалансованому вигляді суттєві риси як типово чоловічого, так і типово жіночого характеру. У цьому випадку говорять про андрогінність, тобто гармонійне поєднання жіночих і чоловічих типових рис у взаємному доповненні.

Бути чоловіком або жінкою – це не просто бути людиною з жіночою чи чоловічою анатомією, фізіологією. Необхідно, щоб людина сама відчула себе представником чоловічої або жіночої статі і це відчуття повною мірою збігалось з прийнятими в суспільстві зразками поведінки та зовнішнього вигляду чоловіків і жінок.

Сьогодні людство вчиться врівноважувати чоловічі та жіночі риси в кожній особі. Адже стать у сучасних умовах трактується як “гендер” – поняття, що розкриває соціальну стать людини на відміну від біологічної статі, це соціально-рольовий статус, який визначає соціальні можливості кожної статі в освіті, професійній діяльності, сімейній ролі.

Вправа “Мужність і жіночність”

Варто звернути увагу на те, які риси в нашому житті завжди притаманні дівчатам і жінкам, а які тільки хлопцям і чоловікам.

На дошці у два стовпчика робляться записи, наприклад:

Жінки – дівчата

Покірні

Ніжні

Чуттєві

Дбайливі

Чоловіки – хлопці

Вольові

Агресивні

Незалежні

Схильні до ризику

Питання для обговорення:

– Чи може жити жінка або чоловік з рисами, притаманними протилежній статі?

– Чи зустрічали Ви в своєму житті чоловіків добрих, турботливих і, навпаки, жінок агресивних і владних?

– Якою має бути сучасна жінка (сучасний чоловік)?

Робота з тестовими методиками

Опитувальник С. Бем

Ця вправа орієнтована на діагностику особистісних рис. Маскулінність та фемінність розглядаються як незалежні величини. Це означає, що можна виділити не два, а чотири статево-рольові типи: андрогінний (високі показники як М, так і Ф), маскулінний (високі показники М та низькі Ф), ремінний (низькі показники М та високі Ф) та недиференційований (низькі М/Ф показники). С. Бем дотримується думки, що основою маскулінності є інструментальна орієнтація, а фемінності – експресивна. Маскулінність передбачає агресивність, домінантність, емоційну холодність, високу самооцінку, гонористість, упевненість, жорстокість, раціональність, енергійність, відвертість, індивідуалізм тощо. Фемінність ґрунтується на емоційності, прийнятті інших, емпатійності.

Інструкція. Оцініть, будь ласка, наявність (чи відсутність) у себе таких рис. Відповідати можна тільки “так” або “ні”.

Текст опитувальника

1. Віра в себе.
2. Уміння поступатися.
3. Здатність змовчати.
4. Схильність захищати свої погляди.
5. Життєрадісність.
6. Похмурість.
7. Незалежність.
8. Сором'язливість.
9. Совісність.
10. Атлетичність.
11. Ніжність.
12. Театральність.
13. Непосидючість.
14. Запопадливість, лестощі.
15. Успішність.
16. Сильна особистість.
17. Відданість.
18. Непередбачуваність.
19. Сила.
20. Жіночність.

21. Надійність.
22. Аналітичність.
23. Уміння співчувати.
24. Ревнощі.
25. Здатність до лідерства.
26. Турбота про людей.
27. Прямолінійність, правдивість.
28. Схильність до ризику.
29. Розуміння інших.
30. Потайливість.
31. Швидкість у прийнятті рішень.
32. Співчутливість.
33. Щирість.
34. Самодостатність (людина покладається тільки на саму себе).
35. Здатність розрадити.
36. Марнославство.
37. Владність.
38. Тихий голос.
39. Привабливість.
40. Мужність.
41. Тепло, сердечність.
42. Урочистість, важність.
43. Власна позиція.
44. М'якість.
45. Уміння товаришувати.
46. Агресивність.
47. Довірливість.
48. Невисока результативність.
49. Здатність вести за собою.
50. Інфантильність.
51. Адаптивність, здатність пристосовуватися.
52. Індивідуалізм.
53. Непримиренність до сварок.
54. Несистематичність.
55. Дух змагання.
56. Любов до дітей.
57. Тактовність.
58. Амбіційність, честолюбство.
59. Спокійність.
60. Традиційність.

Обробка та інтерпретація результатів.

1. Шкала маскулінності (відповідь “так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58 (додайте бали із запитань). Суму розділіть на

20. Здобутий результат – показник маскулінності.

2. Шкала фемінності (відповідь “так”): 2, 4, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59 (додайте бали із запитань). Суму розділіть на 20. Здобутий результат – показник фемінності.

3. Шкала андрогінії. Якщо показник маскулінності більший за 4,9 (середня величина маскулінності дорівнює 4,9), то ви маєте андрогінні риси.

4. Шкала статево-нейтральних рис (відповідь “так”): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60 (додайте бали із запитань). Суму розділіть на 20. Якщо здобутий результат дорівнює 4,9, а показник фемінності і маскулінності менший за 4,9, то вас можна зарахувати до недиференційованого типу статево-рольової поведінки.

Опитувальник “Я – жінка, Я – чоловік”

(І. С. Кльоцина)

Інструкція: Ви отримали бланки опитувальника, де в колонці написано незавершені речення, які починаються з фрази “Я – жінка” або “Я – чоловік” (бланки роздаються відповідно до біологічної статі учнів) і далі залишено вільний рядок. Будь ласка, протягом 10 хв. завершіть речення.

Текст опитувальника.

1. Я – жінка (чоловік), бо ...
2. Я – жінка (чоловік) і хочу, щоб ...
3. Я – жінка (чоловік) і для мене ...
4. Я – жінка (чоловік) і не терплю, коли ...
5. Я – жінка (чоловік) і можу ...
6. Я – жінка (чоловік) і радію, коли ...
7. Я – жінка (чоловік) і знаю, що ...
8. Я – жінка (чоловік) і засмучена (засмучений) тим, що ...
9. Я – жінка (чоловік) і роблю ...

Обробка та інтерпретація результатів. Для кожного речення виводиться бал, який показує, наскільки його зміст характеризує анкетованого як людину, що відповідає гендерному стереотипу (2 бали), не відповідає (0 балів) або нейтральна щодо цього (1 бал). У цьому випадку індивідуальна оцінка рівня стереотипності/нестереотипності має суб’єктивний характер, тобто людина сама визначає для себе характеристики гендерного стереотипу.

Приклади речень та варіанти відповіді з оцінкою

Я – жінка, тому що ...	народилася такою	2
	мені подобається бути такою	0
	просто жінка	1
Я – жінка і хочу, щоб ...	я завжди була гарною	2
	мене поважали та цінували мою думку	0
	був мир у всьому світі	1
Я – жінка і можу	бути терплячою	2

...	досягати всього в житті сама дозволити собі деякі речі	0 1
-----	-----------------------------------------------------------	--------

Отримані у всіх реченнях результати підсумовуються.

Отримана кількість балів:

від 19 до 27 – особистість характеризує себе як таку, що відповідає статево-рольовому стереотипу;

від 10 до 18 – особистість не повною мвірою усвідомлює або “витісняє” власні статево-рольові характеристики;

від 0 до 9 – особистість характеризує себе як таку, що не відповідає статево-рольовому стереотипу.

Шкала “маскулінність – фемінність”

із фрайбурзького особистісного опитувальника (PPI)

Інструкція. Вам пропонується низка тверджень, кожне з яких відповідає чи не відповідає певним особливостям вашої поведінки. Якщо ви вважаєте, що така відповідність існує, дайте відповідь “так”, в іншому випадку – “ні”. Свою відповідь зафіксуйте в аркуші для відповідей, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру твердження в опитувальнику і вашій відповіді. Відповісти потрібно на всі запитання.

Текст опитувальника.

1. Я майже щоденно думаю про те, наскільки життя було б кращим, якби мене не переслідували невдачі.
2. Можу застосувати фізичну силу, якщо треба відстояти свої інтереси.
3. Я легко соромлюся.
4. Я люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих міркувань.
5. Часто в мене немає апетиту.
6. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
7. Коли я чогось боюся, в мене пересихає в роті, тремтять руки та коліна.
8. Мені приносить задоволення, як кажуть, “пхати носом” інших в їхні помилки.
9. Беру активну участь в організації громадських заходів.
10. Якщо дуже розлючуся на когось, можу його й ударити.
11. Мене мало хвилює, що хтось до мене погано ставиться.
12. Я краще примушу будь-кого зробити те, що мені потрібно, ніж попрошу його про це.
13. У мене часто змінюється настрій.
14. Я впевнений у своєму майбутньому.

Обробка та інтерпретація результатів. По 1 балу нараховується за відповіді “так” на запитання 2, 4, 6, 8, 12, 14 і за відповіді “ні” на запитання 1, 3, 5, 7, 13. Потім підраховується сума балів. Що більша вона, то більшою мірою виражена маскулінність, що меншою – фемінність.

Вправа “Реклама”.

Мета: формування позитивного ставлення до особистостей різних типів статево-рольової належності та прийняття власного гендерного типу.

Дівчата і хлопці поділяються на дві окремі групи, кожній з яких пропонується створити “рекламні картинки”, в яких рекламувався б ремінний чоловік та ремінна жінка, маскулінний чоловік та маскулінна жінка. Однією з умов є призначення на роль головного героя “картинок” учня протилежного типу. Після підготовки кожна група репрезентує свої “рекламні картинки”. Після завершення показу відбувається загальне обговорення змісту запропонованих “реклам”.

Гра “Дівчата – хлопці”

Один із підлітків виходить за двері, усі інші поділяються на дві групи: “дівчата” і “хлопці”. У кожній з них можуть бути представники обох статей. Групам дається дві хвилини на підготовку. За цей час треба обрати ті чи інші дії, притаманні “хлопцям” або “дівчатам”, котрі учасники будуть виконувати всі разом. Той, хто виходив, повинен зрозуміти, де “хлопці”, а де “дівчата” і що вони роблять.

Обговорення. На які ознаки звертав увагу той, хто відгадував.

1.5. Вступаючи у світ дорослих взаємин

(заняття з дівчатами)

Загальновідомо, що кожна дівчина хоче бути красивою та подобатися хлопцям. Але краса – поняття багатогранне. Народна мудрість каже: “Не все те золото, що блищить”. Давайте разом з вами прочитаємо прислів'я, записані на дошці:

Бог до вроди розуму не прив'язав.
Шия з намистом, а голова зі свистом.
Галя, як краля, та тільки душа невмивана.
Не родись красна, а родись щасна.

Обговорення прислів'їв. Орієнтовний висновок. Краса дівчини, як і взагалі краса людини, не обмежується лише зовнішньою вродою. Одна вона не може принести щастя. Повною мірою розквітнути дівочий красі допоможе також розум, вихованість і доля.

Казка “Про яблуньку, яка рано розквітла” (Є. Перм'як)

“...У великому садочку росли яблуні, старі, великі і зовсім юні. Навесні вони вдягнулися у розкішні білі квіти, серед яких гуділи джмелі та бджоли. Юні яблуньки ще не розквітли, вони стояли тоненькі й зелененькі, набиралися сил для майбутніх весен. І тільки одна нетерпляча з них – Південна красуня – поспішала змінити своє ніжне плаття на біле розкішне вбрання. Усі милувалися нею: вона була красива. Але їй було не до похвал, оскільки жодне перепончастокриле не звертало на неї уваги.

– У мене більше немає ані сил, ані терпіння. Я хочу розквітнути!

– Заспокойся! – прошепотіла стара яблуня. Не треба поспішати. На все свій час. Тобі ще мало років. У тебе тонкі гілочки. Твоє коріння слабке, воно ледве-ледве живить твоє молоде листя.

Не послухала молода яблунька стару яблуню і розквітла. Незабаром поруч неї загудів джміль, а потім облетіли пелюстки. На тоненьких гілочках юної яблуньки зав'язалися плоди. Під їхнім тяжінням зігнулися гілки. Яблунька напружувала усі свої сили, щоб їх утримати, але сил не вистачило. І вона перестала рости. Йшов час. Її ровесниці давно обігнали її, стали міцними, стрункими деревами. А яблунька, яка рано розквітла, так і лишилася низькорослою, карликовою, яка стала старою ще в молоді роки, і всі жаліли її”.

Але жалій, не жалій, не почне вона рости знову. Тепер вона вже не виправить своїми сльозами каяття поспішного розквіту, який зруйнував добре розпочате життя... Отже, навіть найщасливіша жіноча доля не буває так сповнена зачарування, як дівочі роки.

Обговорення казки.

Орієнтовний висновок. В усі часи і у всіх народів старші прагнули дати поради молодим, застерігали їх від непродуманих і необачних кроків. Не варто забувати досвід старших, корисніше прислухатися до їхніх порад.

Про гідність

Головне і незабутнє у всі часи правило, якого повинні дотримуватися дівчата у своїх стосунках з юнаками, – піклуватися про свою гідність. Легковажні вчинки для них стають іноді фатальними, що змінюють усе життя. Треба зазначити, що юнаки ставляться без поваги до легкодоступних дівчат, хоча і шукають зв'язку з ними.

Для дівчини важливо зберегти свою честь, не загубити самоповаги, щоб це не завадило їй через деякий час вийти заміж. Справа не в міщанських забобонах: “Що, мовляв, скажуть, якщо...”. Ні, йдеться про перспективи дівчини на все життя, про її майбутнє в образі жінки, матері. Дошлюбна інтимна близькість у ранньому віці найчастіше розчаровує, ніж приносить радість, скоує і травмує молодих людей: почуття незручності, невпевненості, поспіх, страх завагітніти, осуд з боку дорослих.

Недосвідчені юнаки часто виявляють до дівчат недостатньо такту і розуміння, вони не мають уявлення про їхній стан душі, суто жіночі проблеми та труднощі.

І, якщо юнак любить і поважає свою дівчину, він повинен зрозуміти причини її можливої стриманості, пов'язаної із серйозністю намірів.

Якщо дівчина усвідомлює відповідальність за своє майбутнє материнство, то вона зобов'язана подумати, кого хоче вибрати батьком своїх майбутніх дітей. У її житті це рішення найголовніше. Більшість дівчат вступають в інтимні стосунки, поступившись наполегливому бажанню юнака. Отримавши відмову, він ображається, виникають конфлікти, докори про відсутність кохання. Юнак певно розуміє, що він не правий, але оволодіти

своїм інстинктом не в змозі. А дівчина, яка по-справжньому кохає, переборює свій страх і погоджується. І за цим далеко не завжди йде весілля. Наслідки бувають трагічними – аборт, а згодом безпліддя, яке позбавляє жінку щастя материнства.

Отже, як помітив відомий американський доктор Спок: “Особливість чоловіка, навіть порядного, в тому, що він, зробивши спробу домогтися прихильності жінки, здатен перебільшувати своє кохання або захоплення”.

Доводиться інколи чути й такі роздуми дівчини: “Хлопець не захоче зі мною зустрітися, якщо я буду поводитися як принцеса”. А чи потрібний їй такий супутник? Для чого платити гідністю та честю за сумнівне щастя догоджання юнаку? Наслідками поспіху довіри до людини, яка не заслуговує на це, є не тільки тривалий і невгамовний біль, але й нерідко венеричні захворювання. Ці підступні важкі недуги ніби нагадують людям про необхідність уникати легковажних зв'язків і ставити в основу любовних стосунків не секс і розпусту, а дівочу честь і подружню вірність.

Багато чого залежить від дрібниць. Так, якщо дівчина приймає запрошення молодого чоловіка в театр або в кафе, то важливим є й те, хто буде платити.

Іноді молоді люди зустрічаються тому, що їх об'єднує короткочасне захоплення або почуття дружби.

Якщо ж молоді люди мають серйозні наміри, то період залицяння дуже важливий. У певному розумінні він є перевіркою того, чи зможуть молоді люди у майбутньому (якщо створять сім'ю) жити згуртовано.

Одна з важливих умов збереження хороших взаємин – взаємна увага юнака та дівчини. Кожний з них помічає, що полюбляє людина, а що ні, пристосовується до неї, стежить за її уподобаннями, виявляє до неї інтерес; намагається допомогти їй, коли виникли проблеми або труднощі; не забуває про необхідні знаки уваги.

Дівчина завжди повинна піклуватися про своє добре ім'я. Не звертаючи уваги на рівноправність, чоловіків не засуджують так суворо, як жінок, і не все, що дозволено чоловіку, може бути дозволено жінці. Загалом дівчина визначає стиль взаємин, межі довіри, міру ввічливості.

Справедливо вважають, що інтимна близькість робить людину щасливою в тому випадку, якщо є прояви великого почуття. І навпаки, викликає незадоволення, приносить горе, коли стає лише проявом неприборканого, тваринного інстинкту.

Дівчині личить почуття сорому. Сором – це сторож від негідних слів і вчинків, він завжди йде поряд із совістю. Скромність зовсім не суперечить гідності людини, не применшує її ваги.

Прислів'я

Нарядилася, як пава, а кричить, як гава.
Погана дівка, що сама себе хвалить.
Наперед не виривайся і ззаду не лишайся,
тільки в самім середочку, як барвінок у віночку.

Обговорення прислів'їв із дівчатами.

Про жіночність

Спробуємо назвати декілька якостей, які пов'язані з таким поняттям як “жіночність”: ніжність, чуйність, доброта, доброзичливість, привітність, ввічливість, природність, гідність, витонченість почуттів, висока моральна краса, материнська любов, охайність, уміння бути господаркою та багато іншого.

Жіночність – це м'якість і краса руху, уміння створювати культуру та красу в праці і побуті, це звичайні риси внутрішньої культури – материнська любов, співчуття слабкому, стриманість і скромність.

Справжня жіночність – це поєднання ніжності та суворості, лагідності та незворушності.

Головне призначення жінки – нести у світ любов. Для цього в неї є все: інтуїція, добра душа, м'який голос, гострий розум, що переходить у мудрість, доброта, чуйність та краса.

Про материнство

На чому тримається світ людських стосунків? На материнській любові. Вона – основа основ. Головне призначення жінки – материнство.

Материнська любов нероздільно пов'язана з почуттям відповідальності за життя та долю дитини.

Дівчата! Не змушуйте своїх матусь нервувати, не віднімайте у них здоров'я! Завжди пам'ятайте, що для батьків діти завжди лишаться дітьми, хоч би скільки років їм було.

Про кохання

У коханні надзвичайно важливі доброзичливість, чуйність, такт. Хочеться дати вам такі поради: цінуйте не тільки свої, але й почуття інших, умійте їх красиво виявляти. Намагайтеся не втрачати самовладання і завжди будьте делікатними. Пам'ятайте, що ваше кохання неповторне, не копіюйте чужих взаємин, навіть із модних кінофільмів. Не принижуйте коханого, не дозволяйте принижувати йому і ваші почуття.

Бережіть кохання як скарб і пам'ятайте мудрі слова Р. Роллана: *“Кохання коштує рівно стільки, скільки коштує людина, яка відчуває його. Усе чисто у чистих людей. Усе чисто у сильних і здорових”*.

Відомий афоризм: *“Люблять не за те що..., не люблять за все”*. У Аристотеля можна знайти своєрідний коментар до першої частини афоризму: *“...любити – означає бажати будь-кому того, що вважаєш благом заради нього, а не заради самого себе, і прагнути за можливості доставляти йому ці блага... Другом буде той, хто разом із вами радіє вашим радостям і сумує разом з вами не заради будь-чого, а заради вас самих...”*

“Любимо ми тих, з ким приємно жити і проводити час, і любимо також людей ввічливих, не схильних викривати та критикувати помилки інших, не

люблячих сперечатися й сваритися... Любимо ми і тих, хто уміє послухати й сприйняти жарт, оскільки й ті й інші приносять однакове задоволення своєму ближньому”.

Поради дівчатам

Придивіться до поведінки свого друга. Чи готовий він за потреби поступитися своїми інтересами на Вашу користь? Чи думає лише про себе, намагаючись нав'язати Вам свої погляди й захистити свої інтереси? Чи вміє він бути уважним? Розповідає Вам про свої плани на майбутнє чи приховує їх?

Про етикет

Не говори своєму обранцю, що ти без нього сумуєш. Людина, яка сумує, нецікава. Не повторюй увесь час: “Ти вже мене не любиш”, – у цьому можна переконатися. Не роби докорів сльозливим тоном, не прагни показати, що через свого обранця ти нещаслива. Мучениця незахоплююча. Крім цього, хлопця лякає нагадування й про його обов'язки. Не вимагай від нього вчинків, які суперечать його вдачі, не будь занадто підозрілою – це відштовхує й набридає. Не веди розслідування, де був вчора твій обранець. Кинуте навіть колись слово “брешеш” може призвести до того, що юнак у майбутньому буде брехати.

Не панікуй, якщо коханий поки не виявляє свого наміру одружитися. У всякому разі не показуй цього. Поспіх у таких випадках згубний.

Дівчині не слід вимагати від хлопця під час кожної зустрічі якоїсь розваги, пов'язаної з витратами, краще намагайтеся взяти її частину на себе. Дуже важливо поділяти захоплення свого обранця. Варто прочитати книгу, яку він радив, навіть, коли для цього доведеться зробити над собою зусилля. Іноді дівчині зайвий раз потрібно похвалити свого обранця, показати йому, як високо вона його цінує.

1.6. Культура інтимних взаємин

Фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі підлітка, неминуче викликають зацікавленість однієї статі іншою. Хлопці починають звертати увагу на дівчат і навпаки. Не можна сказати, що це відбувається тільки у підлітковому віці, але саме в цьому віці стосунки між дівчатами та хлопцями набувають нового змісту.

У хлопців, особливо спочатку, потяг до дівчат виражається в грубій формі. Але за зовнішньою грубістю досить часто ховаються протилежні почуття. Це трапляється через незнання, невміння виявити свої симпатії до дівчини, страх виглядати смішним перед однолітками. Саме тому хлопці намагаються бути гіршими, ніж вони є насправді: смикають дівчат за волосся, кидаються папірцями та ін. Але все це – лише намагання замаскувати свої справжні почуття й емоції, які їх переповнюють.

Дівчата, на яких хлопці не звертають уваги навіть таким грубим способом, почуваються ображеними та намагаються самі звернути на себе увагу, провокуючи хлопців на відповідну реакцію.

Багато питань починають хвилювати підлітків у цей період. Як підійти?

Про що спитати? Що він (вона) про мене подумає? У цьому віці досвіду спілкування з протилежною статтю ще досить мало, звідси хвилювання і тривога.

Діти відчують симпатію один до одного, починають дружити. Між хлопцями і дівчатами налагоджуються *міжособистісні взаємини*. *Міжособистісні взаємини* – це стосунки, які складаються між окремими людьми. Вони супроводжуються глибокими емоційними переживаннями. Серед класифікації міжособистісних взаємин окрему ланку становлять особисті та ті, що пов'язані зі спільною діяльністю. В основі особистих взаємин – почуття, які люди відчують один до одного. Можна поважати або не поважати свого однокласника, відчувати до нього симпатію чи антипатію, дружити з ним або ворогувати.

Виокремлюють такі міжособистісні взаємини:

- а) знайомство – це такі взаємини, коли ми знаємо людей на ім'я;
- б) товариські взаємини – більш тісні позитивні та рівноправні стосунки, які складаються на основі спільних інтересів і спільного проведення часу;
- в) дружба – це більш тісні взаємини, основу яких становить симпатія, взаєморозуміння, довіра, прихильність, повага тощо;
- г) інтимні взаємини – взаємини, за яких одна людина довіряє іншій найпотаємніше, вони характеризуються близькістю та відвертістю.

Перш ніж розпочати розмову про інтимні взаємини, потрібно визначитися зі змістом цього поняття. Інтимний (від фр. *intime* – найглибший, внутрішній) – глибоко особистий, потаємний. Такі взаємини надзвичайно міцні. Усе, що відбувається в сфері інтимних взаємин, глибоко хвилює людину. Їхню роль у житті кожного важко переоцінити. В ідеалі – це взаємини між чоловіком і дружиною, які є кульмінацією їхньої душевної близькості. І тільки за умови глибокого взаєморозуміння, любові, довіри, поваги інтимні взаємини стають прикрасою кохання.

Розкриваючи сутність інтимних взаємин, не можна обійти увагою поняття “сексуальності”. Англійське слово “sex” означає “стать”. Зважаючи на це, ми можемо стверджувати, що сексуальність охоплює всі якості, які характеризують “мужність” або ж “жіночність” людини. Причому зовнішні ознаки посідають далеко не перше місце. Найголовніше – це риси характеру, моральні принципи, уміння поводитися згідно з ними. Кожна людина має сексуальність від народження, підлітковий вік лише робить її більш помітною. В інтимних взаєминах закладена велика енергія. Ця енергія може бути перетворювальною або руйнівною. Від того, як хлопець/дівчина використовує енергію інтимних взаємин, залежить його/її майбутнє: буде він/вона розвивати різні аспекти своєї сексуальності, вчитися любити або використовуватиме людей протилежної статі на свій розсуд і навіть передавати нажиті проблеми.

Напевно, хтось зараз думає: “Це моє особисте життя! Я так хочу і так дію. Я сам вирішую, що мені робити, а що ні!” Це правильно. Кожен із нас вільна та незалежна особистість. Але “свобода” не означає “роблю, що хочу”.

Свобода – це здатність людини чинити згідно зі своїми інтересами і

цілями, здійснювати вибір. “Робити, що хочу” – це не свобода, а безвідповідальність, сваволя.

Обговорення прикладу. Я вмю водити машину і хочу вільно їздити будь-куди. Тому я буду ігнорувати правила дорожнього руху, які мою свободу обмежують. Але висока вірогідність того, що за наступним перехрестям у мене на повній швидкості вріжеться іншій, такий же “вільний” громадянин. Є гарний вислів: “Свобода твого кулака закінчується там, де починається свобода мого носа”. Справжня свобода можлива тільки за умов дотримання певних правил і передбачає відповідальність за свої вчинки (*обговорення*).

Пояснення для вчителя. Сексуальність тварин зумовлена тільки фізіологічними факторами та вродженими інстинктами. Людська сексуальність має ще й емоційний, моральний, соціальний та інтелектуальний аспекти.

Для підлітків власні переживання здебільшого важливіші, ніж сам об’єкт переживань. Їх приваблюють не стільки представники протилежної статі, скільки нові хвилюючі відчуття в спілкуванні з ними. Оскільки ці відчуття перші в житті, то їм цікаво, які почуття переживають при цьому їхні однолітки. Вони діляться своїми враженнями один з одним, намагаються наслідувати популярних у класі або школі дівчат (юнаків), нерідко вихваляються своїми перемогами, щоб підвищити особистий статус.

Багато підлітків починає зустрічатися з будь-ким з остраху залишитися на самоті, бути “не таким, як усі” (“не такою”). Досить часто такі стосунки переростають в інтимні, сексуальні взаємини.

У хлопців інтимна близькість часто є засобом самоствердження в очах однолітків. Інтерес до протилежної статі у них проявляється раніше, тому вони виявляються більш обізнаними й поінформованими, ніж дівчата. Наявність теоретичних знань про статеві взаємини викликає зацікавленість і бажання застосувати їх на практиці, отримати ті задоволення, про які вони знають від дорослих хлопців. До того ж початок статевого життя дозволяє відчути себе дорослим і незалежним, а також піднести свій статус в очах однолітків.

Більшість дівчат зазвичай не отримує ніякого фізичного задоволення від першої близькості, більше того, серед почуттів переважають розчарування, занепокоєння, незручність.

Підлітковий вік – це не тільки безтурботний і безклопітний період життя людини, а й час переживань, хвилювань і перших життєвих трагедій. Є різні причини, які штовхають хлопців, а більш за все дівчат до ранніх інтимних стосунків, і це не завжди кохання.

Інтимна культура передбачає взаємне вміння виявляти увагу, подяку, не приховувати радості, захоплення; еротична насолода доповнюється емоціями, пов’язаними з переконаністю в цінності індивідуальних рис партнера.

З одного боку, у стійкості інтимних взаємин не може бути “сороміцьких бажань”. З іншого – за межами миттєвостей кульмінації інтимного почуття все, що пов’язане з ним, має бути оточене таємницею.

Робота в групах “Ситуації”

Підліткам пропонується розглянути ситуації, в яких може опинитися

кожний, і проаналізувати їх. Клас поділяється на групи, кожна група після обговорення дає свій варіант відповіді.

Ситуація 1. Намагання врятуватися від самотності.

Досить часто 14-16-річним юнакам і дівчатам видається, що вони нікому не потрібні, їх ніхто не розуміє, їхні проблеми є унікальними і ніхто ніколи в житті не відчував нічого подібного. І коли раптом дівчинка зустрічає привабливого хлопця, який говорить, що вона йому подобається, вона вже готова довіритися йому, і задоволена, що знайшлася людина, якій вона подобається. І коли хлопець пропонує дівчині “переспати”, вона швидше за все дасть ствердну відповідь тому, що не хоче знову залишитися сама.

Запитання для обговорення:

– Чи врятує такий крок його (її) від самотності?

Ситуація 2. Намагання втримати кохання.

Дівчина, яка зустрічається з хлопцем, раптом починає помічати відчуженість і байдужість з його боку. Вона в тривозі: “Що ж сталося? Я можу втратити його, але ж я його так кохаю... Що ж мені робити?” Тим більше, що той, хто зараз для неї найважливіший за все – її “коханий” – попередив її: “Якщо ти нарешті на це не наважишся, нам доведеться розлучитися”.

Запитання для обговорення:

– Чи можна зберегти взаємини лише за умов інтимної близькості?

– Чи є цей крок вирішальним у взаєминах між людьми?

Ситуація 3. “Як усі” (тиск однолітків).

Іноді дівчата (хлопці) вирішують робити “це” тільки тому, що всі їхні однолітки вже “це” робили. Звісно, свою роль тут відіграє і відповідна цікавість, а ще не хочеться виділятися, відставати від інших (хоча іноді розповіді подруг (друзів) є лише результатом їхньої уяви, бажанням “повихвалитися”, видати бажане за дійсне).

Запитання для обговорення:

– Як часто Ви робите щось тільки тому, що це роблять всі?

– Чи доречно дотримуватися такого принципу в інтимних взаєминах?

Вступаючи в інтимні взаємини, нехтуючи елементарними правилами і культурою таких взаємин, підлітки намагаються стати дорослішими, не замислюючись над тим, що разом із дорослим життям з’являються також дорослі проблеми, вирішити які підліток сам ще не може. Треба розуміти, що зацікавленість сексуальним життям – ще не привід починати його. Дівчина, навіть дуже розвинута фізично, у 13 років ще залишається підлітком. У неї ще остаточно не сформована ані ендокринна, ані репродуктивна системи. Практикуючі лікарі, акушери і гінекологи краще за всіх знають наслідки ранніх сексуальних взаємин, незапланованої вагітності, кількість яких серед неповнолітніх постійно зростає. Також стрімко зростає кількість інфекційних захворювань, які передаються статевим шляхом, поширюється СНІД і вірусні гепатити. Вступаючи в інтимні взаємини, потрібно усвідомлювати їхні наслідки, свідомо взявши при цьому відповідальність за них.

Запитання для обговорення:

– Чому не потрібно розпочинати сексуальне життя занадто рано?

Орієнтовні висновки:

– це може негативно позначитися на майбутніх інтимних взаєминах і сексуальному житті;

– це позначається на психологічному стані;

– погана обізнаність з методами контрацепції;

– відсутність серйозних стосунків і постійного партнера.

Наслідки раннього статевого життя

1. Венеричні захворювання. Їх викликають інфекції, які потрапляють в організм під час статевого акту, – сифіліс, герпес, гонорея, трихомоназ тощо. Найнебезпечніший із них – вірус імунодефіциту людини, що призводить до захворювання на СНІД та смерті. У хворих на венеричні хвороби з'являються почервоніння, бородавки, прищі, сип на статевих органах, виділення ненормального кольору, вони відчувають біль і свербіння, підвищується температура. Більшість дівчат погано обізнані в сексуальних взаєминах, тому мало хто з них знає, як захистити себе від інфекції, а якщо знають, то соромляться сказати про це хлопцеві або просто довіряють йому. Результатом цього стає те, що більшість ранніх статевих зв'язків закінчується венеричними захворюваннями, які передаються статевим шляхом. У випадку підозри на таке захворювання необхідно терміново звернутися до лікаря-венеролога. Серйозними негативними наслідками венеричного захворювання можуть бути безплідність, імпотенція, постійні болі у статевих органах тощо.

2. Інфекційні захворювання. Лікарі рекомендують починати статеве життя не раніше 18 років. Жінки, які починають статеве життя раніше цього часу, частіше страждають на інфекційні захворювання.

3. Небажана вагітність. Небажана вагітність шкідлива не тільки для здоров'я майбутньої матері й батька (може перешкодити їхнім життєвим планам, навчанню, роботі), а й для дитини. Дитина народиться небажаною. Молоді батьки будуть не готові до її появи на світ, виховання, забезпечення її всім необхідним. Вона буде приречена на нелюбов і страждання в житті. Народжувати дитину жінка має тільки тоді, коли її організм і психіка готові до цього. Найкращий вік для народження дітей – від 20 до 35 років. Ранні статеві взаємини можуть стати причиною ускладнень під час вагітності та пологів. Найчастіше рання вагітність веде до хронічних гінекологічних захворювань і навіть може стати причиною безпліддя.

4. Аборт – це хірургічне переривання вагітності, плід видаляють з організму жінки за кілька місяців до пологів. Аборт може мати дуже серйозні наслідки: інфекції та запалення, біль, імовірність безплідності тощо.

5. Рак шийки матки. Дуже раннє й активне статеве життя збільшує ризик захворювання раком шийки матки у жінок. За даними американських дослідників, жінки, які рано починають статеві взаємини, можуть заразитися вірусом папіломи, а він, своєю чергою, може призвести до раку шийки матки.

6. Психологічні проблеми. Негативні емоції, пов'язані з першим сексуальним досвідом, можуть нашкодити психіці і сформувати в дівчини

відразу до сексу і навіть викликати фригідність (статева холодність у жінок). А це, зазвичай, негативно впливає на майбутнє подружнє життя.

Аналізуючи сексуальний досвід дорослих людей, можна зазначити, що мало зустрічається серед них тих, які шкодували б про те, що відклали статеві стосунки на потім. І напевно можна сказати, що є багато людей, які шкодують про свої ранні сексуальні зв'язки. Неодноразово можна спостерігати емоційну та духовну самотність, яка приходить після випадкових зв'язків і нерозбірливості.

Обговорення проблемних ситуацій

Клас поділяється на три групи:

- 1) група, яка розділяє й підтримує позицію дівчини;
- 2) група, яка розділяє й підтримує позицію хлопця;
- 3) група, яка розділяє й підтримує суспільну думку (батьки, школа, близьке середовище).

“Благаю, порадьте, що мені робити. Мені 15 років, йому – 17. Я його дуже люблю. Не уявляю без нього свого життя. Але він вимагає доказів. Говорить, що в цьому немає нічого страшного. Так багато хто робить. І він правий. Я знаю багато дівчат, які були з хлопцями. Допоможіть! Я не хочу його втратити!” (Олена В.) *Обмін думками.*

“Привіт пацани! Не знаю як ви, а я шукаю дівчину, яка б поважала мене і мої переконання. Я хочу бути впевненим в ній і не хочу, щоб вона мене дражнила і випробовувала на міцність. Мені потрібна дівчина, яка буде чекати до весілля, тому що для мене головне – вірність. Особисто я збираюся чекати до весілля. Я хочу навчитися кохати людину, а кохати – означає чимось жертвувати. Займатися сексом до весілля – заплямувати довіру, повну впевненість один в одному, які необхідні для спільного життя. Я знаю, що в наші дні не так просто зберігати цнотливість, але впевнений, вона скаже мені: дякую. Ну як, хлопці, згодні?” (Антон, 17 років) *Обмін думками.*

“Ми з ним дружили з 8-го класу. Дуже любили один одного. Але в 10-му класі, коли мені було трохи більше 16, я завагітніла. Це було як грім серед ясного неба. Коли він про все дізнався, почав усе заперечувати. Зрозуміло – злякався. Для мене настали чорні дні. Вагітність довелося перервати. Операція була довгою і складною, я вижила дивом. У школі від мене всі відвернулися, хоча раніше поважали і ставили за приклад. Як жити далі?” (Вікторія Н.) *Обмін думками.*

РОЗДІЛ 2

БАГАТСТВО ВЗАЄМИН: ШЛЯХ У ЛАБІРИНТІ. ФОРМУЛА ЩАСЛИВОГО ШЛЮБУ

2.1. Нормативно-правові та законодавчі акти про шлюб і сім'ю

Сьогодні в Україні створена державна сімейна політика, визначені ключові положення щодо взаємин держави та сім'ї, розроблена законодавча база забезпечення правових гарантій суверенітету родини, балансу сімейних і суспільних інтересів, заходи, пов'язані з реалізацією основних функцій сім'ї та захистом соціально вразливих їхніх категорій, підвищенням авторитету та стійкості шлюбу, посиленням ролі батьків та їхньої відповідальності за життєзабезпечення і виховання дітей, наданням адресної комплексної допомоги малозабезпеченим сім'ям, поліпшенням соціального захисту материнства і дитинства тощо.

Ставлення держави до сім'ї визначено, насамперед, у такому основоположному документі, як Конституція України. У ній зазначено, що кожен має право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї (стаття 48). Конституцією України закріплюються і гарантуються соціальні права щодо сім'ї, наголошується, що “шлюб ґрунтується на вільній згоді чоловіка та жінки. Кожен із подружжя має рівні права та обов'язки у шлюбі та сім'ї. Батьки зобов'язані утримувати дітей до їхнього повноліття. Повнолітні діти зобов'язані піклуватися про своїх непрацюючих батьків. Сім'я, дитинство, материнство і батьківство охороняються державою” (стаття 51). Тобто, за конституційними нормами України, сім'я охороняється державою, яка має створювати соціально-економічні та правові передумови для її нормального функціонування, розвитку, виховання та освіти дітей. На державу також покладається обов'язок утримання та виховання дітей-сиріт та дітей, що залишилися без батьківського піклування. Усім дітям гарантована рівність прав незалежно від походження, а також від того, народжені вони в шлюбі чи поза ним.

Ідеологія державної сімейної політики розкривається у затвердженій Верховною Радою України “Концепції державної сімейної політики” (1999), розробка якої була зумовлена потребами створення належних умов для життєдіяльності сім'ї у нашій країні. “Концепція” визначає загальну стратегію і пріоритетні напрями державної політики щодо сім'ї, передбачає здійснення цілісної системи заходів з урахуванням нових реалій: ринкової економіки, соціального партнерства, політичної демократії, усього того, що покликане зробити життя суспільства, кожної окремої сім'ї повнокровним та ефективним.

Особливе місце серед засобів регулювання сімейних взаємин, захисту сім'ї належить Сімейному кодексу України. Цей документ закріплює традиційні для українського суспільства моральні цінності: добровільність шлюбного союзу між чоловіком та жінкою, що ґрунтується на взаємній довірі, повазі, на вільних від матеріальних розрахунків почуттях, на паритетних засадах любові й взаємної підтримки; принципи одношлюбності, рівності

подружжя в сім'ї, відповідальності перед сім'єю її членів. Серед основних положень слід також назвати настанову на зміцнення сім'ї як соціального інституту і союзу конкретних осіб, захист прав матері й батька, забезпечення кожної дитини сімейним вихованням.

Відповідно до Сімейного кодексу, регулювання сімейних взаємин має здійснюватися з урахуванням права на таємницю особистого життя членів сім'ї, їхнього права на особисту свободу та недопущення втручання у сімейне життя, рівних прав подружжя, дотримання прав та інтересів дітей, визначених Конвенцією ООН про права дитини, іншими міжнародними актами, визнаними в Україні.

Законодавчого оформлення в Україні набули також права і обов'язки подружжя: особисті та майнові. Особисті не мають економічного змісту, тісно пов'язані з особистістю людини і не підлягають передачі комусь іншому. Однак здійснення зазначених прав без урахування інтересів один одного та дітей може в ряді випадків перешкоджати зміцненню сім'ї, а іноді призводити до її руйнування. Тому Кодексом визначено, що питання виховання дітей та інші проблеми життєдіяльності сім'ї повинні вирішуватися подружжям спільно і ніхто з них не має переваг перед іншим.

До сімейних стосунків Кодексом віднесені також правові взаємини між батьками та дітьми. За зловживання батьківськими правами, жорстоке поводження з дітьми та ухиляння від виконання своїх обов'язків з виховання чи утримання дітей до батьків можуть бути застосовані суворі санкції, зокрема обмеження чи позбавлення батьківських прав (за рішенням суду).

Соціальні гарантії та допомога сім'ям. За сучасних соціально-економічних умов важливого значення набувають проблеми соціального захисту сім'ї. У цьому контексті підвищується актуальність нормативно-правових актів, спрямованих на вдосконалення законодавчо-нормативної бази, яка забезпечувала б належний захист соціально вразливих сімей. Так, в Україні існують різні види державної соціальної підтримки сімей з дітьми: грошова і натуральна допомога, соціальні пенсії, пільги, послуги тощо. Правове регулювання, призначення і виплата допомоги здійснюються на підставі Закону України "Про державну допомогу сім'ям з дітьми" та Закону України "Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської аварії".

Закон України "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні" визначає загальні засади створення організаційних, соціально-економічних, політико-правових умов соціального розвитку молодих громадян України в інтересах особистості, суспільства та держави, встановлює певні пільги для молодих сімей. До останніх слід віднести грошову допомогу сім'ям, які мають неповнолітніх дітей; молоді сім'ї мають квоти при одержанні земельних ділянок для індивідуального житлового будівництва, які затверджуються на рівні органів місцевого самоврядування.

Порядок надання пільгових дострокових кредитів молодим сім'ям встановлено "Положенням про порядок надання пільгових довгострокових

кредитів молодим сім'ям та саодиноким молодим громадянам на реконструкцію і придбання житла”, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України 29 травня 2001 року.

Указом Президента України від 29 березня 2001 року “Про додаткові заходи щодо реалізації державної молодіжної політики” крім цілеспрямованого виділення коштів, надання пільгових довгострокових кредитів, затверджено започаткування на телебаченні та радіо культурно-просвітницьких виховних програм для сім'ї, дітей, зміст яких має сприяти пропаганді здорового способу життя, ідей гуманізму, толерантності, національних і загальнолюдських духовних та моральних цінностей.

З-поміж інших нормативних актів слід вирізнити постанову Кабінету Міністрів “Про запровадження адресної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям” (1999), “Положення про умови та порядок надання адресної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям”, Закон України “Про прожитковий мінімум” (1999), Укази Президента України “Про соціальний захист малозабезпечених громадян в умовах переходу на повну оплату вартості житлово-комунальних послуг”, “Про Основні напрями політики щодо грошових доходів населення України” (1999). Ці акти передбачають поглиблення процесу надання адресної соціальної допомоги домогосподарству (сім'ям) як суб'єкту допомоги, що є новим явищем для України. Позитивним елементом тут виступає адресність допомоги, спрямованість на підтримку найбільш вразливих сімей.

З метою підтримки найменш захищених верств населення 1 червня 2000 року було ухвалено Закон України “Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям”. Закон спрямований на реалізацію конституційних гарантій щодо права громадян на соціальний захист – забезпечення рівня життя, не нижчого від прожиткового мінімуму шляхом надання грошової допомоги найменш соціально захищеним сім'ям, зокрема тим, які з поважних або незалежних від них причин мають середньомісячний сукупний прибуток нижчий від прожиткового мінімуму для сім'ї.

Законодавством України також установлене пільгове пенсійне забезпечення жінок, які народили п'ять чи більше дітей та виховали їх до восьмирічного віку, а також матерям інвалідів з дитинства, котрі виховали їх до цього віку.

Політика держави щодо сім'ї підкріплена такими документами, як розпорядження Президента України “Про невідкладні заходи щодо надання допомоги багатодітним сім'ям”, “Про заходи щодо поліпшення становища багатодітних сімей”, “Про додаткові заходи щодо посилення соціального захисту багатодітних та неповних сімей” тощо.

На початку 2005 року було ухвалено закон, відповідно до якого всім породіллям виплачується вісім тисяч гривень протягом дванадцяти місяців від дати народження дитини.

Охорона здоров'я сім'ї. Основи законодавства України про охорону здоров'я визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я громадян, особливо матері та дитини. Заохочення до материнства забезпечується організацією мережі жіночих, медико-генетичних

та інших консультацій, пологових будинків, санаторіїв та будинків відпочинку для вагітних жінок і матерів з дітьми, ясел, садків та інших дитячих закладів; наданням жінці відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, встановленням перерв у роботі для годування дитини; виплатою у встановленому порядку допомоги у зв'язку з народженням дитини і допомоги на час догляду за хворою дитиною; заборонаю застосування праці жінок на важких і шкідливих для здоров'я виробництвах, переведенням вагітних жінок на легку роботу із збереженням середнього заробітку; поліпшенням умов праці та побуту; усуненням негативних екологічних чинників. З метою охорони здоров'я жінки їй надається право самій вирішувати питання про материнство (стаття 57).

Законом України “Про охорону дитинства” (2001), зокрема у розділі III “Дитина і сім'я” закріплено права, обов'язки і відповідальність батьків за виховання та розвиток дитини. Держава надає батькам або особам, які їх замінюють, допомогу у виконанні обов'язків щодо виховання дітей, захищає права сім'ї, сприяє розвитку мережі дитячих закладів.

Указом Президента України від 3 січня 2002 року “Про заходи щодо заохочення народжуваності в Україні” пріоритетними напрямками соціальної політики визначено покращання демографічної ситуації у країні, забезпечення підтримки сімей з дітьми, посилення соціального захисту материнства і дитинства (удосконалення нормативно-правової бази, розширення мережі служб репродуктивного здоров'я, планування сім'ї, медико-генетичного консультування, медичної допомоги жінкам під час вагітності та пологів; оснащення новітньою лікувально-діагностичною апаратурою дитячих лікувальних закладів; вирішення в установленому порядку питання про поступове наближення виплат допомоги по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку до прожиткового мінімуму та ін.).

Кабінетом Міністрів України затверджена постанова “Про заходи щодо посилення охорони материнства та дитинства” (1998), в якій передбачено комплекс дій, спрямованих на зміцнення сім'ї, створення належних умов для виховання дітей.

Освіта та виховання дітей у сім'ї. Згідно із законодавством України, батьки зобов'язані забезпечити одержання дітьми повної загальної середньої освіти. Правові питання освіти дітей, у тому числі в сім'ї, відображені в Законі України “Про освіту”. Так, зокрема, стаття 59 визначає, що виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. На кожного з батьків покладається однакова відповідальність за виховання, навчання та розвиток дитини. Батьки та особи, які їх замінюють, зобов'язані створювати належні умови для розвитку природних здібностей дітей, сприяти здобуттю ними освіти в навчальних закладах або забезпечувати повноцінну домашню освіту відповідно до вимог щодо її змісту, рівня та обсягу.

Таким чином, можна стверджувати, що здійснювана в Україні державна політика щодо сім'ї має досить ґрунтовне правове забезпечення. Водночас слід зауважити, що чинне законодавство не завжди відповідає реаліям і потребам сучасної родини. Це висуває на одне з пріоритетних місць необхідність його

подальшого корегування й удосконалення.

2.2. Сучасна сім'я: склад, структура, функції

Сім'я – це група людей, яка складається з чоловіка та жінки, їхніх дітей (власних чи прийомних) та інших близьких родичів, що живуть разом; соціальний осередок, який найтісніше об'єднує людей на основі шлюбних і кровних зв'язків. Сім'я є першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства.

Поняття “сім'я” не слід плутати з поняттям “шлюб”. Сім'я є складнішою системою взаємин, ніж шлюб, тому що вона поєднує не тільки чоловіків, жінок, але і їхніх дітей, інших родичів.

Метою родинного виховання є формування якостей і властивостей особистості, які допомагають гідно долати труднощі й перепони, що трапляються на життєвому шляху.

Досвід численних поколінь засвідчує, що до таких якостей і властивостей належить фізичне здоров'я, розвинутий інтелект, працьовитість, моральність, духовність, готовність до сімейного життя. Саме вони й становлять головну мету родинного виховання.

Зміст виховання в родині обумовлений метою виховання в демократичному суспільстві і специфікою родинного виховання. Тому його складовими є відомі напрями виховання – фізичне, інтелектуальне, моральне, трудове, художньо-естетичне, екологічне та статеве.

У сім'ї фізичне виховання дітей забезпечується здоровим способом життя, правильною організацією розпорядку дня, заняттями спортом, загартуванням організму.

Інтелектуальне виховання передбачає зацікавлену участь батьків у розвитку пізнавальних інтересів, здібностей, нахилів і талантів дітей; формуванні свідомого ставлення до знань і постійного їх оновлення, прагненні до освіти й творчого самовдосконалення.

Моральне виховання в сім'ї плекає гуманістичні основи особистості: любов, повагу, співпереживання, милосердя, доброту, совість, чесність, порядність, справедливість, гідність, обов'язок. У родині зберігається і шанується рідна мова, свобода, незалежність, єдність роду, народу, демократизм стосунків, самостійність та ініціативність.

У сім'ї формуються всі складові справжнього громадянства. Вона є першою спільнотою дитини, яка виховує суспільні якості. Родина виховує члена суспільства, національно свідомого громадянина.

Трудове виховання в українській родині закладає основи майбутнього життя дітей. Воно забезпечує розуміння праці як вищої цінності людини і суспільства, повагу до людей праці, формує працьовитість, господарність, бережливе ставлення до суспільної і приватної власності, природних багатств, готовність до життєдіяльності в умовах ринкових взаємин.

Художньо-естетичне виховання в сім'ї закладає основи естетичної культури дітей. У родині відбувається перше естетичне сприйняття прекрасного в природі і навколишній дійсності; формуються естетичні смаки і почуття; створюються умови для оволодіння надбаннями національного

мистецтва, музики, побуту, ремесел тощо; виховується потреба створювати навколо себе прекрасне; розвиваються таланти і обдарування дітей.

Методи сімейного виховання – це способи, шляхи, за допомогою яких здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив батьків на свідомість і поведінку дітей. Вони не відрізняються від розглянутих вище загальних методів виховання, але мають свою специфіку: надзвичайно важливу роль у вихованні дітей відіграє особистий приклад батьків, їхній авторитет; вплив на дитину є більш індивідуалізованим і здебільшого ґрунтується на її конкретних вчинках. Батьками використовуються: переконання (пояснення, настанова, порада, розповідь тощо); вправи і привчання, організація різних доручень і обов'язків дітей, режиму їх навчання, праці та відпочинку; заохочення (похвала, подарунки, цікава для дітей перспектива), покарання (позбавлення задоволень). Сімейна педагогіка обережно підходить до покарання дітей і не схвалює методів, які шкодять фізичному та психічному здоров'ю дитини і принижують людську гідність.

Вибір методів залежить від педагогічної культури родини, її уявлення про цінності, розуміння мети виховання, ролі батьків у становленні особистості дитини, стилю взаємин в сім'ї тощо. Тому методи несуть на собі яскравий відбиток виховних пріоритетів родини: одна хоче виховати покірність, і тому її методи спрямовані на те, щоб дитина безвідмовно виконувала вимоги дорослих; інша вважає більш важливим виховання самостійності, вияв ініціативи і, природно, знаходить для цього відповідні методи.

Різноманітними є засоби вирішення виховних завдань в сім'ї. Серед них: слово, фольклор, праця, домашній побут, духовний і моральний клімат родини, символи, атрибути, реліквії сім'ї та інше.

Важливе місце у вихованні дітей у сучасній родині мають трудові, моральні, естетичні та інші народні звичаї і традиції. Святкування сім'ями дат народного календаря, що охоплює події, які мають як вселюдський, так і національний характер: День пам'яті (проводи) померлих людей, загиблих воїнів, День Перемоги, День Матері, Новий рік, Різдво, Великдень, Вербна неділя, Трійця, Івана Купала, Свято зажинок і обжинок, Свято знань, День сім'ї та Національної незалежності. Дати родинного календаря: день родини, дні народження кожного члена сім'ї, сімейні ювілеї, роковини подружнього життя за участю дітей і онуків. Ці заходи сприяють єдності поколінь, міцності родини, засвоєнню кращих традицій українського народу, зростанню національної свідомості, самоповаги і поваги до інших народів.

Щасливий шлюб дає кожному партнерові надійного товариша, коханця, друга. Гармонійна сім'я виконує багато різних функцій. Функції сім'ї – це сфери її життєдіяльності, безпосередньо пов'язані із задоволенням певних потреб її членів. Розглянемо основні функції сім'ї.

Господарсько-побутова, або економічна функція полягає у задоволенні матеріальних умов життєдіяльності сім'ї завдяки участі її членів у процесі суспільного виробництва. Її важливість зумовлена тим, що господарсько-економічні взаємини у сім'ї охоплюють характер та результат господарсько-

виробничої діяльності людини і передбачають:

- оволодіння різноманітними знаннями, обсяг, зміст і рівень яких залежать від масштабів господарської діяльності і тих конкретних функцій, які виконує член сім'ї у процесі її реалізації;

- уміння аналізувати, планувати, передбачати, професійно виконувати свої обов'язки, економічно мислити;

- економічну і господарську готовність та необхідність доцільної рівномірності (з урахуванням статевої належності) участі всіх членів сім'ї у господарських справах;

- уміння правильно і справедливо розподіляти сімейні обов'язки, виконувати свої частку роботи з готовністю, без роздратування;

- уміння планувати, розподіляти, дотримуватися сімейного бюджету, не виходячи за його межі.

В основі реалізації господарсько-економічної функції – сімейний бюджет: він задає стиль життя сім'ї, спосіб її господарської діяльності.

Виховна функція сім'ї здійснюється в процесі задоволення індивідуальних потреб у батьківстві та материнстві, взаєминах з дітьми, їх вихованні, самореалізації у дітях. Завдяки цьому сім'я забезпечує соціалізацію молодого покоління, його підготовку до майбутнього життя. За своєю сутністю виховна функція є комплексною й охоплює низку інших функцій. На думку В. Кравця, до таких належать: функція турботи; керівна та організаторська; стратегічна (перспективні цілі, шляхи їх досягнення); інформаційна та ідеологічна (що, де, коли, як, оцінювання суспільних подій); консультативна (поради, зауваження); регулятивна (з ким дружити, де навчатися, що купувати тощо); оцінювальна функція.

Емоційна функція сім'ї передбачає задоволення її членами потреб у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті.

Функція духовного (культурного) спілкування – це задоволення потреб у спільному проведенні дозвілля, взаємному духовному збагаченні.

Функція первинного соціального контролю дає членам сім'ї змогу дотримуватися соціальних норм. Особливе значення це має для тих, хто в силу різних обставин (вік, різні захворювання тощо) не володіє достатньою мірою можливостями і здібностями для самостійної організації власної поведінки.

Репродуктивна та сексуально-еротична функція спрямовані на задоволення сексуально-еротичних потреб дорослих членів сім'ї, регулювання їхньої статево-еротичної поведінки та забезпечення біологічного відтворення населення. При цьому слід враховувати, що виконання репродуктивної функції не відбувається безпосередньо. На її реалізацію впливають певні об'єктивні та суб'єктивні чинники.

Відновна (психотерапевтична) функція – взаємна підтримка здоров'я, життєвого тону членів сім'ї. Ця функція є похідною взаємин між членами сім'ї, становить підсумок їхніх почуттів, думок, учинків, продукт свідомої, цілеспрямованої діяльності.

Від успішності реалізації цієї функції багато в чому залежить:

- а) психологічне здоров'я подружжя та їхніх дітей;

- б) психологічна рівноваженість і стійкість;
- в) психологічне задоволення життям і самим собою;
- г) психологічна підготовленість до подолання різних життєвих труднощів.

Комунікативна функція – задоволення потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаєморозумінні. Формування різних соціальних орієнтацій, настановлень, емоційної культури, психічного здоров'я людини, які перебувають у прямій залежності від характеру внутрішньосімейного спілкування.

Організація дозвілля і відпочинку. Соціальна роль дозвілля полягає в тому, що воно слугує засобом відновлення фізичних і духовних сил людини, готує її до подальшої трудової діяльності.

Регулятивна функція охоплює систему регулювання взаємин між членами сім'ї, у тому числі первинний соціальний контроль та реалізацію влади й авторитету.

Феліцитологічна функція. Прагнення особистого щастя багато в чому стає визначальним у всій системі внутрішніх сімейних взаємин і сподівань. Важливим завданням цієї функції є формування спільних поглядів подружжя на сімейне щастя, відповідних почуттів, прагнень, переконань.

Типи сімей

Сім'я, що складається з багатьох поколінь. У цій сім'ї живуть разом і діти, і батьки, і дідусі, і бабусі по батьківській і по материнській лінії. Але зараз діти частіше живуть окремо, зберігаючи родинні стосунки, взаємини відповідальності та солідарності поколінь.

Існують сім'ї, які складаються з багатьох поколінь, коли дорослі діти після будь-яких невдач повертаються додому. Також дорослі діти залишаються в сім'ї батьків, оскільки не можуть вирішити проблеми житла. Така сім'я характеризується кровністю кількох поколінь, які об'єднані відданістю сім'ї, почуттям єдності.

Нуклеарна сім'я. Найбільш поширеною в сучасних умовах є нуклеарна сім'я, яка складається з чоловіка, дружини та дітей, сім'я з трьох-чотирьох членів.

Неповна сім'я – це сім'я з одним із батьків. Останніми роками такі сім'ї стали поширеним явищем. Ці сім'ї потребують державної підтримки. І в найважчому становищі перебуває сім'я, в якій діти народжені поза шлюбом.

Позашлюбна сім'я, що виникає з народженням позашлюбної дитини, крім важких матеріальних умов відчуває і негативне ставлення до неї з боку суспільства. Тому мати якомога раніше повинна пояснити дитині правду про її появу. Діти по-різному реагують на відсутність батька, причому хлопчики уразливіше, ніж дівчатка.

Сім'я у повторному шлюбі – це сім'я з двома батьками, де поряд із загальними дітьми можуть бути діти від колишніх шлюбів. Іноді вони живуть разом, іноді тільки з дітьми чоловіка або з дітьми дружини. Проблемами цих сімей є: успадкування майна нерідного батька, взаємини мачухи і дітей, їхнє

взаєморозуміння. У цих сім'ях спостерігається тенденція не повторювати помилок першого шлюбу, тому подружжя більш згуртовані. Особливу тривогу в такій сім'ї викликає смерть когось із батьків при першому шлюбі. Діти гостро переживають втрату, і це позначається на взаєминах з новою матір'ю або батьком. Стресовими можуть бути ситуації при вирішенні питання про побачення колишнього чоловіка з дітьми, із колишніми родичами.

Осиротіла сім'я. У результаті загибелі одного з батьків виникає осиротіла родина. Сімейне горе часто згуртовує сім'ю, формує турботу один про одного. Турбота дитини про близьких впливає на виховання у неї позитивних якостей. Важливу роль у вихованні дитини відіграє пам'ять про померлих батьків.

“Нестандартна ситуація”

Наведені нижче ситуації друкуються на аркушах паперу і розкладаються по конвертах, які підлітки (або створені малі групи – “сім'ї”) виймають по черзі. “Сім'ї” розглядають різні ситуації, що дає змогу охопити широке коло сімейних проблем. Час на підготовку відповіді – 5 хвилин. Перед початком роботи бажано пригадати найбільш ефективні способи поведінки в конфлікті: конструктивні переговори, регулярне обговорення проблем, що накопичилися, складання шлюбного договору на початку спільного життя тощо.

Ситуація 1. На суботу в подружжя різні плани: чоловік запрошений на корпоративну вечірку, а дружина – до подруги на день народження. Кожен хоче провести цей вечір удвох.

Ситуація 2. Молодята вирішили зробити ремонт на кухні, але їхні смаки не збігаються: він хоче бачити інтер'єр у зеленому кольорі, вона – в синьому і т.д.

Ситуація 3. Незабаром Новий Рік і потрібно дарувати подарунки родичам. Запропонуйте список подарунків батькам вашої “половини”.

Ситуація 4. Подружжю сьогодні належить прибити над вікнами карнизи, попати білизну, купити продукти і приготувати обід, помити посуд і підлогу, віднести речі до хімчистки і забрати взуття з ремонту. Запропонуйте порядок узгоджених дій чоловіка і дружини.

Ситуація 5. У дружини сумний настрій через неприємності на роботі, про які вона не хоче розповідати. Спробуйте довідатися про це і надайте моральну підтримку.

2.3. Чи потрібна людині сім'я?

У кожній людині закладена потреба кохати і бути коханою, кожному хочеться зустріти свого єдиного (єдину) і неповторного (неповторну) й жити з ним (нею) щасливо все життя, поділяючи радощі й неприємності.

Обговорення у мікрогрупах таких питань:

1. Що таке шлюб? (учні називають асоціації ланцюжком – не більше двох асоціацій; повторюватися асоціації не повинні).

Орієнтовна відповідь. Шлюб – це союз, укладений між чоловіком і жінкою на офіційних правових засадах, які закріплюють їхні матеріальні й особисті інтереси. Мета шлюбного союзу – створення сім'ї.

Поняття правильного вибору при укладанні шлюбу закладено в українському слові “шлюб”, що походить від давньослов’янського “слюб”, “слюбиться”. У слові “брак” є ще й додатковий смисл: давньоруське слово “брачити” в буквальному перекладі означає відбирати, вибирати краще з того, що доступно.

Кожен народ має свій ритуал укладання шлюбу. В українському народі цей ритуал передбачає укладення шлюбу на основі любові та взаємної добровільної згоди.

2. Які асоціації викликає у вас слово “сім’я”? (учні називають асоціації ланцюжком – не більше двох асоціацій).

Орієнтовна відповідь. Сім’я – соціально активна група людей, пов’язаних кровною чи шлюбною спорідненістю на основі спільної мети, інтересів і моральної відповідальності, які ведуть самостійну господарсько-економічну діяльність, дотримуючись законів і правил, прийнятих у суспільстві. Сім’я стоїть на сторожі інтересів її членів.

Створивши сім’ю, чоловік і дружина вступають у складний комплекс особистісних і майнових взаємин, які характеризуються психологічними, медико-гігієнічними, сексуальними, етичними, соціальними особливостями. Права і обов’язки чоловіка і дружини набувають сили закону тільки після реєстрації шлюбу в загсі. Справжній шлюб ніколи не зупиняється у своєму розвитку. При здоровому, правильному погляді на родинне життя він відкриває подружжю нові грані у взаєминах і у ставленні до навколишнього світу. Різноманітні труднощі та перешкоди, що виникають на шляху до родинного щастя, можуть бути подолані, якщо члени подружжя вміють і хочуть зміцнити почуття любові, якщо вони повною мірою усвідомлюють свою відповідальність перед суспільством за виховання дітей.

Останнім десятиріччям поширення отримав незареєстрований цивільний шлюб. Наголосимо, термін “цивільний шлюб” виник як альтернатива “церковному шлюбному вінчанню”, який реєструвався у державних установах.

Головною ознакою цивільного шлюбу є:

- спільне проживання;
- ведення домашнього господарства;
- можуть також бути спільні діти.

Причиною такого шлюбу може бути бажання перевірити на практиці свій вибір, але частіше в його основі закладені негативні причини. Як правило, бажання позбутися відповідальності, відсутність житлових та матеріальних умов.

Зростання цивільних шлюбів у суспільстві свідчить про нездатність держави підтримувати та зміцнювати шлюбні союзи; як наслідок – низька народжуваність.

Обговорення питань:

1. Що ж робити, як зробити, щоб сім’я була основою держави?
2. Давайте подумки перенесемося у майбутнє. Якою ви хочете бачити свою сім’ю?

3. Аналіз учнівських творів

“Моя майбутня сім’я. Якою я її бачу”

Запитання для аналізу.

Кожен з Вас хоче мати щасливу сім’ю.

1. Яка ж сім’я є щасливою? Що для цього треба?

2. Давайте побудуємо з цеглин дім, що буде символізувати щасливу сім’ю (учитель разом з учнями будує будинок, що символізує щасливу сім’ю).

Будівництво будь-якого будинку розпочинається з фундаменту.

– На чому будується сімейне щастя?

Перша цеглинка будинку “щаслива сім’я” – кохання. Без кохання сімейне щастя не побудуєш, годі намагатися.

Можна спробувати створити сім’ю, засновану на симпатії, прихильності або пристрасті, інтересі, але велика ймовірність, що вона дуже швидко розпадеться від перших життєвих труднощів, подібно до того, як картковий будинок розпадається від подиху вітру. Проте одного кохання для сімейного щастя замало. Адже будинок – це не лише фундамент, правда?

– Що ще потрібно для створення щасливої сім’ї?

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – розуміння. Окрім кохання для сімейного щастя необхідним є розуміння. У щасливій родині завжди панують гармонія і злагода між подружжям. Бувають звичайно ситуації, коли важко знайти розуміння. Отже, наступна цеглинка – розуміння

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – поступливість. Іноді люди бачать світ по-різному, один прагне – одного, інший – іншого. Якщо обидва з подружжя будуть наполягати на своєму, рано чи пізно ця проблема переросте з прихованого конфлікту в конфронтацію. Одному з подружжя доведеться поступитися.

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – повага. Кому доведеться поступитися – це залежить від ситуації та від індивідуальних особливостей подружжя. Проте це не означає, що про бажання іншого можна просто забути. З її (його) думкою, почуттями та бажаннями також необхідно рахуватися, бо ще один крок до створення щасливої сім’ї – повага.

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – увага. Ще одним етапом на шляху будівництва щасливої родини виступає увага до свого коханого (коханої). Ніколи не треба забувати про маленькі приємності, які можуть подарувати хвилини радості іншому. Наприклад, підготовлена для чоловіка романтична вечерея зі свічками.

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – вміння просити вибачення і вміння прощати. Ця цеглинка є основою, стіною сімейного щастя. Усім людям властиво помилятися, так само, як всім іноді здається, що їх незаслужено образили. Для справжньої щасливої сім’ї важливо уникати не стільки суперечок, скільки їхніх наслідків. Потрібно вміти просити вибачення і вміти прощати.

– Що ще є важливим для створення щасливої сім’ї?

Наступна цеглинка будинку “щаслива сім’я” – довіра. Насправді бути щасливою сім’єю неможливо без довіри. Сумніватися в коханій людині надто

легко. Тому й надзвичайно просто через це порушити крихку сімейну рівновагу. Варто вчитися вірити тому, кого кохаєш, як самому собі. Довіра своєю чергою передбачає щирість у стосунках. Згадайте приказку: краще гірка правда, ніж солодка брехня. Звичайно, в будь-якій ситуації трапляються винятки, та й брехню задля порятунку ще ніхто не скасовував. Але особливо важливо пам'ятати, що рано чи пізно будь-яка брехня розкриється і тоді маленька неправда може видатися справжньою зрадою.

Запитання для обговорення:

1. Які ще важливі цеглинки будинку “щаслива сім'я” Ви можете назвати?

Орієнтовна відповідь. Важливим для щастя сім'ї є матеріальний добробут. Родина має бути джерелом і місцем реалізації творчих починань кожного. Кожний член сім'ї має робити посильний внесок у родинні справи. Це згуртовує сім'ю, збагачує її морально, водночас зміцнює її матеріально. Отже, наступна *цеглинка будинку “щаслива сім'я” – матеріальний добробут.*

Щаслива сім'я – це сім'я, яка має дітей. У сім'ї формується низка важливих якостей особистості. Вирішальну роль у цьому відіграють взаємини батьків. Батьки для дітей – перші й головні еталони поведінки жінки, матері, дружини, чоловіка та батька. Отже, наступна *цеглинка будинку “щаслива сім'я” – діти.*

Дуже важливою умовою побудови щасливої сім'ї є повага та дотримання доброзичливих взаємин з батьками, родичами. Батьки – це найближчі люди, які завжди приходять на допомогу молодій родині словами та справами. Проте потрібно враховувати те, що втручання батьків не завжди може мати об'єктивний характер. Подружжю слід пам'ятати, що проблеми їхньої сім'ї вони мають вирішувати самотійно. Отже, наступна *цеглинка будинку “щаслива сім'я” – доброзичливі взаємини з батьками та родичами.*

Як це не дивно, але крім усього іншого, закоханим необхідна ще й частка свободи. Здавалося б, це суперечить самому розумінню сім'ї, де все має бути спільним і єдиним. Але насправді це не так. Незважаючи на те, що вступаючи до шлюбу, чоловік набуває статусу справжнього чоловіка і переважно батька, а жінка, відповідно, дружини і матері, їм потрібно мати час для занять улюбленою справою, спілкування з друзями. Важливо пам'ятати, що сім'я – це не в'язниця, і свободу в ній потрібно не давати, треба просто не позбавляти її. Отже, наступна *цеглинка будинку “щаслива сім'я” – свобода.*

2. Який же будинок без даху?

Орієнтовна відповідь. Дахом сімейного щастя – тим, що захищає від снігу, дощу, вітру, холоду і спеки сімейних негараздів – є терпіння. Іноді здатність зберігати витримку і самовладання, не здаватися і не піддаватися труднощам рятує навіть ті сім'ї, що перебувають на межі розпаду. Головне вірити, що проблеми не вічні і що з часом усе владнається. Отже, прикріплюємо *дах будинку “щаслива сім'я” – терпіння.*

3. Подивіться на збудований нами будинок? Чи хотіли би ви мати таку сім'ю? Для чого потрібна сім'я?

Обговорення

Питання для обговорення:

– Який середній кількісний склад сім'ї наразі в нашій країні і чим це зумовлено?

– Як це впливає на мікроклімат сім'ї? Як це впливає на соціально-економічне життя країни?

– Які причини зниження народжуваності?

– Наскільки часті та стабільні шлюби у наш час?

– Які, на Ваш погляд, причини та наслідки розлучень?

Пояснення для вчителя. Важливо, щоб старшокласники замислилися над причинами розлучень та їхніми наслідками. Будь-яке розлучення – це зміна звичок, смаків, стосунків з іншими обох; переживання почуття провини, біль, образи та інше. Це одне із найсильніших потрясінь у житті будь-якої людини. Статистика свідчить: ті, хто пережив розлучення, частіше, порівняно з одруженими і навіть неодруженими, потрапляють у катастрофи, аварії, схильні до психічних і фізичних захворювань, алкоголізму. Психологи визначили “максималізм” як одну з особливостей першого подружнього життя. Дуже часто у повторному шлюбі подружжя намагається знайти і зберегти те, що було в першому шлюбі, не оціненому ними в свій час. Найчастіше сім'ї руйнуються через непорозуміння та егоцентричність (зосередженість на собі, лише власних інтересах та потребах). Вам потрібно знати, що ймовірність повторного шлюбу і для чоловіків і для жінок становить майже 50,0 %, тобто багато хто після розлучення ризикує назавжди залишитися самотнім.

Статистичні дані. Протягом десяти років американські психологи проводили вивчення неодружених чоловіків і незаміжніх жінок. У результаті дослідження вони прийшли до досить невтішного висновку: кожна п'ята сім'я розлучається. Шлюби розпадаються найчастіше після п'яти, п'ятнадцяти і двадцяти років спільного життя. Але ще одним висновком у цьому дослідженні є те, що неодружені чоловіки і незаміжні жінки помирають у п'ятнадцять разів частіше, ніж люди у такому ж віці, які живуть у сім'ї.

Умови, які перешкоджають створенню щасливої сім'ї

Завдання: напишіть умови, за яких сім'я не може існувати (перша група учнів фіксує психологічні, друга група старшокласників записує моральні).

Психологічні умови, за яких сім'я не може існувати: несумісність характерів; розбіжність бажань людей; відсутність загальних захоплень; непорозуміння і неприйняття звичок іншого та інші.

Моральні умови, за яких сім'я не може існувати: недостатня готовність сприймати і розуміти іншу людину; принципові розходження у життєвих і моральних позиціях; таємні плани та поодинокі рішення.

Підліткам пропонується послухати текст і дати відповіді на запитання:

“Чудово пам'ятаю розмову з одним хлопцем, Володею, членом нашого клубу. Я його якось запитав: “Володею, ти хлопець здоровий, міцний, тобі двадцять три роки і заробляєш нормально – чого не одружуєшся?” Запитав його

ніби жартома, а він відповідає серйозно: “Миколо Івановичу, а навіщо мені одружуватися?” Я був не готовий до такого запитання, навіть трохи сторопів: “Як навіщо? Адже людині потрібна сім’я, діти”. – “А що діти? – відповідає Володя, – я свій внесок роблю...”

Люди збираються навколо нас, а він продовжує свою думку, вже в наступ перейшов: “А справді, Миколо Івановичу, давайте розберемося, навіщо мені одружуватися. По-перше, сім’я мені економічно вигідна? Дівчата, – звертається він до дівчат, що стоять поруч, – ви розраховуєте, що ви чоловіка будете утримувати, чи він вас повинен утримувати? (дівчата засміялися, відповідь зрозуміла). І дивлюся я на своїх знайомих: ось вони дружать-зустрічаються, у нього зарплата невелика, але йому вистачає, у неї грошей небагато, але якось теж не засмучується, одружилися – обом не вистачає... Розлучилися – знову все нормально... Парадокс, ніхто його не може пояснити, але факт залишається фактом – сім’я “з’їдає” гроші взагалі, а в чоловіків особливо. Чоловікові сім’я економічно не вигідна. Далі, – продовжує Володя, – із соціально-побутового погляду. Звичайно, приємно, я одружуюся, дружина і шкарпетки заштопає, і борщ зварить. Але у мене і мама поки жива, про мене піклується, і сам я не без рук, до того ж подружки поряд – допоможуть, поки сподобатися хочуть”. (За М. І. Козловим, сучасний психолог, письменник).

Запитання і завдання:

1. Як би ви відповіли Володі, навіщо людині сім’я?
2. Чи погоджуєтеся ви з його думкою про те, що дружина потрібна для того, щоб шкарпетки штопати і борщ варити? Поясніть свою відповідь.
3. Яке ваше ставлення до думки про те, що чоловікові сім’я економічно не вигідна? Свою відповідь поясніть.

М. І. Козлов, який розповів цю історію, відзначає, що через деякий час після наведеної розмови Володя з’явився в клубі з дівчиною й оголосив, що вони збираються одружитися. Як ви думаєте, чим були викликані зміни у його ставленні до шлюбу? Аргументуйте свою відповідь.

4. Що, на вашу думку, становить головну опору сімейного життя?

Цікаво знати:

Дослідження доводять, що порівняно із вдовами та самотніми людьми, й особливо з розлученими та покинутими, люди, які перебувають у шлюбі, відчують себе більш задоволеними життям. Проте важливішим є не сам факт шлюбу, а якість шлюбних взаємин. Люди, задоволені своїм шлюбом, які кохають свого партнера, рідко говорять, що вони нещасливі або незадоволені життям, рідше впадають у депресію.

Обговорення:

1. Якою ви уявляєте щасливу сім’ю?

Одним із традиційних напрямів вивчення сім’ї є дослідження чинників, що впливають на стабільність шлюбу. Серед найбільш поширених – такі:

Позитивні фактори	Фактори ризику
1. Позитивна реакція батьків.	1. Надто ранній шлюб.

2. Емоційна стабільність.	2. Дошлюбна вагітність.
3. Різниця у віці не більше 10 років.	3. Заміжжя як спосіб піти з рідної домівки.
4. Схожі умови виховання.	4. Заміжжя з метою пригнітити іншого (іншу).
5. Схожість думок із головних питань.	5. Часті суперечки та сутички.
6. Спільні інтереси та види діяльності.	6. Емоційна неврівноваженість.
7. Однакові прагнення та бажання.	7. Відчуття власника, ревності.
8. Пошана один до одного.	8. Велика різниця у віці.
9. Однакове соціальне становище.	9. Зради.
10. Сприятливі житлові умови.	10. Відсутність власного житла.
11. Економічна незалежність.	11. Відсутність дітей.
12. Однакова зовнішня привабливість.	
13. Однакова потреба в сексі.	

Пояснення для вчителя. Кожний пункт обговорюється і відзначається, що фактори ризику не завжди можуть зіграти фатальну роль, проте в такому шлюбі необхідно уважніше ставитися один до одного.

2.4. Цивільний та офіційний шлюб: переваги і недоліки

Поняття цивільного шлюбу не таке вже й нове. Проте в минулому його зміст був трохи іншим. Батьківщиною цивільного шлюбу ще у XVI столітті стала Голландія. Коли її громадяни, які належали до різних релігійних конфесій, не могли обвінчатися в церкві, влада дозволяла їм оформляти свої взаємини в мерії. Саме такий шлюб і почали називати “цивільним”.

Сьогодні в Україні цивільним називають шлюб, який ґрунтується на вільних сімейно-статевих стосунках, не оформлених ані церквою, ані державою.

Відмінностей між зареєстрованим та незареєстрованим шлюбом у сфері немайнових прав та обов’язків не так вже й багато, і, загалом, ці права та обов’язки відповідають загальноприйнятим людським стандартам. Наприклад, люди є вільними у виборі професії, місця проживання, мають право свободи совісті, думки, релігії, особистої свободи, свободи духовного та фізичного розвитку і т. д. Як і в законному шлюбі, ці права надані людині від природи, будь-яке їх ущемлення переслідується законом. “Подружжя” може спільно вирішувати питання життя сім’ї, розподіляти обов’язки; батьки повинні піклуватися про здоров’я, розвиток, матеріальне забезпечення своїх дітей, незважаючи на те, чи народжені ці діти в законному шлюбі, чи ні. Водночас право зміни прізвища одним “учасником” таких сімейних взаємин на прізвище іншого виникає лише після реєстрації шлюбу.

Іншою сферою немайнових сімейних взаємин виступають правові, що виникають у зв’язку з визнанням батьківства. У чинному Сімейному кодексі є презумпція, згідно з якою якщо дитина народилась у зареєстрованому шлюбі, то дружина записується матір’ю дитини, а чоловік – батьком (стаття 133). Якщо дитина народилась не в законному шлюбі, то батьківство встановлюється або за

спільною заявою батька та матері дитини, які не перебувають у шлюбі, або за заявою батька, або в судовому порядку. Якщо батьківство встановити неможливо, то дитина записується на прізвище матері, а ім'я та по батькові такої дитини записується за заявою матері.

Оскаржити батьківство, за чинним Сімейним кодексом України, має право доволі широке коло осіб. По-перше, це особа, яка записана батьком. Терміни позовної давності до оскарження батьківства не застосовуються, але здійснити його можна лише після народження дитини та не пізніше досягнення нею повноліття. Не можна також оскаржувати батьківство щодо померлої дитини. По-друге, оскаржити батьківство після смерті особи, записаної батьком дитини, мають право його родичі – дружина, батьки, діти. Єдиною умовою в такому випадку виступає те, що особа за життя повинна була подати заяву про те, що вона не визнає батьківства. Таким чином, виникає моральна проблема: спроби вирішити питання батьківства руйнують велику кількість і без того нестійких фактичних шлюбів, а серйозного правового захисту мати дитини в цьому випадку отримати не може. Водночас дитина, народжена в фактичному шлюбі, прирівнюється у своїх правах та обов'язках до дитини, що народилась у законному шлюбі. Мати та батько мають рівні права та обов'язки щодо дитини, незалежно від того, чи перебувають вони між собою в шлюбі (стаття 141), як і діти мають рівні права та обов'язки щодо батьків, незважаючи на те, чи перебувають батьки в шлюбі. Отже, обов'язками батьків є: забрати дитину з полового будинку чи іншого закладу здоров'я, зареєструвати народження дитини в державних органах реєстрації актів громадського стану, виховувати та розвивати дитину і т. д. Батьки також мають право: особисто виховувати дитину, обираючи для цього форми та методи, що не суперечать моральним засадам суспільства, спілкуватись зі своїми дітьми, захищати їх, обирати місце проживання дитини і т. д.

Цивільний шлюб. За своєю сутністю цивільний шлюб не є негативним явищем. Небезпека полягає в налаштованості юнаків і дівчат на використання цивільного шлюбу для задоволення таких потреб, як “можливість залишити батьківську сім'ю”, “почуватися вільно”, “проводити з хлопцем (дівчиною) стільки часу, скільки хочу”. Як наслідок, для досить значної частки подібних “шлюбів” характерним є короткочасність їхнього існування, постійна зміна партнерів у пошуках “кращого”. Нерідко така гонитва за “кращим” перетворюється на “спосіб життя”, який набуває статусу особистісної цінності, що значною мірою утруднює оволодіння суспільними нормами щодо шлюбних взаємин. Адже в цьому випадку йдеться не про сім'ю, завдяки якій людина самоідентифікує себе з роллю чоловіка або дружини, а про нетривку “угоду”, учасники якої періодично змінюються.

Юридичний шлюб. Звичайно, штамп в паспорті – це не гарантія щасливого шлюбу. Але все ж юридична реєстрація шлюбних взаємин – це потяг партнерів до серйозного і довготривалого спільного життя, а також демонстрація власних взаємин перед родичами і знайомими. Офіційний шлюб – це ще і підвищення соціального статусу чоловіка і жінки: перший – голова сім'ї, друга – берегиня домашнього вогнища. Довіра оточуючих до сімейних

людей значно вища, ніж до одиноких, оскільки ті, хто має сім'ю, на роботі і в житті проявляють відповідальність і потяг до стабільності.

Церковний шлюб. Останнім часом молоді пари вінчаються в церкві. Однак у цьому, переважно, проявляється певна мода на вінчання. Дослідження психологів свідчать, що немає великої різниці в якості спільного життя людей, які оформили свої взаємини в РАЦСі чи церкві. Причиною цього виступає той факт, що недостатньо пройти процедуру тільки вінчання, необхідно і подальше спільне життя будувати як духовно-релігійне. Важливо при цьому дотримуватися не стільки постів і ритуалів, скільки моральних законів життя.

Дискусія на тему : “Цивільний шлюб: за та проти”

Запитання для учнів:

1. Чи є для вас цінністю щасливе сімейне життя?

Очікувані відповіді учнів. У багатьох дітей немає цілком щасливих сімей. Батьки з ранку до ночі заробляють на життя. Вони мало спілкуються зі своїми дітьми, не цікавляться їхніми проблемами. Зараз багато неповних сімей, діти страждають від розлучення батьків, щасливе сімейне життя їм здається недосяжним дивом. Значна частина не вірить у те, що зможе цілком достатньо забезпечити сім'ю. Про яке щастя ми можемо говорити, якщо у сім'ї немає статків. Отже, зайнятість та втомленість батьків, їхнє небажання та нездатність займатися вихованням власних дітей, відчуженість між членами родини. Але найбільш сумним є те, що більшість із вас не вірить у щасливе сімейне щастя.

2. Чи потрібно прагнути до сімейного щастя? Чи не став інститут шлюбу анахронізмом? Чому люди вступають у шлюб?

Очікувані відповіді учнів. Для продовження роду. Щоб вести спільне господарство. У пошуках матеріальної вигоди. За традицією, щоб не бути гірше за інших.

Сім'я, шлюб, подружжя – це необхідні складові сімейного щастя, коли чоловік і жінка об'єднані загальним розумінням сім'ї, загальними цілями, цінностями та взаємними шлюбними обов'язками.

Цивільний шлюб: за та проти

Нині часто створюються сім'ї без офіційного оформлення шлюбних взаємин, а шлюби без створення сім'ї. Добре це чи погано? Пропоную висловити аргументи “за” і “проти” цивільного шлюбу.

Захисники цивільного шлюбу.

Очікувані аргументи учнів. Це дає можливість подивитися один на одного, перевірити почуття. Цивільний шлюб дає змогу оцінити, чи впораєшся ти з роллю чоловіка або жінки. Якщо у молодих немає грошей на весілля, можна жити у цивільному шлюбі. У такому шлюбі люди живуть саме за любов'ю, а не заради печатки в паспорті. Коли любов закінчиться, розбіжаться – повна свобода.

Отже, перевагою цивільного шлюбу є повна свобода, відсутність будь-яких зобов'язань.

Противники цивільного шлюбу.

Очікувані аргументи учнів. Це неможливо навіть назвати шлюбом, тому що в цьому союзі, як правило, ніхто не бере особливих обов'язків щодо іншого. Під час народження дитини чоловік не відчуває відповідальності за її життя. Він навіть може мати сумніви, чи це його дитина, оскільки в цьому шлюбі все ґрунтується на свободі. Ніхто нікому не присягався у вірності.

Якщо, наприклад, ця пара живе в квартирі чоловіка, і раптом із ним щось трапляється, жінка просто залишається на вулиці. І, якщо чоловік не хоче про це думати, то яка ж це любов? Тут і перевіряти немає чого.

Раптом у цьому шлюбі з'явиться дитина, а партнери вже вирішили, що не підходять один одному? Скептики зневажливо наголошують щодо “печатки у паспорті”, яка ще не є гарантом любові. Але такий дріб'язок, як “печатка у паспорті” захищає майнові та інші права подружжя і дітей.

У цивільному шлюбі відсутня взаємна відповідальність. Виходить, що для жінки подібний шлюб – це ілюзія сім'ї, а для чоловіка – ілюзія свободи. Жінка немов живе в сім'ї, але це не сім'я, тому що чоловік не бере на себе відповідальності за свою “дружину”. А “чоловік” начебто формально вільний, але водночас перебуває під контролем “дружини”. Рідко яка дружина, навіть у цивільному шлюбі, дозволить чоловікові відкрито шукати собі іншу або розважатися з коханками.

Чоловіки у цивільному шлюбі розуміють, що “нічого не втрачають”. Доглядати дітей повинна мати. Стягнути гроші з такого “чоловіка”, який у будь-який момент може просто піти, досить проблематично. Цікаво, що жінка, як правило, називає свого співмешканця чоловіком, а чоловік свою цивільну дружину, переважно, – коханкою, співмешканкою, подругою. І лише деякі чоловіки називають таку жінку дружиною.

Цей шлюб заздалегідь й у більшості випадків спроектований на розлучення.

Обговорення:

1. Навіщо взагалі вступати в такий шлюб, коли заздалегідь думаєш про розлучення?

2. Які наслідки цивільного шлюбу для особистості та суспільства?

Очікувані відповіді учнів. Цей шлюб може перетворитися на офіційний. Він розпадається, і партнери вступають в офіційний шлюб з іншими. Втрачений час, розчарування у сімейному житті, ненависть до представників протилежної статі, самотність. Для суспільства такий шлюб несе скорочення населення, нестачу робочої сили.

Отже, недоліками цивільного шлюбу є відсутність будь-яких зобов'язань між партнерами. Діти, народжені у такому шлюбі, не мають прав на майно батька, а у свідоцтві про їхнє народження у графі “батько” буде прочерк. Це, певною мірою, може стати моральним приниженням людини.

3. Зараз в Україні розпадається кожний третій офіційний шлюб. А скільки руйнується незареєстрованих союзів – цього ніхто не підраховував. Що робити, щоб зміцнити сім'ю, зменшити кількість цивільних шлюбів?

Очікувані відповіді учнів. Треба давати молоді вигідні кредити, щоб вони

могли купити квартиру, машину, усе необхідне для сімейного життя. Слід добре платити чоловікам, щоб жінка не працювала, а займалася вихованням дітей. Повернутися до витоків, до віри. Просвіщати молодь, підвищувати престиж сім'ї. Шлюбні стосунки між подружжям – це насамперед обов'язки. Отже, ті, хто відмовляється від шлюбу, від подружнього життя, відмовляються передусім від взаємної відповідальності.

Рольова гра “Інтерв'ю”

Проводиться у парах. Одному з учнів пропонується виконати роль журналіста, який працює в газеті “Сім'я”, іншому – роль юнака чи дівчини, які планують одружитися, або чоловіка чи жінки, котрі вже мають досвід сімейного життя.

“Журналісту” дається завдання: “Ви працюєте кореспондентом газети “Сім'я”, але ще жодного разу нічого не писали самостійно. Тому Вам доручили взяти інтерв'ю і підготувати за його результатами статтю. Вам дуже хочеться якнайкраще виконати це завдання, підготувати матеріал, який був би цікавим і для тих, хто тільки збирається одружуватися, й тим, хто вже має в цьому певний досвід, у тому числі й щодо цивільного шлюбу. Подумайте, про що б Ви хотіли запитати свого співрозмовника; поставте йому необхідні запитання”.

“Співрозмовник” (залежно від обраної ролі) прагне дати щирі відповіді на всі запитання.

Інші учні виступають у ролі експертів, які не тільки слухають інтерв'ю, а й оцінюють поставлені запитання та відповіді. Після завершення роботи проводиться загальне обговорення, під час якого з'ясовується:

- Чи важко було визначитися із запитаннями?
- Чи всі запитання відповідали поставленому завданню?
- Чи зручно було давати відповіді?
- Яке запитання виявилось найскладнішим?
- Яке запитання було найлегшим?
- Які запитання і відповіді виявилися найцікавішими?
- Якби довелося знову брати таке інтерв'ю, чи змінилися б запитання?
- Якби довелося знову давати таке інтерв'ю, чи змінилися б відповіді?

В одній із соціальних мереж було проведено опитування жінок про те, як вони ставляться до цивільного шлюбу. Як виявилось, думки опитаних розділилися порівну: половина жінок вважає, що цивільний шлюб просто необхідний, що це ніби своєрідна “генеральна репетиція” офіційного шлюбу; решта ж відверто виступила проти такого явища, яке іноді називали спільним проживанням чоловіка й жінки без будь-яких обов'язків.

Імітаційна гра “Сімейний договір”

Сюжетна основа: вироблення єдиної життєвої стратегії сім'ї напередодні остаточного рішення щодо її створення.

Мета: створення умов, які імітують ситуацію корегування взаємних очікувань і зближення індивідуальних життєвих цілей.

Методи проведення: робота з опитувальником у парах, експертна оцінка,

обговорення у групах.

Обладнання: бланки опитувальника, папір, ручки, класна дошка і крейда.

Хід проведення. Педагог зазначає, що добрі побажання близьких людей напередодні створення сім'ї молоді люди можуть застосувати, якщо вони стануть частиною їхніх переконань відносно побудови свого щасливого життя. Те, як воно складеться, залежить тільки від них самих. Своєрідним прогнозом цього може бути процедура створення сімейного договору. Він сприяє актуалізації уявлень старшокласників про сімейні традиції нової пари, дає змогу вирішити можливі суперечності.

Кожна пара учасників імітаційної гри відповідає на запитання, написані на бланку. Завдання для учасників гри полягає в отриманні погодження з кожного питання. Це зробити не так просто. Наприклад, їм треба буде відповісти на запитання під № 1: *“Наскільки ви готові до того, що у житті партнера ви будете займати рівнозначне його роботі місце або навіть менш значуще?”* Один із учасників може погоджуватися з цим, а інший у той час буде категорично проти такого положення. У такому випадку їм треба відшукати компромісні варіанти домовленості в “сім'ї” з цього приводу. Це може бути відображено в такому пункті сімейного договору: *“Робота займає перше місце у житті мого партнера з понеділка по п'ятницю. У вихідні й святкові дні, а також під час відпустки перше місце у житті мого партнера займаю “Я”.*

Опитувальник “Сімейний договір”

1. Наскільки ви готові до того, що у житті партнера будете займати рівноцінне його роботі місце або навіть менш значуще?
2. Яким може бути внесок кожного з подружжя у бюджет сім'ї?
3. Що буде вважатися вашим особистим простором і скільки вашого особистого простору залишиться у спільному сімейному житті?
4. Чим зі своїх звичок та індивідуального стилю життя (хобі, друзі, батьки) ви готові поступитися заради сім'ї, а чим – ні?
5. Як будете розподіляти між собою господарські та інші домашні справи?
6. Наскільки ваша головна життєва мета і засоби її досягнення збігаються із головною метою та засобами щодо їх досягнення у вашого партнера?

Якщо ж під час виконання завдання може з'ясуватися формальне ставлення до процедури опитування, то педагогу доцільно застосувати метод експертного оцінювання. Він може бути спрямований на різні сторони виконання завдання.

Отже, для щасливого сімейного життя необхідні й такі якості, як взаємоповага, взаєморозуміння, співробітництво. Саме від них залежить добробут і моральний клімат сім'ї. У кого це виходить краще, у кого гірше, а хтось вчиться цьому все життя.

2.5. Готовність до шлюбу

Щасливе сімейне життя, задоволеність ним значною мірою залежить від готовності до створення сім'ї. За своєю сутністю така готовність відображає адекватне сприйняття людиною сукупності вимог, обов'язків, соціальних стандартів поведінки, котрі регламентують і забезпечують створення та ефективне функціонування повноцінної сім'ї.

Психологічна готовність до шлюбу і сімейного життя – багатоаспектна проблема, яка базується на психологічній сумісності партнерів та охоплює питання формування статевої ідентифікації особистості, її розвитку, оволодіння стереотипами чоловічої і жіночої поведінки тощо. Благополуччя сім'ї залежить від специфіки засвоєння ролей чоловіка і дружини, батька і матері, знання та уявлення про себе як людину певної статі зі специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя, що слугує психологічною основою шлюбу і впливає на міжособистісні взаємини подружжя. Для кожної дорослої людини шлюб означає збагачення, наповнення свого світу новим значенням і змістом. Молоді люди вірять у те, що життя стане кращим та цікавішим у майбутньому шлюбі. Такі сподівання лежать в основі сім'ї, яку вони вирішили створити.

Готовність до створення сім'ї передбачає усвідомлення важливості сумісності світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій і життєвих планів майбутнього подружжя. Сьогодні визнання набула думка про те, що духовна єдність, а відтак і щасливий шлюб неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають неоднакові життєві цілі і плани, життєву спрямованість. Якщо психологічні і фізіологічні сторони можна гармонізувати як за їхньої тотожності у партнерів, так і за їхньої протилежності, то соціокультурна сумісність вимагає повного збігу поглядів.

У сучасній науково-методичній літературі виокремлюється поняття готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, яке охоплює такі компоненти, як фізична і фізіологічна зрілість, соціальна, етико-психологічна та сексуальну готовність.

Фізична та фізіологічна зрілість майбутнього подружжя. Коли чоловік стає здатний зачати, а жінка виносити й народити здорову дитину; при цьому існує реальна суперечність між юридично встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя, та їхньою соціальною зрілістю, яка найчастіше настає значно пізніше.

Соціальна готовність означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, які спроможні виконувати соціальні ролі та обов'язки, усвідомлюють правову основу шлюбу, готові взяти на себе відповідальність одне за одного та за своїх дітей, здатні матеріально забезпечити сім'ю.

Етико-психологічна готовність передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні і батьківські обов'язки, розуміння співвідношення між коханням і шлюбом; уміння цінувати особисті якості партнера, об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; розуміння основ формування психологічно здорової сім'ї, створення

сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї і наявність відповідних умінь. При цьому для того, хто бере шлюб, важливо вміти спроектувати реальну модель майбутньої сім'ї, її уклад з урахуванням впливу способу життя батьківських родин, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації спільних планів на майбутнє.

Сексуальна готовність – орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань з коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє і на чию довіру здатна відповідати, з якою вона хоче й може поділяти відповідальність за спільну працю, продовження роду й відпочинок для того, щоб забезпечити можливості сприятливого розвитку дітей. При цьому важливе значення має наявність знань з анатомії і фізіології, культури статевого спілкування.

Психологічна готовність відіграє особливу роль у формуванні загальної готовності до створення сім'ї. Саме вона зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність: турбуватися про іншу людину; співчувати, співпереживати іншому; спілкуватися на основі співпраці з іншим; бути терплячим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, уміти пристосовуватися до них.

Психологічна готовність людини до шлюбу визначає подальші сімейні взаємини – їхню успішність або ж конфліктність. Без зазначеного компонента готовності перехід від неформальних взаємин емоційного характеру (кохання) до формальних – регламентованих і обов'язкових стосунків між партнерами по шлюбу – пов'язаний зі значними труднощами. Рівень готовності до подружнього життя визначає надалі стабільність і тривалість існування сім'ї.

Практика засвідчує, що приймаючи рішення вступити в шлюб, юнаки і дівчата керуються різними мотивами. Американський психолог Абрахам Маслоу поділяв усі ці мотиви на сенсотворчі і спонукальні. За їхньою допомогою реалізуються життєво значущі ставлення до світу, вибудовується підґрунтя ієрархії потреб особистості. Згідно з поглядами науковця, найчастіше молоді люди керуються такими мотивами:

- 1) мотивами, які реалізують потребу кохати самому і бути коханим партнером;
- 2) самоствердження і самореалізації (наприклад, прагнення позбутися опіки батьків завдяки створенню власної сім'ї);
- 3) мотивами, які задовольняють потребу в почутті безпеки, де партнер постає своєрідним заміном батьків;
- 4) мотивами самоактуалізації шляхом розділу ідентичності у взаєминах зі значущим Іншим;
- 5) мотивами продовження роду і прагнення до реалізації батьківської ролі;
- 6) сексуальним потягом до партнера і бажанням мати стабільні сексуальні взаємини;
- 7) прагматичними мотивами (покращення матеріального становища за допомогою партнера).

Отже, хоча лібералізація сексуальних взаємин дає змогу задовольняти

потребу інтимного спілкування, кохання, а також сексу поза шлюбом, молоді люди все ж таки одружуються. Але мотиви цього одруження доволі часто мають суто прагматичну орієнтацію і не гарантують створення повноцінно функціонуючої сім'ї.

Для підтвердження цієї думки варто ознайомити підлітків з експериментальними даними науковців, які доводять, що доволі часто провідними мотивами вступу в шлюб є такі: дотримання традицій; бажання бути впевненим у майбутньому; порада батьків; бажання підвищити свій соціальний статус; чинні закони (прописка, реєстрація за місцем проживання); “епідемія” одруження серед однолітків.

Подібна мотивація набуває свого виправдання лише на початку сімейного життя, тоді як надалі може породжувати суттєві труднощі, розчарування, конфлікти. Адже, незважаючи на всю важливість таких обставин, як матеріальний прибуток і наявність житла, успіх майбутнього подружнього життя, задоволеність партнерів своїм шлюбом багато в чому залежать від якості міжособистісних взаємин, розподілу верховенства влади, справедливого розподілу домашніх обов'язків.

Для створення повної сім'ї необхідно частіше обговорювати зі своїм майбутнім чоловіком (дружиною) “конструктивні” питання, позитивні в психоемоційному плані: час народження дитини, кількість дітей; характер сімейного відпочинку, коло друзів. Особливо показовим є те, що найбільші розбіжності спостерігаються в актуальності таких питань: хто буде головою в сім'ї та хто буде розпоряджатися грошима. Якщо серед партнерів точиться суперечка за лідерство, це свідчить про наявність наочного або прихованого конфлікту в стосунках у майбутнього подружжя, вона є симптомом підвищеного ризику швидкого розпаду сім'ї.

Певним свідченням соціальної готовності молодих людей до самостійного сімейного життя є наявність у них належної матеріальної бази. Це дає підстави стверджувати, що більшість молодих людей матеріально не готова утримувати власну сім'ю і відповідальність за неї перекладає на плечі батьків.

Робота з анкетною “Яким має бути зразковий чоловік (дружина)?”

Зразковий чоловік (дружина) – це той (та):

1. Хто виконує Ваші прохання.
2. Кому можна довіритися у будь-якій життєвій ситуації.
3. З ким приємно поспілкуватися.
4. Хто допомагає позбутися якихось комплексів, вад, шкідливих звичок.
5. Хто завжди погоджується з Вами.
6. Хто ділиться з Вами всім.
7. Хто критикує Ваші вчинки.
8. З ким завжди весело.
9. Хто дає добрі поради.
10. Хто підтримує Вас.
11. Хто завжди відвертий з Вами.
12. Хто всім подобається.

13. З ким завжди цікаво.

14. Хто візьме на себе Вашу провину.

Одним із важливих факторів, що зумовлюють готовність до майбутнього сімейного життя, є вміння активного слухання, тобто слухання, яке забезпечує діалогічну взаємодію партнерів, дає їм змогу “почути” іншого, виявити стосовно нього увагу.

Вправа “Прийоми активного слухання”

Учні пропонуються оцінити дев'ять прийомів ведення бесіди з погляду того, наскільки вони сприяють розумінню партнера. Ці прийоми групуються за трьома розділами:

- ті, що сприяють розумінню партнера;
- ті, що не сприяють розумінню партнера;
- нейтральні.

Прийоми треба оцінити за 7-бальною шкалою: -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, де оцінка -3 означає, що техніка абсолютно не сприяє розумінню партнера, а оцінка +3 – найбільше сприяє.

Прийоми активного слухання:

1. У бесіді ми супроводжуємо висловлювання партнера репліками на зразок: “Дурниці ти говориш”, “Я бачу, ти в цьому питанні нічого не розумієш”, “Я б міг Вам це пояснити, але боюся, Ви не зрозумієте”, “А на Вашому місці я взагалі б помовчав” і т. д.

2. Ми супроводжуємо мовлення партнера висловлюваннями типу: “Так – так”, “Отож ...”, “Що Ви кажете?”, “Невже...”

3. Ми дослівно повторюємо висловлювання партнера. При цьому можна почати зі вступної фрази: “Як я зрозумів Вас...”, “На Вашу думку...”, “Ви вважаєте...”, “Якщо я Вас правильно зрозумів, то Вашою основною думкою є ...” і т. д.

4. Під час бесіди ми вставляємо висловлювання типу: “Час приступити до предмета розмови...”, “Ми дещо відійшли від теми...”, “Давайте повернемося до мети нашої розмови...” тощо.

5. Ми відтворюємо висловлювання партнера в узагальненому, скороченому вигляді, стисло формулюємо найістотніше в його словах. Почати можна зі вступної фрази: “Іншими словами, Ви вважаєте, що ...”, “Таким чином, Вашими основними ідеями є ...” тощо.

6. Ми намагаємося вивести логічний наслідок із висловлювання партнера або висунути припущення щодо причин висловлювання. Вступною фразою може бути: “Якщо виходити з того, що Ви сказали, це означає, що ...” або “Ви так вважаєте, мабуть, тому, що ...”.

7. Ми намагаємося знайти у партнера розуміння тих проблем, які хвилюють нас самих.

8. Ми ставимо партнеру запитання за запитанням, прагнучи довідатися про щось, але не пояснюємо своїх цілей.

9. Ми не беремо до уваги те, що говорить партнер, нехтуємо його

висловлюваннями.

Завдання: оцінити кожну техніку з погляду того, наскільки вона зможе допомогти зрозуміти партнера. Свою оцінку кожен записує на папері.

Правильні відповіді:

1. Ті, що не сприяють розумінню партнера:
 - негативна оцінка (1);
 - ігнорування (9);
 - егоцентризм (7).
2. Проміжні техніки:
 - випитування (8);
 - зауваження про хід бесіди (4);
 - підтакування (2).
3. Ті, що сприяють розумінню партнера:
 - вербалізація, промовляння (3);
 - вербалізація, перефразовування (5);
 - вербалізація, інтерпретація і розвиток ідеї (6).

За підсумками виконання завдання можна провести розігрування ситуацій у ролях, в яких запропоновані прийоми набули б практичної апробації.

Вправа “Розвиток ідеї”

(формування вміння приймати і розвивати ідеї, висловлені іншим)

Учні поєднуються в пари. Один із них висловлює якесь твердження, а інший погоджується з ним, додаючи щось від себе. Наприклад:

- Підемо гуляти.
- Так, і візьмемо велику шоколадку.
- Так, і купимо морозиво.
- Так, і зазирнемо до ...

Творче завдання: працюючи в парах, скласти оповідання. Перший учасник, починаючи розповідь, промовляє 2–3 фрази, які має продовжити другий учасник. Надалі знову вступає перший. Висловлювання мають пов’язуватися між собою, тобто кожний учасник повинен продовжувати, розвивати ідеї, запропоновані його партнером.

Інші правила ефективного слухання

1. Виявляйте свої звички слухання, сильні і слабкі сторони, характер помилок, яких ви припускаєтеся. Чи не дуже швидко ви оцінюєте людей? Чи часто ви перебиваєте співрозмовника? Які перешкоди спілкування характерні для ваших відповідей? Знання своїх звичок – це перший крок до вдосконалення.

2. Не уникайте відповідальності за взаєморозуміння. Така відповідальність є обопільною, оскільки в спілкуванні беруть участь двоє, які поперемінно виступають у ролі слухачів. Умійте показати співрозмовнику, що ви справді слухаєте і розумієте його.

3. Будьте уважними. Умійте підтримувати зі співрозмовником візуальний контакт, але без настирливості або пильних поглядів, які часом можуть

сприйматися як ворожість.

4. Умійте зосередитися на тому, що говорить співрозмовник. Не допускайте “блукання” думок.

5. Намагайтеся зрозуміти не тільки значення слів, а й почуття співрозмовника. Пам’ятайте, що люди передають свої думки і почуття “закодованими”, відповідно до прийнятих соціальних норм.

6. Умійте бути спостережливими. Стежте за невербальними сигналами співрозмовника (мімікою, жестами), оскільки на емоційне спілкування припадає велика частка взаємодії.

7. Виявляйте схвальну реакцію стосовно співрозмовника. Ваше схвалення допомагає йому точніше висловити свої думки. Будь-яка негативна реакція з вашого боку викличе в співрозмовника захисну реакцію, почуття невпевненості, настороженість.

8. Прислухайтесь до себе. Ваші заклопотаність, емоційне збудження заважають слухати партнера.

Вправа “Тет-а-тет” (проводиться в парах)

1. Слухач демонструє різні види поведінки:

а) не дивиться на того, хто розповідає;

б) дивиться, але виказує зневагу;

в) дивиться байдуже, не реагує ані мімікою, ані жестами;

г) виявляє зацікавлення.

2. Співрозмовники по черзі (один активний, другий пасивний) змінюють відстань між собою (від 10–15 см до 2–3 м), намагаючись установити, яка дистанція є більш комфортною для діалогу, а яка – менш; випробовуються варіанти спілкування, коли обличчя співрозмовників перебувають на одному рівні або різних (один сидить, інший стоїть, потім теж сідає).

3. Створюються пари нового складу. Їм пропонується спілкуватися на будь-яку тему, змінюючи за командою вчителя своє положення в просторі (спиною один до одного; один сидить – інший – стоїть; пильно впритул, дивлячись у вічі тощо).

Питання для обговорення:

– За яких умов вам було найзручніше спілкуватися з партнером?

– За яких умов ви відчували дискомфорт?

– Що ви зрозуміли під час виконання вправи?

2.6. Планування сім’ї

Планування сім’ї – надійний спосіб збереження та покращання здоров’я жінок та дітей. Відповідальність за планування сім’ї лягає на обох майбутніх батьків, передбачає оволодіння знаннями про те, з якого віку можна народжувати дітей, скільки мати дітей, яких інтервалів дотримуватись між пологами, а головне – практикувати здорову стосовно себе та майбутнього покоління поведінку. Дуже важливо знати методи запобігання небажаних вагітності. Це допоможе уникнути абортів – шкідливої та небезпечної для

здоров'я жінки операції.

Сексуальність – це природній потяг, адже секс – невід'ємна складова людських взаємин. За умов добровільного вступу у статеве життя це не становить серйозної загрози для індивідуальності або емоційного стану людини, якщо дошлюбні пари регулярно і правильно користуються протизаплідними засобами. Сексуальна активність як складова спроб встановити близькі взаємини з чуйним і надійним однолітком, зазвичай не має негативних наслідків.

Перший сексуальний контакт залишається в пам'яті людини на все життя, тому важливо, як він пройшов. Важливо все: де та в яких умовах це відбувалося, які взаємини були між партнерами, чи вдалося принести задоволення один одному й уникнути страху і болю.

На жаль, дуже часто перший сексуальний досвід виявляється невдалим. Причин може бути багато, але найбільш поширена з них – небажання цього контакту.

Як не дивно, і дівчата, і хлопці дуже часто йдуть на перший сексуальний контакт як “на подвиг”, без бажання близькості як такої. Спонуки абсолютно інші: “довести партнерові та собі, що я чогось вартий, що я вже дорослий” – звичайна мотивація хлопців. Утім, перший сексуальний досвід молодої людини може відбутися і просто через “надлишок гормонів”, без будь-якої іншої мотивації. У дівчат можуть бути й інші “причини”: продемонструвати свою незалежність від умовностей і громадської думки, довести свої почуття до партнера, поступитися, “тому що жінка повинна поступатися чоловікові”. Біда тільки в тому, що всі ці причини і є справжніми умовностями, прийнятими в підлітковому середовищі. Поважною ж причиною може бути тільки одна – обопільне бажання близькості, саме зараз, тут і з цією людиною.

Дівчина, яка поважає себе, ніколи не піддається на провокацію “якщо кохаєш, то поступишся”, ніколи не приносить своє тіло в жертву. Тому що доросла жінка розуміє, що це її тіло і розпоряджатися їм може тільки вона сама. Готовність щось доводити або поступатися без бажання – це ознака того, що до сексуальних взаємин дівчина ще не готова.

Окрім гарячого бажання бути разом, юнакові та дівчині потрібні нормальні умови, в яких може здійснитися перша близькість. Не повинно бути поспіху і страху, початок сексуального життя – це таїнство, яке вимагає і часу, і спокою, і зручності. Можливість прийняти душ, зручне ліжко, відсутність сторонніх – усе це надзвичайно важливо. На жаль, такі можливості є не у всіх і не завжди. І, мабуть, є сенс трохи почекати з “першим разом”, але дочекатися моменту, коли все може відбутися саме так, як хочеться парі.

Дівчину повинен турбувати й фізіологічний бік події. Після першого контакту, а краще і до нього, і після, необхідно порадитися з гінекологом, щоб разом із ним з'ясувати, який спосіб контрацепції є бажаним. У цьому питанні не можна довіряти ані досвіду подруг, ані книгам, ані Інтернету, ані рекламі. Навіть партнер (хай він і більш досвідчений і старший) має право тільки дорадчого голосу, але в жодному випадку не вирішує, який спосіб уберігання вважати кращим.

Якщо дівчина почувається спокійніше при використанні презерватива, то будь-які аргументи партнера про те, що він “не може отримувати задоволення з гумою”, не варто приймати до уваги. Потрібно використовувати презерватив. До того ж “нечутливість” партнера в цьому випадку не більше, ніж черговий міф. Сучасні презервативи зроблені з тонкого латексу й абсолютно не заважають відчуттям під час сексуального контакту. Презервативи загалом мають перевагу. Це пов’язано з тим, що на початку статевого життя, окрім небажаної вагітності, можливі й неприємності через проникнення в піхву чужорідної флори. Навіть якщо партнер абсолютно здоровий, його мікрофлора все ж відрізняється від мікрофлори піхви партнерки, й організм дівчини може відреагувати запальним процесом та іншими малоприємними симптомами. У будь-якому випадку підбір потрібного контрацептиву – річ суто індивідуальна і дуже важлива, тому що від неї залежить здоров’я і самої дівчини, і її майбутніх дітей. І піклуватися про них слід одразу, навіть, коли здається, що народжувати ще так нескоро. Від самого початку необхідна підвищена обережність у питаннях уберігання. Що б не розповідали подруги або партнер про надійність календарного методу або перерваного статевого акту, вірити цьому не слід.

Так, деяким дорослим жінкам із чітким менструальним циклом, що не збивався протягом багатьох років, підходить календарний метод, але користуватися ним має сенс тільки в одному випадку: пара нічого не має проти народження дитини, але хотіла б трохи почекати, хоча це й не обов’язково. У цьому разі календарний метод можна спробувати, адже якщо він не виправдає себе, нічого страшного не трапиться.

Молодим же дівчатам, цикл яких остаточно ще не встановився, а вагітність зовсім небажана, він абсолютно протипоказаний.

Перерваний статевий акт ще більш ненадійний, тому що сперма може потрапити в піхву ще до сім’явипорскування. Ну а про методи на зразок спринцювання або гарячого душу після статевого акту, шматочка лимона в піхві та інші вигадки народної фантазії не варто навіть згадувати.

Метод уберігання вибирає лікар; це повинно бути законом для жінки, тим більше юної. І повторимося, зробити цей вибір необхідно ще до початку статевого життя.

Важливо зрозуміти, що перший контакт, перша близькість може бути прекрасною, якщо це близькість між людьми, які кохають один одного, якщо важливий не секс, не досвід, не оргазм, якого може і не бути, а саме єднання з улюбленою людиною. Радість, ніжність, подяка, щастя – перша близькість із справді коханою людиною може бути забарвлена в безліч теплих тонів.

Зрозуміло, вперше партнери повинні бути особливо дбайливі стосовно один одного. Обидва повинні зрозуміти, що відбувається в цей момент і у нього, і в неї, обидва повинні мати уявлення про те, як відбувається розрив невинної пліви у дівчини, як пом’якшити неприємні відчуття, що виникають при цьому.

У пари має бути повна взаємна довіра, без цього не можна переходити до фізичної близькості. Людина не повинна боятися сказати або показати, що для

неї є приємним, а що – неприємно або боляче. Особливо це важливо саме для першого разу, коли обидва партнери можуть хвилюватися через те, чи все пройде так, як хочеться.

Красиво й радісно у взаємній довірі й коханні почате інтимне життя – це набагато важливіше, ніж те, в якому віці це відбулося. Утім, починати раніше, ніж людина буде здатна прийняти на себе відповідальність за власне здоров'я та здоров'я і радість близької людини, усе ж не рекомендується. З цього дуже рідко виходить що-небудь хороше, а проблеми, які виникають, часто доводиться розв'язувати протягом усього життя.

Дискусія: “Якщо ти щасливий, то ти зробиш щасливими й інших. Щасливий може бачити тільки щасливих навколо себе” (Л. Фейєрбах).

Аборт в Україні ще й досі залишається поширеним методом регуляції народжуваності. Штучне переривання вагітності – травматична операція, яка руйнує плід і спричиняє як моральні, так і фізичні страждання, несприятливо діє на загальний стан здоров'я жінки та репродуктивну систему, є однією з причин гінекологічних захворювань із наступним порушенням генеративної функції.

Під час абортів хірургічними інструментами пошкоджується шийка матки, що нерідко призводить до шийково-перешийкової неповноцінності. При наступній вагітності це може викликати мимовільний аборт або передчасні пологи. Аборти впливають на плідність жінок, перебіг наступних вагітностей та пологів, стан здоров'я новонароджених. Більше половини жінок із безпліддям, патологією шийки матки мали в анамнезі аборти. Через рік після штучного аборту порушення в репродуктивній системі проявляються у 15% жінок, а через три-п'ять років – у більш ніж половини з них. Штучне переривання вагітності може призводити надалі до захворювань молочної залози, навіть новоутворень. За такого ризику абортів для здоров'я матері і дитини планування сім'ї набуває особливо важливого значення. На сьогодні це питання є об'єктом державної політики.

Оптимальний вік для народження дітей – 18–35 років. Інтервали між пологами мають бути не менше двох років, це дає жінці змогу відновити сили для майбутніх пологів, зберегти своє здоров'я та здоров'я майбутніх дітей. Після настання вагітності необхідно якомога раніше звернутись до жіночої консультації.

Сучасна медицина пропонує різноманітні методи запобігання небажаній вагітності. Види та засоби контрацепції відрізняються один від одного дією на організм, ефективністю та зручністю застосування. Незважаючи на високу ефективність, жоден із методів сучасної контрацепції не дає стовідсоткової гарантії запобігання вагітності. Це пов'язано, насамперед, із неправильним або недбалим застосуванням того або іншого протизаплідного засобу. Крім того, наш організм має неповторні індивідуальні особливості, тому реальна ефективність засобів контрацепції на практиці не перевищує 98–99 %.

Вибір методів і засобів контрацепції

“Хороші дівчатка ходять до гінеколога?” Організм у підлітковому віці гранично відкритий для інфекцій, а природні механізми захисту (що діють в

організмі дорослої здорової жінки) поки що не сформовані. До 25 років слизова оболонка піхви залишається тонкою, підвищено чутливою і уразливою, захисне мастило, що виділяється при статевому акті, виробляється в недостатній кількості. Найкращий варіант – відвідувати свого лікаря-гінеколога кожні півроку. Це не займе багато часу, зате дасть інформацію про стан здоров'я, допоможе попередити розвиток захворювань, позбавить від багатьох неприємностей у майбутньому.

Щоб уникнути небажаної вагітності, потрібно дотримуватися принаймні двох умов: зробити грамотний вибір і також грамотно слідувати рекомендаціям.

Бар'єрні методи захисту

Контрацептив номер один! Багато фахівців наполегливо рекомендують чоловічий кондом як “молодіжний контрацептив номер один”. Особливо це стосується тих підлітків, які ведуть нерегулярне статеве життя, мають незаплановані сексуальні контакти.

Аргументи на користь цього методу захисту такі:

- за умов дотримання всіх правил презерватив надійно захищає від вагітності;
- захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом (особливо, якщо є зв'язок з декількома партнерами);
- це єдиний засіб, що не має протипоказань і побічних ефектів;
- презервативи недорогі, прості в застосуванні, не вимагають особливих зусиль пам'яті (на відміну від пігулок, про які не можна забувати), а також консультацій лікаря (на відміну від пігулок і внутрішньоматкової спіралі (ВМС)).

На початку статевого життя партнери обмінюються своїми мікробами, і у відповідь на потрапляння чужих мікробів розвивається запальна реакція. Саме тому починати статеве життя бажано з презервативом. Презерватив є не тільки протизаплідним засобом (ефективність 99 %), а більшою мірою засобом збереження здоров'я, насамперед для профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), віл-інфекції і СНІДу.

“Контрацептивом №1” кондом може бути лише за умови правильного використання. Купувати бажано вироби відомих марок: Durex (Велика Британія), LifeStyles (США), Sico (Німеччина), ViziT (Німеччина), Innotex (Франція), Musculan (Німеччина). При покупці обов'язково треба перевірити термін придатності виробів, цілісність упаковки. Надягати презерватив завжди слід “ДО”, а не під час статевого акту. Гарантію якості можна отримати, лише купуючи контрацептиви в аптеках або спеціалізованих магазинах, які працюють з офіційними постачальниками. У молодих чоловіків зазвичай сильна ерекція, тому їм бажано користуватися моделями з більш цупкого матеріалу. Не варто брати презервативи, виготовлені з дуже тонкої гуми (типу Sensitiv, Таїланд), які більше підходять чоловікам старшого віку.

Як підвищити надійність презерватива:

- купувати презервативи відомих торговельних марок;

- дотримуватися правил використання;
- поєднувати з іншими методами контрацепції.

Найбільш надійним прийнято вважати “подвійний голландський метод уберігання”, коли водночас із презервативом використовуються оральні контрацептиви. Молодим дівчатам лікарі-гінекологи рекомендують ще один спосіб: “презерватив + природні методи контрацепції”. Вважається, що партнери при цьому майже не ризикують, а дівчина, крім того, дістає можливість трохи краще дізнатися про фізіологічні особливості свого організму (менструальний цикл і т. д.).

Чи міцні бар’єри? Бар’єрною контрацепцією (ковпачки, діафрагми) підлітки майже не користуються. Це пов’язано з особливостями таких протизаплідних засобів. Усі вони застосовуються безпосередньо перед статевим актом (від однієї години до десяти хвилин, виняток становить паста, яка оберігає від зачаття протягом 24 годин), що припускає певний сталий ритм статевої близькості. На думку фахівців, цей метод контрацепції можна рекомендувати, якщо дівчина має стабільний зв’язок із постійним партнером. По-перше, вона вже вільна від підліткового негативізму стосовно власного тіла, вивчила власну анатомію і фізіологію, а по-друге – ритм статевого життя більш-менш передбачений. Позитивною властивістю бар’єрних засобів (ковпачки, діафрагми) є їхня здатність захищати організм жінки від більшості статевих інфекцій. Проте є й маса “але”. Вітчизняні препарати, вживані самостійно (без інших контрацептивів), не такі ефективні, а вартість імпортованих вища. Підбір діафрагми і навчання з її використання пов’язані з обов’язковим візитом до лікаря, що мало привабливо в підлітковому віці.

Гормональні протизаплідні пігулки

“Секс-фаворити”. У ряді країн на перше місце за своєю популярністю в молодіжному середовищі вийшли гормональні протизаплідні засоби. В Україні дещо інша картина: багато дівчат якщо і приймають гормональні пігулки, то переважно з лікувальною метою (для лікування дисменореї, акне, кісти яєчника, мастопатії, відновлення менструального циклу і т. д.). Відверто кажучи, навіть добре поінформовані школярки і студентки не завжди поспішають приймати гормональні пігулки з метою контрацепції, тому що відвідини лікаря в цьому випадку неминучі. Найбільша помилка – вибирати пігулки, які “чудово допомагають подрузі”. Досить часто “фаворитами” підліткової контрацепції стають перерваний статевий акт і навіть спринцювання – способи, абсолютно ненадійні.

“Усе буде ОК!” Молоді рекомендують приділяти основну увагу гормональним протизаплідним пігулкам. По-перше, вони надійні, у чому не варто сумніватися. Нині жінки використовують уже третє покоління оральних гормональних контрацептивів, багаторазово вивірених і протестованих. По-друге, вони є не тільки вискоєфективним, а й відповідним для підліткового віку засобом.

На сучасному етапі розвитку медицини існує не менше ніж 35 різновидів гормональних протизаплідних засобів, що різняться своїм складом, дією, а

також випадками застосування. Найпоширеніші з них – КОК, або комбіновані оральні контрацептиви, що приймаються “перорально” – через рот. Іноді трапляється й інший варіант цієї аббревіатури – ОК. Із цього приводу медики жартують: назва звучить дуже позитивно і багатообіцяюче “Усе буде ОК!”

Низькодозовані комбіновані препарати (із мінімальним змістом гормонів) вважаються найбільш відповідними для підлітків, а також для молодих жінок, які ще не народжували (“Марвелон”, “Мінізістон”, “Новинет” і т. д.).

Основні умови для призначення комбінованих препаратів підліткам:

– відсутність серйозних захворювань серця і судин, ожиріння (екстрагенітальних захворювань);

– хороше перенесення стероїдних гормонів;

– регулярність статевого життя.

Оральні контрацептиви підходять сексуально активним підліткам, молодим дівчатам, але за умови, що вони ведуть регулярне й інтенсивне статеве життя. Інакше краще скористатися іншими способами уберігання від вагітності. За поганого перенесення естроген-гестагенних препаратів лікарі можуть запропонувати міні-пігулки, тобто виключно гестагени. Використовувати оральні контрацептиви (ОК) можна досить довго – шість місяців, після місячної перерви, коли застосовуються інші засоби контрацепції, можна відновити прийом гормональних контрацептивів.

Плюс “зовнішній” чинник. Під час призначення протизаплідних пігулок враховуються всі чинники і можливі наслідки. Насамперед важливе значення має стан здоров’я дівчини, її спадковість, інтенсивність статевого життя і багато іншого. Не останню роль відіграє конституція і загалом тип зовнішності. Річ у тому, що в кожного організму свій “гормональний фон”. Тому ті ліки, які ідеально підходять одній жінці, для жінки іншого гормонального типу можуть бути неефективними і навіть небезпечними. Дуже важливий і такий чинник, як спосіб життя (особливо кількість статевих партнерів). Тому не варто дивуватися, чому сестрам, які прийшли на прийом до лікаря, або одноліткам-подружкам, швидше за все, будуть призначені різні гормональні препарати.

Препарати вибору. Мікродозовані препарати дуже зручні у застосуванні, дають високий ступінь гарантії, не викликають помітних коливань у гормональній системі. Ця продукція постійно вдосконалюється, щоб мінімізувати побічні явища.

“Марвелон” (Голландія, компанія “Органон”) – однофазний препарат, сприятливий для організму молодої жінки, не призводить до збільшення маси тіла, не сприяє підйому артеріального тиску, не пригніблює діяльності печінки, не порушує обмінних процесів і заповнює гормональний дефіцит. Побічні ефекти під час прийому можуть виникнути в перші три місяці, але за нормального перенесення препарату всі неприємні симптоми повинні зникнути. Побічні ефекти: розлад травлення, нудота, блювота, виділення з піхви, збільшення чутливості грудей, неприємні відчуття при носінні контактних лінз, головні болі, запаморочення, набряки.

“Мікрогінон” (Німеччина, компанія “Шеренг”) – схожий із вищеописаним

препаратом. Також добре переноситься дівчатами-підлітками.

"Триквілар" (Німеччина, компанія "Шеренг") – трифазний препарат. Гнучкіший щодо фізіологічних процесів, які відбуваються під час менструального циклу. Містить гормонів на 40% менше, ніж решта протизаплідних пігулок, що сприяє хорошему перенесенню препарату.

"Три-Регол" (Угорщина, компанія „Гедеон Ріхтер”) – трифазний препарат. Багато в чому схожий на "Триквілар". Препарати цієї групи не порушують обміну речовин, сприяють загоєнню ерозії шийки матки.

"Трімінulet" (США, компанія "Вейс") – трифазний препарат. Добре переноситься в підлітковому віці, сприяє загоєнню ерозії шийки матки.

"Мінізістон" (Німеччина, компанія "Йенафарм") – однофазний препарат, дуже добре переноситься завдяки мінімальному вмісту гормонів. Зменшує або усуває болі під час менструації, сприяє стабілізації циклу.

ДУЖЕ ВАЖЛИВО: Препарати третього покоління ("Силест", "Марвелон", "Фемован", "Мінулет") практично не впливають на масу тіла, на відміну від оральних контрацептивів попередніх поколінь.

За допомогою гормональних препаратів можна відстрочити настання чергової менструальноподібної реакції шляхом пропуску семиденної перерви (але не більше трьох циклів підряд). Це особливо важливо за необхідності напруженої діяльності (у період іспитів, змагань), а також у разі канікул або відпустки.

Відомий сприятливий вплив гормональних препаратів на пам'ять і настрої підлітків. Поліпшується також стан шкіри і волосся – під час лікування акне, жирної себореї, зайвого обволосіння (лікувальний ефект при вуграх надають, наприклад "Марвелон", "Трі-мерсі").

З представлених на фармацевтичному ринку препаратів для лікування передчасного статевого дозрівання застосовуються, зокрема, Диферелін, Декапептіл.

Від моменту припинення прийому оральних контрацептивів до виникнення запланованої вагітності повинно пройти не менше ніж три місяці, протягом яких можна застосовувати негормональні засоби. "Кращі роки" для запланованого народження дітей – від 19 до 28 років.

А чи є ідеальний засіб? Оральні контрацептиви не мають статусу "ідеального засобу" вже тому, що не захищають партнерів від хвороб, які передаються статевим шляхом. Крім того, існують серйозні обмеження щодо їхнього застосування, переважно за станом здоров'я й віковими особливостями підлітків.

По-перше, ці препарати можуть бути призначені, якщо у дівчини вже встановився регулярний менструальний цикл і з моменту першої менструації пройшло не менше двох років. По-друге, необхідна доза препарату розраховується на масу тіла, тому протизаплідні пігулки не призначають дівчатам, ріст яких не досягає 150 см, а вага – 42–43 кг.

Застосування оральних гестагенних контрацептивів ("Ацетомепрегенал", "Мікролют", тобто міні-пігулки) підліткам не рекомендується. Менша надійність і більша ймовірність побічних ефектів (міжменструальні кров'яні

виділення) не дають змоги вважати цей метод оптимальним для дівчат-підлітків.

Внутрішньоматкова контрацепція

Можна, але з обмовкою... Друге місце за своєю ефективністю (після гормональної контрацепції) зазвичай посідають внутрішньоматкові засоби (ВМЗ): вони економічно вигідні, зручні, не вимагають постійного самоконтролю, який необхідний під час прийому пігулок. Крім того, відсутній системний вплив на організм жінки, здатність до народження дітей відновлюється швидко після видалення ВМЗ.

Проте дівчатам-підліткам ВМЗ не рекомендується: високий ризик запалення матки та її придатків.

Основні умови для використання спіралі:

- регулярне статеве життя (інакше спіраль втрачає свої протизаплідні властивості);
- постійний партнер;
- відсутність статевих інфекцій.

Як стверджують фахівці, спіраль гранично загострює сприйнятливність організму до венеричних інфекцій. Тому застосування ВМС відносно протипоказане, якщо у дівчини немає постійного партнера або є підстави сумніватися у вірності її друга.

Сперміциди. Сперміциди як такі володіють меншим контрацептивним захистом порівняно з іншими сучасними методами. Тому, якщо йдеться про регулярне або достатньо часте статеве життя, у чистому вигляді тільки цей метод не рекомендується використовувати.

Вагінальні кульки, палички, капсули з нікотиновою кислотою, хініном, госиполом тощо не завжди зручні в застосуванні; трапляється індивідуальна нестерпність. У досить м'якої хімічної контрацепції є й свої "підводні камені". Креми "Стерілін", "Ноноксинол" і їхні "побратими" недостатньо добре уберігають від небажаної вагітності, особливо ближче до середини менструального циклу і під час овуляції. Ці креми втрачають свою активність у поєднанні з милом і взагалі їхня дія нетривала. Під час повторної близькості потрібно наносити нову порцію засобу. За частого і постійного використання хімічних контрацептивів може порушитися природна вагінальна мікрофлора і розвинутиися дуже неприємне явище – місцевий дисбактеріоз. Для відновлення балансу в таких випадках ефективний препарат "Наріне".

ДУЖЕ ВАЖЛИВО: не можна використовувати хімічних контрацептивів при гострих запальних захворюваннях зовнішніх статевих органів – спочатку потрібно вилікуватися. Протипоказані сперміциди також тим, у кого з'явилася алергія на ті з них, що входять до складу мазей і кремів. Вагітним така "хімія" протипоказана.

Інші методи

Альтернативний секс – по суті, це не метод контрацепції, оскільки

сперматозоїди містяться в мастилі, що виділяється в процесі статевому акту, і потрапляють у матку у величезній кількості через 90 секунд. Тому зачаття можливе і без еяколяції. Крім того, переривання статевому акту шкідливе для здоров'я чоловіка і для нервової системи обох партнерів, які напружено очікують наближення оргазму. Альтернативний секс – “слабкий” захист від небажаної вагітності та від інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Спринцювання кислотами і закладання лимонної часточки також небезпечно для здоров'я, адже викликає хімічне подразнення, а іноді й опік піхви і шийки матки.

Ритм-метод мало захищає від вагітності, оскільки сперматозоїди живуть у статевих шляхах жінки до семи днів. При частоті статевому життя хоч би раз на тиждень усі дні за визначенням небезпечні. Умовно-безпечних днів не так і багато (від 8 до 15 протягом місяця). У дівчат ритм-метод здебільшого менш ефективний: переважно він підходить дівчатам із помірним сексуальним темпераментом, які мають стабільні взаємини і взаєморозуміння з партнером.

2.7. Здоров'я подружжя як умова народження здорової дитини

Здоров'я людини – це не просто відсутність хвороб. Це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, високої працездатності та соціальної активності людини.

Відомо, що стан здоров'я на 50 % залежить від умов та способу життя, на 20 % – від спадковості і лише на 10 % – від рівня розвитку медицини.

Здоров'я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійними і незмінним. Воно потребує турботи протягом життя людини, дотримання нею здорового способу життя.

– Що ж таке здоровий спосіб життя?

Здоровий спосіб життя – система поведінки людини, що забезпечує їй фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя в реальному навколишньому середовищі (природному, техногенному та соціальному) й активне довголіття. Здоровий спосіб життя створює найкращі умови для перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує ймовірність різних захворювань і збільшує тривалість життя людини.

Головна умова народження повноцінної дитини – здоров'я батьків перед зачаттям, під час нього, а жінки – і в період виношування плоду.

Репродуктивна функція сім'ї – це функція відтворення, вона є фізіологічною. Завдяки їй вирішується, коли народжуватимуться діти та скільки їх буде. Батьки свідомо чи несвідомо враховують свої реальні життєві умови та можливі перспективи їх зміни з появою дитини, матеріальний стан сім'ї, бажання чи небажання когось із подружжя або ж родини щодо появи спадкоємця тощо.

– Які чинники позитивно впливають на народження подружжям здорової дитини? Які чинники негативно впливають на народження здорової дитини?

Деякі хвороби мають властивість негативно впливати на репродуктивну функцію, тобто на здатність стати батьком чи мамою. Навіть застуда з її можливими ускладненнями в дівчинки може призвести до проблем під час майбутньої вагітності. Особливо небезпечні невиразні форми захворювання, що “переносяться на ногах”, при яких навіть не звертаються за допомогою до лікаря. Це може спричинити виникнення різних хвороб, наприклад пієлонефриту, ревматизму та інших. До чого це може призвести, розглянемо на прикладі пієлонефриту – запального захворювання нирок.

...І ось, дитинка вже заворушилася в утробі матері, хворі нирки відмовляються виконувати подвійну функцію – виводити з організму продукти обміну мами та плоду. Виникає так звана прееклампсія, що іноді призводить до переривання вагітності.

Як цього уникнути? Дуже просто. По-перше, дівчатам з дитинства потрібно займатися фізкультурою, загартовуванням, раціонально харчуватися та відпочивати. По-друге, якщо дівчина захворіла, потрібно звернутися за допомогою до лікаря, який призначить обстеження та адекватне лікування. Це значно зменшує шанси хвороб та їхніх ускладнень пройти непоміченими та перейти в хронічну форму. По-третє, потрібно з дитинства привчитися до проходження регулярних щомісячних профілактичних оглядів.

Другим важливим моментом є період статевого дозрівання. Крім змін у поведінці та психології підлітка відбуваються досить важкі зміни в організмі, з'являються вторинні статеві ознаки. Це є результатом підготовки людини до виконання репродуктивної функції.

Важливо знати, що існують захворювання, які передаються статевим шляхом. На сьогодні їх більше п'ятдесяти. Деякі з них лікуються, а окремі ні. Вони викликають серйозні ускладнення, навіть безпліддя (до речі як у жінки, так і в чоловіка).

Частина цих інфекцій входить в групу TORCH (назва походить від перших букв хвороб), яка охоплює токсоплазмоз, лікоплазмоз, цитомегаловірус, вірусні гепатити, герпес, хламідіоз, СНІД та багато іншого. Характерною ознакою цієї групи захворювань є передача інфекції від матері до плоду.

Особливу увагу слід звернути на запобігання небажаній вагітності. Адже аборт у юному віці може призвести до непередбачуваних наслідків. Зараз існує багато методів контрацепції, і практично кожній жінці гінеколог може підібрати безпечний, зручний, надійний засіб захисту. Але якщо сталося так, що квітуча красуня таки завагітніла і мамою стати не збирається, то не варто робити необдуманих кроків. Звертайтеся вчасно до гінеколога. Не намагайтесь самотужки виправити становище. Це може спричинити втрату здоров'я і навіть життя!

– Які захворювання є протипоказанням щодо народження дітей?

Вагітність протипоказана жінкам, що страждають одним із таких захворювань:

– важкий вроджений або набутий порок серця з явними порушеннями кровообігу (набряки, задишка, зміна серцевого ритму та інші);

- важкий перебіг гіпертонічної хвороби з порушенням кровообігу, особливо мозкового, запалення легенів із дихальною недостатністю;
- хронічна ниркова недостатність у результаті хвороб нирок (пієлонефрит, нефрит, гідронефроз та інші);
- активний невротичний процес і системні хвороби сполучної тканини (склеродермія, червоний вовчак);
- важкий перебіг ендокринопатій (цукровий діабет, хвороби щитоподібної залози, надниркових залоз);
- онкологічні захворювання (злякисні новоутворення будь-яких локалізацій, лейкози, деякі вірусні і паразитарні інфекції, у тому числі й під час вагітності (краснуха, кір, токсоплазмоз та інші));
- сильна короткозорість, ускладнена пошкодженням сітківки;
- отосклероз, нерідко після пологів отримує злякисний перебіг і закінчується повною глухотою;
- спадкові хвороби.

Чоловікам, які мають хвороби спадкового характеру, не рекомендується мати власних дітей.

Обговорення випадку. “Хочу вам розповісти ще про цікаве, але маловідоме явище, яке має назву "телегонія". Багато років тому вчені хотіли отримати приплід від схрещування зебри і коня, але їм це не вдалося. Та яке було здивування, коли кобила, яка брала участь у невдалому експерименті, через багато років після спаровування з конем привела смугастого жеребця! Дослідивши це явище, учені дійшли висновку, що при кожному статевому акті жінці передається частина генетичної інформації, яка може впливати на майбутніх дітей від зовсім іншого чоловіка. Чим більше статевих партнерів, тим більше “генетичного бруду” набирає ваша майбутня дитина”.

– *Як позбутися цих проблем?*

Дуже просто! Стати активним прибічником здорового способу життя. У цьому може допомогти заняття улюбленою справою або спортом.

Українським несприятливим для розвитку плоду є зловживання батьками алкоголем, паління або вживання наркотиків.

Розглянемо з вами детальніше вплив алкоголізму та тютюнопаління на здоров'я майбутніх дітей. Відомо, що розвиток зародка після запліднення цілком залежить від організму матері. У цей період у матері і плода система кровообігу спільна. Якщо вагітна жінка вживає алкоголь, він із кров'ю потрапляє в судинну систему плода і негативно діє на його розвиток.

Порушення розвитку плаценти під впливом алкоголю часто призводить до мимовільних викидів – абортів та передчасних пологів. Найнебезпечнішим результатом алкоголізму став ріст генетичного вантажу, який виявляється у руйнуванні фізичного і психічного здоров'я дітей. Кількість психічно хворих дітей зростає відповідно до збільшення випитого алкоголю. Причиною є те, що починаючи з 90-х років минулого століття, різко зріс відсоток жінок, які п'ють.

Діти в сім'ї алкоголіків не завжди стають п'яницями, але саме в таких сім'ях це відбувається частіше. Значну роль відіграє як безпосередній вплив алкоголю на плід, так і вплив виховання та негативного батьківського

прикладу, недостатність харчування та погані умови життя дітей. Алкоголь легко проникає у грудне молоко. Тому навіть незначна кількість будь-якого алкогольного напою, випитого матір'ю, що годує, завдає великої шкоди маляті. Трапляються випадки, коли матері п'ють пиво, щоб збільшити кількість грудного молока. Це дуже шкідливо! Алкоголь з молоком матері проникає в кров дитини і викликає в неї хворобливі явища: збудження, неспокій та інші.

Жінки, які годують дитину груддю, повинні повністю відмовитися від вживання спиртного. Навіть після одноразового вживання невеликої дози спиртного напою чоловічі статеві органи виявляються отруєними, а при регулярному вживанні тканина сім'яних залоз перероджується. Тому в сім'ях, де хоча б один із подружжя хворий на алкоголізм, діти часто народжуються кволими, хворобливими, розумово відсталими, частіше хворіють на шизофренію, схильні до різних захворювань, кожна третя дитина – психічно неповноцінна.

Обговорення висловлювань щодо шкідливого впливу
алкоголю на народження дітей

Пияцтво – причина слабкості і хвороби дітей.

(Гіппократ)

Алкоголіки народжують своїх нащадків з різними недугами, серед яких значне місце займають психічні хвороби.

(В. Канель)

Немає кращого засобу для створення ідіотів, ніж алкоголь за його постійного вживання.

(Є. Крепелін)

Кожна майбутня мати хоче бачити свою дитину міцною і здоровою. Проте жінка, яка під час вагітності палить, наносить здоров'ю дитини непоправної шкоди. Через звужені нікотинном судини до плоду надходить недостатня кількість крові, розвивається кисневе голодування; отруйні продукти тютюнового диму призводять до задухи плоду. За даними англійського лікаря Рассела, який обстежив вісім тисяч вагітних, викиди і мертвонароджені спостерігаються вдвічі частіше у жінок, які палять. Із 100 немовлят, матері яких щоденно палять більше п'яти цигарок, четверо вмирали вже в першу добу після народження.

Чоловіки, які палять менше 10 цигарок на день, мають на 3 % більший ризик зачати дитину, що помре від раку; 10–20 цигарок – на 31 %, більше – на 20–42 %. На цигарках варто написати застереження: “Паління може серйозно зашкодити вашим дітям!”

Обговорення висловлювань щодо шкідливого впливу

тютюнопаління на народження дітей

Той, хто палить, повинен знати і пам'ятати, що він отруює не лише себе,
а й інших.

(М. Семашко)

Паління чоловіка – біда, а паління жінок – подвійна біда, бо небезпека від
жіночої цигарки подвійна: і для самої жінки-матері, і для її дитини.

(Ф. Углов)

Перед тим як одружитися, закохані мають пройти так зване дошлюбне консультування. Що це таке? У кабінетах планування сім'ї, що знаходяться в жіночих консультаціях поліклініки, майбутнє подружжя обстежують на наявність хвороб, що передаються статевим шляхом, соматичної патології, хронічних захворювань, які можуть стати причиною безпліддя або зашкодити нормальним вагітності та пологам. У разі виявлення негараздів зі здоров'ям там же можна отримати повну інформацію про їхні причини, наслідки та методи лікування. Також молода пара отримує інформацію про можливі ризики виникнення захворювань у їхньої майбутньої дитини з огляду на генетичні захворювання, вроджені вади та інше. Наприклад, якщо у дівчини Rh (резус) крові негативний, а у чоловіка позитивний, то у майбутньої дитини можлива гемолітична хвороба. Справа в тому, що дитина наслідує Rh позитивну кров батька, яка є “чужою” для організму мами. Тому материнська імунна система намагається “боротися” з еритроцитами (червоними кров'яними тільцями) плоду, що призводить до їхньої руйнації. Це, своєю чергою, викликає зниження вмісту еритроцитів у крові плоду, його інтоксикацію (отруєння) продуктами розпаду червоних кров'яних тілець, жовтяницю. Іноді важка гемолітична хвороба призводить до смерті новонародженого.

Під час дошлюбного консультування майбутнє подружжя отримує вичерпну інформацію щодо методів запобігання небажаній вагітності. Згідно із чинним законодавством України, кожна людина має право на таке дошлюбне консультування, але воно є добровільним.

Якщо один із партнерів не має бажання отримати таку інформацію та пройти обстеження, то інший це може зробити сам. Але слід пам'ятати, що за наявності світлих почуттів одне до одного, поваги, кохання, ставити під загрозу здоров'я партнера у майбутньому подружньому житті та своєї майбутньої дитини є злочином.

2.8. Розвиток сім'ї:

любов, взаємна підтримка та згуртованість

Міжособистісні взаємини в сім'ї, які ґрунтуються на любові, взаємній підтримці та згуртованості, передбачають:

- турботу про іншу людину, самопожертву, добродійність;
- співчуття, співпереживання, тобто “входження” в емоційний стан

іншого, розуміння його радості та горя хвилювання й невдач, поразок і перемог, знаходження духовної єдності;

– кооперацію, співробітництво, міжособистісне спілкування, наявність навичок і вмінь виконання різних видів трудової діяльності, організації домашнього затишку;

– високу етичну культуру, що охоплює вміння бути терплячим і поблажливим, великодушним і добрим, сприймати іншу людину з усіма її дивацтвами та недоліками, приборкувати власний егоїзм.

Типи сімейних взаємин (С. Ковальова):

1) “співробітництво” – характеризується гнучким розподілом ролей залежно від стадії життєвого циклу сім’ї, конкретної ситуації, індивідуальних властивостей членів сім’ї, взаємною підтримкою і взаємодопомогою, високим рівнем емпатії, готовністю до спільного вирішення конфліктних ситуацій;

2) “паритетні взаємини” – союз, утворений на взаємній вигоді й рівних правах партнерів. Порівняно зі “співробітництвом”, паритетні взаємини характеризуються нижчим рівнем емпатії та взаємодопомоги. Під час вирішення конфліктних ситуацій кожний партнер дотримується власної вигоди, а не вигоди сім’ї як цілого. Разом із тим наявна готовність до пошуку компромісного рішення, розуміння переваг співробітництва з партнером;

3) “змагання” – характеризується яскраво вираженим прагненням до першості на тлі збереження доброзичливості стосовно партнера. У сім’ї поєднується, з одного боку, кооперація, заснована на спільних завданнях, інтересах, емоційна підтримка, емпатія, а з іншого – прагнення затвердити свої переваги в будь-чому (у кар’єрі, професійній діяльності тощо). Однак самоствердження здійснюється не за рахунок приниження партнера, а шляхом налаштованості на реальну першість;

4) “конкуренція” – базується на бажанні обійти та “принизити” партнера будь-якими засобами. Перевага над партнером розглядається як єдиний варіант самоствердження. Взаємини подружжя позначені заздрістю, негативним ставленням до успіхів один одного, жорсткими конфліктами за лідерство та одноосібне головування. Однак через яскраво виражену конкуренцію центробіжні сили забезпечують збереження сім’ї завдяки спільним завданням, інтересам та емоційній прив’язаності;

5) “антагонізм” – передбачає дисфункціональність і дисгармонійність сім’ї, несумісність, суперечливість інтересів членів сім’ї, хронічний всеохоплюючий конфлікт, що переходить у кризу, перекручення або втрату емоційного зв’язку. Зазвичай антагонізм інтересів і взаємин призводить до руйнування сім’ї.

Шлюбні взаємини є первинними за походженням, створюють основу функціонування та розвитку сім’ї. Найбільш прийнятними є партнерські взаємини, в основу яких покладаються егалітарні, “романтичні”, раціональні, незалежні партнерські ролі, а також ролі партнера-батька та партнера-дитини.

Егалітарний партнер прагне рівноправ’я, справедливості у міжособових взаєминах, чіткого розподілу обов’язків із дотриманням рівних прав.

Очікування “романтичного” партнера пов’язані з душевною злагодою, єдністю переживань романтичного характеру, встановленням взаємин кохання. Для такого партнера головним у сім’ї є постійний прояв кохання, що набуває сентиментального забарвлення; створюються ритуали прояву почуттів стосовно партнера, які набувають обов’язковості, сентиментальні символи, особлива мова комунікації.

Раціональному партнеру властивий діловий підхід до розв’язання сімейних проблем, домінування “холодного розрахунку”. Раціональний партнер чітко й скрупульозно дотримується правил та обов’язків, виявляє високу адаптованість до умов, що змінюються. Йому притаманні прагматизм, почуття обов’язку, відповідальність і навіть турботливість, але разом із тим афективна чуттєвість – здатність до емпатії, емоційного розуміння і співпереживання є низькою.

Незалежний партнер схильний до встановлення і збереження в подружніх взаєминах дистанції, закриття від партнера світу власних інтимних переживань.

Партнер-батько привласнює право ухвалювати рішення, проявляти турботу, опікуватися, підтримувати, виховувати, здійснювати соціальний контроль. Партнер-дитина – спонтанний, безпосередній, залежний і безпомічний, з готовністю приймає турботу і підтримку.

Для характеристики кохання зазвичай використовують такі критерії: дієва, відсторонена любов, любов як дієва жалість і любов як поблажливе відторгнення. Дієва любов характеризується симпатією, повагою і близькістю, підґрунтя взаємин становлять спільні інтереси, інтенсивне спілкування на різні теми, співробітництво та спільна діяльність, інтимність та справжня близькість. Відсторонена любов поєднує симпатію та повагу до партнера з певним дистанціюванням. Такі взаємини можуть виникати у випадках значної різниці у віці, соціальному становищі, рівнях освіченості, що передбачає нерівність позицій і певний розрив у сфері інтересів. Недостатня близькість може також зумовлюватися сексуальною незадоволеністю, що виявляється в переживанні почуття втрати любові. Взаємини, що продукують любов як дієву жалість, виявляються у симпатії та близькості на тлі відсутності поваги до партнера. Прикладом таких взаємин може бути мезальянс, що поєднує в шлюбному союзі партнерів із великою соціальною і статусною дистанцією. Любов як поблажливе відсторонення базується лише на симпатії, яка поєднується з дефіцитом поваги і великою міжособистісною дистанцією. У таких випадках взаємини вибудовуються переважно за принципом опіки, вибачення некомпетентності й неуспішності партнера.

Робота в групах

Завдання: визначити, яке з висловлювань є парадоксальним з погляду зміни поведінки іншого, та обґрунтувати свою відповідь.

Висловлювання. “Я йому сто разів говорила, а він усе одно своє гне”.

1. Зробіть що-небудь інше...
2. Я вам пропоную зробити таке...
3. Скажіть це ще 100 разів.

4. Повторюйте це йому частіше.
5. Ви все перепробували?
6. Наполегливо повторюйте це якомога більше.
7. А якщо не пробувати, а просто відмовитися від цієї справи.
8. Навіщо говорити? Дійте інакше.

Анкета

1. Які, на Вашу думку, якості подружжя найбільше цінуються у сімейному житті?
2. Яким має бути “ідеальний” чоловік (дружина)?
3. Чи треба дотримуватися під час спілкування певних правил? Якщо так, яким саме?
4. На що може розраховувати Ваш майбутній чоловік (дружина) у сімейних взаєминах?
5. Якими б Ви хотіли бачити свої сімейні взаємини?
6. Що, на Вашу думку, потрібно робити для того, щоб мати міцну та щасливу сім'ю?

Обговорення результатів анкетування.

РОЗДІЛ 3 РОДИНОЗНАВСТВО. РОЛЬ СІМ'Ї У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

3.1. Родовід і родинознавство

Рід – спільність людей, об'єднаних кровними зв'язками. У роді ховаються витоки патріотизму, любові до Батьківщини, своєї землі, рідної мови, культури, працьовитості, бережливості, поваги до старших.

Родина – спільність людей, об'єднаних кровними та шлюбними зв'язками. Родина відіграє важливу роль у вихованні підростаючого покоління, передаючи дітям життєвий досвід. Родина є першим мікросоціальним середовищем, в якому визначаються соціальний статус дитини, її права й обов'язки, встановлюються зв'язки з родичами.

Родовід – історія роду, родини, сім'ї, що може бути зафіксована у вигляді генеалогічного дерева. У родоводі роблять записи, що вказують на походження і послідовність поколінь роду, сім'ї, час і місце народження та смерті, вид занять, трудову діяльність та ієрархію родинних зв'язків і залежностей.

Рідня буває:

- кровною – за загальним предком;
- характерною (сватівство) – за шлюбним союзом;
- духовною (хрещені, куми).

Розрізняють рідню за чоловічим та жіночим коліном.

Діти, які походять від одних й тих самих батьків, називаються єдинокровними. Діти, які народжені від однієї матері, але від різних чоловіків – єдиноутробні.

Знаючи усі тонкощі споріднення, легко відповісти на завдання вікторини.

Вікторина

1. У якому спорідненні перебувають свояки? (одружені на сестрах).
2. Твоя сестра вийшла заміж. Як зять може тебе називати? (Своячка, шурак).
3. Я тобі не батько, але ти мені – син. Хто я? (Мати).
4. Хто такі свати і куми? (Батьки нареченого та нареченої – свати; кровні родичі та духовні – куми).

Слово “прізвище” у значенні “сім'я” запозичено з латинської мови – “спадкове сімейне ім'я, яке переходить від батька до дітей”. Прізвище присвоюється на засаді єдиної ознаки – споріднення.

Традиція вивчати родовід існує давно. Із століття в століття, із покоління у покоління в сім'ях будь-якого народу вважалося необхідним знати історію свого роду.

Багатою вважалася не тільки та сім'я, у якій була значна кількість матеріальних цінностей, а й та, яка була духовно багатою, де кожен знав, поважав, пишався ім'ям батька, діда, прадіда.

На жаль, зараз відомості про предків майже у всіх невеликі. А у старовину перш ніж женити сина або віддати заміж доньку, люди дізнавалися про майбутніх родичів до п'ятого коліна.

Давайте подивимося, до якого коліна знаєте ви своїх родичів. Багато з вас склали свої генеалогічні дерева. *(Учні розповідають відомості щодо свого родоводу).*

Ми багато заборонили б собі й набагато більше зробили, якби ніколи не забували, що кожний із нас – ланка у ланцюгу поколінь. Наші кращі вчинки надихають дітей та онуків, а прорахунки та помилки можуть бути для них тягарем, оскільки вони наслідують не тільки колір наших очей і волосся, а й історію нашого життя з усіма її перевагами та помилками.

Інтерв'ю

1. Уявіть собі, що у вас є машина часу, на якій ви зможете здійснити подорож у минуле. Уявіть, що ви навідали Ваших предків.

– Які у них характерні зовнішні риси?

– Які у них риси поведінки (як вони ходять, як розмовляють)?

– Які ви помітили в них риси характеру (наприклад: чесність, гостинність, великодушність)?

2. Чи помітили, в чому ви схожі на своїх родичів?

– Про що б ви хотіли поговорити з ними?

3. А зараз повернемося у сучасність.

– Що вам більше за все подобається у вашій родині?

– З ким у вас найкращі стосунки, з ким не буває конфліктів?

– Чи схожі ви на маму або тата? Чим схожі ви на них? Чим відрізняєтеся?

Родина зігриває вас маминою піснею, батьковим напуттям, дідусевими казками, бабусиними вишиванками, незрадливістю рідного слова.

Дуже важливо, щоб кожна людина знала своє коріння, пишалася своїм родоводом, оскільки без минулого немає майбутнього.

– Що робить кожен будинок не схожим на інший?

Це можуть бути якісь речі, меблі, обстановка. У кожній родині є речі, які мають цікаву історію. Іноді вони старі та не дуже гарні, але в сім'ї їх бережуть, адже з цими речами пов'язані якісь надзвичайні у вашій родині події.

Ми з вами провели розвідку й принесли подібні предмети на заняття. Вони знаходяться у скриньці, такі скриньки колись були у бабусь. Отже, відкриваємо “бабусину скриньку”

Учні розповідають про сімейні реліквії.

Одна з поширених традицій українського народу – застілля. За спільним столом збиралися гості, господарі пригощали їх смачною українською їжею.

– Чи є така традиція у вашій сім'ї? Які страви є традиційними на застіллі у вашій сім'ї?

Учні називають страви, які є традиційними на застіллі у їхніх сім'ях.

– Традиційним в українській сім'ї є спільне відзначення свят.

– Які свята відзначають у вашій сім'ї?

Учні розповідають про свята, які відзначають у їхній родині.

За всіх часів в українському народі родина була найбільшою вихователькою молодого покоління. Саме вона закладає фундамент вихованості кожної людини. Сім'я може використовувати великі природні можливості виховання: сімейні традиції, реліквії, приклад батьків, моральні цінності родини.

3.2. Виховання дітей у сім'ї, права дітей

Сім'я – одна із найдавніших форм спільності людей з часів первісного ладу. Це найважливіше середовище формування та розвитку особистості, в якому здійснюється соціальне відтворення населення та способу його життя.

У сім'ї як першому мікросередовищі визначаються соціальний статус дитини, її обов'язки, виникає прихильність до рідних, закладається підґрунтя для становлення її світогляду і переконань, ціннісних орієнтацій, морально-етичних ідеалів, уподобань, соціальної поведінки, відбувається її особистісний розвиток.

Сімейне виховання – це процес, спрямований на формування якостей і властивостей особистості, які допомагають гідно долати труднощі й перешкоди, що трапляються на життєвому шляху. Досвід численних поколінь засвідчує, що до таких якостей й властивостей належить фізичне здоров'я, розвинутий інтелект, працьовитість, моральність, духовність, готовність до сімейного життя. Саме вони й становлять головну мету родинного виховання.

Важливим чинником сімейного виховання є здатність батьків задовольняти потреби дитини, вміння пристосовуватися до зміни цих потреб із плином часу, власне батьківський потенціал. Це поняття можна визначити як наявні засоби, джерела, котрі можуть бути приведені в дію, використані для досягнення мети, розв'язання будь-яких завдань, здійснення плану. Це сукупна здатність та готовність дорослих до виховання дитини, уміле використання відповідних знань і вмінь, що базується на індивідуальному підході до особистості, яка розвивається. У широкому розумінні батьківський потенціал охоплює:

- елементарний догляд (забезпечення базових потреб дитини в їжі, відпочинку, сні, одязі тощо);
- гарантії безпеки (стан захищеності життєво важливих інтересів дитини, забезпечення адекватних способів задоволення та захисту її потреб і прав);
- емоційне тепло (стан емоційного комфорту, в якому конструктивно реалізується ставлення індивіда до оточення, чутливість до переживань дитини, прояв співчуття, чуйності до неї);
- стимулювання (заохочення до дій, активізація діяльності, вплив, що зумовлює динаміку розвитку дитини);
- життєві орієнтири (ідеальні уявлення про цінності, мету і завдання у процесі життєдіяльності; вид управління у вихованні);
- обмеження (встановлення певних кордонів, умов поведінки, діяльності, самовираження);
- стабільність (стійкість, постійність, незмінність настановлень,

пріоритетів, правил, цінностей).

За умов дотримання демократичного типу батьківсько-дитячих взаємин усі складові батьківського потенціалу реалізуються за такими основними напрямками:

1. *Інформаційний*. Дитина активно сприймає інформацію, що надходить від батьків, фіксує її, переробляє, інтерпретує, послуговуючись наявним у неї особистісним досвідом. Водночас сприйняття дитини властиві суб'єктивність, деяка неординарність через обмаль особистісного досвіду і нестереотипне мислення. Внаслідок цього вона може оригінально інтерпретувати отримувану інформацію, збагачуючи образ світу близьких людей. Цей напрям батьківсько-дитячих взаємин передбачає опанування дитиною певної суми знань, уявлень, переконань, необхідних для активного входження в соціальну структуру суспільства та погодженої взаємодії з ним.

2. *Емоційний*. У взаєминах з батьками дитина набуває першого позитивного і негативного емоційного досвіду, з'ясовує для себе значення таких понять, як добро, любов, ніжність, чуйність тощо та їхніх антиподів – зло, ненависть, грубість, нетерпимість, чванливість і т. д. Вона залучається до широкої палітри почуттів, сприймає і відчуває різноманітні емоційні впливи батьків і сама впливає на їхню емоційну сферу. Завдяки цьому забезпечується особистісне сприйняття дитиною зовнішньої інформації, її інтеріоризація та ієрархізація, формування певного ціннісного ставлення до неї.

3. *Діяльнісний*. Життєві цілі, прагнення, інтереси, цінності дитини значною мірою формуються під впливом настанов та реальних дій і вчинків батьків. Активна життєва позиція батьків, суб'єкт-суб'єктні взаємини з дитиною, залучення її до спільної діяльності, надання їй можливостей для прояву ініціативи та самостійності убезпечують зростаючу особистість від неадаптивного сприймання дійсності, сприяють оволодінню соціально схвалюваними способами діяльності.

Дослідники сімейного виховання стверджують, що в тих сім'ях, де взаємини батьків і дітей будуються на повазі, у дітей швидше формуються такі особистісні риси, як доброзичливість, здатність до співпереживання, уміння вирішувати конфліктні ситуації тощо. Ці діти адекватніше усвідомлюють свій "образ Я", його цілісність. Завдяки цьому підвищується їхня комунікабельність, забезпечується активно-позитивне входження до групи однолітків. У сім'ях, де панує авторитарний, а то й асоціальний тип взаємин, формування цих якостей не лише ускладнюється, а й може набувати спотворених форм.

Важливість внутрішньосімейних взаємин як фактора сімейного виховання дитини зумовлена ще й тим, що особливості їхнього прояву поступово закріплюються в поведінці дитини і стають моделлю взаємин з іншими людьми. Через обмежений особистісний і соціальний досвід грубість та байдужість батьків спричинюють виникнення у дитини переконаності в тому, що чужа людина не буде ставитися до неї краще, ніж батьки, а то й завдасть більших прикрощів. Це викликає продукування відповідних дій і ставлень до "інших", репрезентуючи зневагу до соціальних цінностей, ускладнюючи реалізацію

соціальних взаємин.

Час від часу майже кожна сім'я переживає труднощі, внаслідок яких перед нею постають нові завдання, які слід вирішувати негайно чи в певній перспективі. Це стає важливим чинником особистісного розвитку і самоздійснення членів родини. Адже саме під час переживання людиною сімейних проблем, труднощів і криз висуваються, усвідомлюються і викристалізуються найбільш суттєві сімейні завдання.

Так, зокрема, з початком навчання дитини в школі перед сім'єю постає завдання прийняття факту зовнішньої оцінки дитини, необхідності відповідати вимогам соціуму стосовно дитини та подружжя як батьків, перерозподілу обов'язків у сім'ї у зв'язку зі вступом дитини до школи, участі в розв'язанні проблем з навчання тощо.

Перехід дитини до підліткового, а потім до старшого шкільного віку висуває перед батьками завдання прийняття її нових, зумовлених віковими особливостями властивостей, зміни типу батьківської поведінки і ролей, експериментування з незалежністю дитини, перерозподілу автономії і контролю між батьками і дітьми, знаходження балансу між автономністю дитини і близькістю до неї.

Неврахування батьками таких завдань або нехтування ними негативно позначається на розвивальних можливостях сім'ї, вносячи невиправдані труднощі в процес становлення зростаючої особистості.

3.3. Коли стати батьком?

(заняття з юнаками)

Усвідомлене батьківство визначається науковцями як взаємодія батьків чи осіб, які їх замінюють, між собою, з іншими членами сім'ї, включаючи дітей, для створення найбільш сприятливих умов для повноцінного, гармонійного розвитку дитини на всіх етапах її життя (Г. Лактіонова, О. Безпалько).

Молодь, котра готується до шлюбу, повинна знати насамперед про роль дітей в подружньому житті, про те, що діти позитивно впливають на сім'ю, на родинне життя: урізноманітнюють і збагачують міжособистісні зв'язки в сім'ї; розширюють сферу її інтересів і потреб; забезпечують емоційне вдоволення уже фактом своєї появи на світ, а ще більше – своїми успіхами, неповторною діяльністю; створюють можливість батькам ніби повертатися до своїх дитячих років, пережити знову пройдені етапи життя; задовольняють почуття материнства і батьківства, дають можливість жінкам і чоловікам відчувати насолоду від переживання цих високих почуттів; цементують єдність поколінь, підносять престиж сім'ї як мікроосередку суспільства.

Хоч як би кохали подружжя один одного, вони не можуть бути щасливими, якщо у них немає дітей. Вагітність і пологи потрібні жіночому організму. Відомо, що після пологів жінка ніби розквітає, починає жити повноцінним життям. У цей період жінка символізує прекрасне. Це краса мадонни – всесвітньої святині. Її м'яке, тихе, спокійне світло мимоволі запалює у чоловіка, батька новий вогонь у душі, бажання захистити, обігріти її разом із дитиною.

Загальна картина сімейного виховання і всього життя у сім'ї багато в чому визначається тим, як люди уявляють собі батьківство ще до того, як вони реально стали батьками. Батьківство є базовим життєвим призначенням, важливим станом і значною соціально-психологічною функцією кожної людини. У розвинутій формі батьківство охоплює: ціннісні орієнтації шлюбних партнерів; батьківські установки й очікування; батьківське ставлення; батьківські почуття; батьківські позиції; батьківську відповідальність; стиль сімейного виховання. При цьому варто зазначити, що всі ці компоненти мають три складові – когнітивну, емоційну й поведінкову.

Щодо мотивації батьківства у чоловіка, то дослідники доводять, що дитина передусім – його продовження, його друге “Я”. До цього додаються й мотиви компенсації та реалізації себе як батька.

Почуття відповідальності стосовно майбутньої чи вже народженої дитини в обох шлюбних партнерів далеко не завжди синхронне. Можна констатувати, що чоловіки і жінки в поняття відповідальності вкладають різний зміст. Для чоловіка відповідальність відносно дитини, сім'ї – це передусім матеріальне забезпечення, тобто створення матеріальних благ, фізичного комфорту сім'ї. Для жінки відповідальність полягає в створенні сприятливої атмосфери в домі, душевного комфорту. Зазвичай, почуття відповідальності раніше з'являється в жінки, позаяк вона значно більше часу проводить із дитиною, ніж чоловік.

Разом із тим, батьківський інстинкт, на думку Р. Овчарової, менш стійкий, сексуально детермінований і орієнтований переважно на захист матері і нащадків.

Біологічні основи батьківського почуття значно слабші за материнські, у них немає такої вродженості. Тому виникають спочатку не біологічні, а психологічні потяги – допитливість, інтерес, здивування. Біологічні ноти вступають у батьківське почуття пізніше, коли турботи про малюка породжують у батька почуття спорідненості.

Прагнення до материнства і батьківства не можна зводити ні до біологічного потягу, ні до дотримання соціокультурних норм. Можна говорити про взаємодію цих чинників і психологічно-духовну потребу.

Сьогодні часто йдеться про так званий *чоловічий супровід вагітності*. У зв'язку з цим чоловікові – майбутньому батькові необхідно багато чого знати і в своїй поведінці дотримуватись окремих правил, що існували у давніх культурах, справедливості яких сьогодні підтверджена науковими дослідженнями.

Поради для чоловіка, який має стати батьком:

1. Не можна відмовляти вагітній у її проханнях, хоч якими б вони були. Варто задовольняти всі її бажання і забаганки в їжі, підгодовувати її кращими продуктами, а також потурати її фантазіям і забаганкам. Таким чином, створюються оптимальні умови для розвитку майбутньої дитини.

2. Не можна ображати і сварити вагітну, влаштовувати в її присутності суперечки.

3. Необхідно оберегати вагітну від усього, що могло б її налякати і

неприємно вразити. Навколо неї слід створити затишну обстановку – важливу умову народження здорового малюка.

4. Потрібно оберегати вагітну від важкої роботи, пов'язаної з підняттям вантажів, роботою за комп'ютером, на хімічному виробництві тощо; уникати ситуації, де є ризик падіння, травм тощо.

5. Необхідно охороняти дружину від інфекцій і можливих хвороб, оскільки це не проходить безслідно для дитини.

6. Слід забороняти палити вагітній дружині, вживати алкоголь.

Важливе значення для створення комфортного психологічного клімату навколо вагітної має те, як молодий чоловік сприйме саме повідомлення про наступну сімейну подію: зрадіє чи ні, стане враховувати її, складаючи плани на майбутнє (відпустка, дозвілля), чи буде робити вигляд, ніби нічого й не сталося. Між тим хорошому настрою майбутній матері багато в чому сприяє саме усвідомлення того, що не лише в її житті відбулись дуже серйозні зміни, але і в житті чоловіка, їхній сім'ї загалом, що майбутнє народження дитини не роз'єднує, а, навпаки, ще тісніше зміцнює їхній союз. Багатьох чоловіків пригнічує і дратує постійна зміна настроїв вагітної. Плаксивість, невдоволення, меланхолія, безпідставна дратівливість – усе це тяжко переживається. Але важливо проявити терпимість і доброзичливість, заспокоюючи себе тим, що це не назавжди, а лише на дев'ять місяців. Варто поговорити з нею, “підставити своє плече”, даючи їй виплакати, заспокоїти, переконати в тому, що все буде добре і для тривоги немає причин.

Цей складний період усі чоловіки переживають по-різному. Хтось перетворюється на буркотливу няньку, постійно нагадуючи, чого не можна їсти, пити, робити. Хтось втрачає сон і апетит у неминучих хвилюваннях: а як усе це пройде, а яким він буде, на що перетвориться подружнє життя? Хтось несподівано відходить від сім'ї, намагаючись з усіх сил не помічати ознак вагітності. А хтось сам перетворюється на “вагітного”, тобто “відчуває” у своєму організмі всі ті ж зміни, які відбуваються з організмом дружини. Внутрішній дискомфорт чоловіки часто відчують не через вагітність своєї дружини, а через ті можливі зміни, які чекають на їхню сім'ю з появою дитини, особливо зміни в зручному, звичному, впорядкованому ритмі життя, а також зміни кола спілкування. У думках більшості чоловіків домінують неспокій, переляк і невпевненість у власних силах.

Найчастіше це такі думки і питання:

1. А чи справді це моя дитина?
2. Чи знаю я, як діяти у випадку початку перейм?
3. Чи зможу я допомогти, коли почнуться пологи і, якщо пологи будуть спільними, чи зможу я її підтримати?
4. Чи не доведеться мені самому приймати пологи?
5. А раптом щось трапиться з дружиною, дитиною?
6. Чи знаю я, як підготувати квартиру для зустрічі матері і дитини?
7. Тепер дружина належить не лише мені.
8. Яким батьком я буду?
9. Чи зможу я забезпечити свою сім'ю?

Таким чином, почуття майбутнього батька різноманітні і зовнішньо суперечливі: він розуміє свою нову відповідальність, але його егоїзм при цьому страждає; він вдячний дружині і одночасно відчуває ревності; він гордий від усвідомлення того, що утвердився як чоловік, але разом із тим йому здається, що він не потрібний дружині; він піклується про здоров'я дружини, але іноді йому хочеться забути, що вона вагітна; поруч із дружиною він ніяковіє, як юнак, але разом із тим відчуває, що дорослішає. У цей час молодому подружжю важливо не лише зберегти хороші стосунки між собою, але й почати турбуватись про свою майбутню дитину. У період вагітності чоловік повинен максимально підтримувати свою дружину: частіше робити їй компліменти, демонструвати ніжність, давати їй час для відпочинку, брати на себе основні турботи по прибиранню житла і приготуванню їжі тощо. Треба бути поруч, брати участь у житті сім'ї. У жодному разі не можна жартувати з приводу її ваги. Позитивні емоції, нові враження – корисні речі для майбутньої матері.

Останнім часом поширеними в Україні стають “спільні” пологи. Справді, якомога ранній контакт батька з дитиною – запорука їхніх нормальних стосунків, успішного виховного впливу. Дуже важливим при цьому є бажання (готовність) самого батька. Не можна примусити його бути учасником пологів під тиском.

Підготовка майбутнього батька передбачає і ознайомлення з деякими іншими проблемами. Із народженням дитини виникає низка проблем, які варто обговорити до пологів. Одна з них – ім'я дитини. Раніше все було простіше: у день якого святого народився – те ім'я й отримав. Зараз у цьому питанні набагато більше свободи. У жодному разі не варто “програмувати” дитину ні на які особистісні риси за допомогою імені. Але свобода ця має передбачати певну відповідальність і необхідність робити свій вибір. Краще керуватися не чужими порадами, датою народження і навіть не модою, а певними правилами.

Правила вибору імені майбутній дитині:

1. Ім'я дитини в її віковій групі не повинно траплятися надмірно часто (це можна уточнити у ЗАЦСі), але не має бути й надто екзотичним.
2. Ім'я має бути співзвучним з прізвищем і по батькові.
3. Вибираючи ім'я хлопчика, треба пам'ятати, що в майбутньому від нього має утворюватись співзвучне по батькові.
4. Ім'я повинно мати достатню кількість пестливих варіантів.

Дошлюбна готовність – це і готовність до засвоєння екзистенціальних ролей – ролі матері і ролі батька. Найнеобхідніша риса, якою повинні бути наділені батьки – морально-психологічна готовність і знання того, що їх чекає під час виконання батьківських функцій. У людей, котрі стали батьками, з'являється багато обов'язків; їм доводиться відмовитися від попередніх радощів і безтурботного існування. До найбільших труднощів післяпологового періоду належать: безпорадність у догляді за дитиною; напруження, що виникає з недосипання, втоми. Специфічною є реакція чоловіка-батька, який відчуває себе відкинутим, забутим, у нього навіть з'являються ревності; сексуальні проблеми; надмірна інтервенція родичів. За наявними даними, у

період від початку вагітності та до річного віку дитини в чоловіків збільшується частота простудних і алергійних захворювань, спостерігається загострення хронічного гастриту, виразкової хвороби і радикуліту. У цей час чоловіки чинять більше правопорушень, подружніх зрад, на цей переламний момент нерідко припадає початок алкогольних “захоплень”.

I. Кон (1981) відзначає, що спостереження за поведінкою батьків відносно новонародженої дитини свідчать, що психофізіологічні реакції чоловіка і жінки на малюків подібні, а реакції поведінки різні: жінка прагне приголубити дитину, тягнеться до неї, чоловік часто відчуває емоційний дискомфорт у тісному контакті з дитиною. Подібні відмінності спостерігаються навіть у тих сім'ях, де батько повністю поділяє з матір'ю всі турботи по догляду за дитиною. Матері, заспокоюючи дитину, використовують невербальний канал спілкування (тактильна взаємодія: беруть на руки, гладять, цілують тощо). Батьки ж використовують вербальний канал (заспокоюють словами).

Для встановлення тіснішого контакту з дитиною молодому батькові доцільно: частіше брати малюка на руки; годувати дитину (зрозуміло, за допомогою соски); давати дитині палець; розмовляти з малюком; класти дитину на себе, щоб вона відчувала тепло батьківського тіла; міняти пелюшки; купати; частіше брати дитину на прогулянки; тримати під контролем свої емоції.

Чимало дослідників феномену батьківства пишуть про відмінності *материнської й батьківської любові*. Материнська любов – безумовна, глобальна й постійна. Безумовна, оскільки мати любить свою дитину, незважаючи ні на що, любить вже тому, що це її дитина. Глобальна, тому що виявляється в кожній ситуації, незалежно від обставин. Постійна, оскільки триває впродовж усього життя. Батько ж любить дитину більш відсторонено. Він любить її тоді, коли, на його думку, її є за що любити, коли вона справджує його сподівання й уявлення. Батько сильніше любить ту дитину, яка найбільше на нього схожа, нагадує його звичками чи здібностями, поведінкою, способом життя, манерами і навіть одягом. Чоловікам важче дається любити дитину “просто так”, тільки за те, що це їхня дитина. Дитина має щось зробити, аби заслужити любов батька, тобто може керувати його любов'ю. У разі невиконання певних умов любов батька можна легко втратити. Материнська любов безкорисливіша, але й більш суб'єктивна. Найчастіше саме батько здатен більш-менш об'єктивно оцінити характер, здібності дитини. Мати в таких оцінках об'єктивною буває рідко.

Специфіка материнського й батьківського стилю взаємин пов'язана з такими передбачувано вродженими рисами, як: підвищена емоційна чутливість; схильність швидше реагувати на звуки й обличчя в жінок; краще просторове сприйняття; хороший рухливий контроль; гострота зору і суворіший розподіл емоційної й когнітивної реактивності в чоловіків.

Для виховання дитини необхідна наявність дорослих обох статей. Адже таким чином дитина отримує навички статевої поведінки. Серед чоловіків популярним є придуманий ними ж міф – чоловікам непристойно поратися з дітьми, не чоловіча це справа. На жаль, багато хто переконаний, що основне призначення чоловіка – забезпечити матеріальне благополуччя сім'ї.

Роль батька в житті та розвитку дитини не менш виняткова й унікальна, ніж роль матері. Справжній батько вкрай потрібний як хлопчикам, так і дівчаткам.

Для дівчини батько – перший чоловік в житті, який її любить просто за факт існування. Він стає ідеалом чоловіка, якого дівчина буде шукати в майбутньому, людиною, яка для неї тривалий час уособлює чоловіків як вид. Соціальна роль батька важка тим, що, на перший погляд, видається очевидною. Саме ця очевидність створює чимало психологічних пасток під час засвоєння ролей:

Ось деякі з них:

1. *“Пастка простої мети”* – відмова від наявності екзистенціальної мети в ролі батька (“Годую, одягаю, що ще потрібно?”).

2. *“Пастка нормальності”*, або “все, як у людей” – потенційна відмова від розуміння і прийняття унікальності свого життя і життя членів своєї сім’ї.

3. *“Пастка правоти сили”* – відмова від усіх можливих способів вирішення конфліктів, крім силових чи пов’язаних із демонструванням сили.

4. *“Пастка віку”* (“Я ще молодий”, “Вона – ще нічого не розуміє, хай матір з нею вовтузиться”) – орієнтація на вік як критерій розвитку людини.

5. *“Пастка подарунка”* (“Я йому все купую, що захоче”) – підміна екзистенціальності в стосунках речами, ігнорування цінності людського спілкування.

6. *“Пастка споживацтва”*, або “в сім’ї можна розслабитися” – почуття інших членів сім’ї не враховуються.

7. *“Пастка переваги статі”* – відмова від вирішення життєвих завдань невідомим чином (жіночим).

8. *“Пастка соціальної цінності статі”* (“Хлопчик собі завжди дорогу проб’є”, “Чоловіка скрізь на роботу візьмуть”) – відмова від екзистенціальних переживань як непотрібних.

9. *“Пастка ревности до дітей”* – необхідність рахуватися з тим, що увага дружини належить маленьким дітям.

10. *“Пастка очікуваної обов’язкової любові”* – “Я тобі батько, тому ти повинен мене любити і поважати”.

Якщо для жінки материнство – це швидше біологічне, ніж соціальне, то для чоловіка батьківство – переважно соціального походження. Разом із тим авторитет батька має стати тим стрижнем, на якому формується сімейна злагода.

Засадовим стосовно планування сім’ї є свідоме батьківство, прийняття добровільного рішення про розмір сім’ї, яке ґрунтується на наданому їй праві визначати бажану для неї кількість дітей та проміжки між їхнім народженням. Таке рішення реалізується шляхом контролю над репродуктивними діями й має на меті не тільки досягти бажаної кількості дітей і зберегти їх, але й обрати час народження дитини з урахуванням віку батьків та соціально-економічних умов, уникнути небажаної вагітності.

3.4. Коли стати матусею

(заняття з дівчатами)

Притча про матір. Молода жінка ступила на шлях материнства. Вона тримала на руках своє дитя і мріяла, щоб її щастя ніколи не закінчувалося. Це прагнення було таким щирим, що сягнуло небес і змусило Ангела спуститися на землю. Він промовив: “Шлях материнства довгий і важкий. Долаючи його, ти постарієш і стомишся. Але знай, що кінець цієї дороги буде навіть кращий, ніж її початок”. Та молода Мати була дуже щаслива і не уявляла більшої радості за ту, якою вона насолоджувалася зі своїми малятами. Їм радісно світило сонце, дарувало яскраві квіти і духмяні трави. Мати тішилася своїми дітьми, коли вони бавилися на галявині чи купались у чистих водах цілющих джерел. Материнська душа співала. Жінка була впевнена, що не може бути нічого прекраснішого, ніж цей чудовий час блаженства.

Але раптом почалася буря, не стало неба, лютий вітер ламав дерева, а злива розтікалася по землі стрімкими потоками. Діти тремтіли від холоду і страху. Мати міцно обняла їх, притиснула до серця – ніби вкрила покривалом. У затишку маминих обіймів перелякані діти збадьорились: “Матусю, ми уже не боїмося, бо коли ти поруч – нічого страшного статися не може”. Потім настав ранок. Перед матір’ю з дітьми постала висока гора. Вони довго піднімалися і дуже стомилися, але Мати весь час підтримувала: “Ви сильні, ви зможете здолати цей шлях”. Крок за кроком – наша мета ближче й ближче. І, коли діти досягли вершини, то зізналися: “Матусю, без тебе ми ніколи б не піднялися так високо!” Лягаючи ввечері спати, Мати подивилась на зорі і подумала: “Сьогодні день ще кращий, ніж учора. Вчора я навчила своїх дітей хоробрості, а сьогодні вони випробували міць свого духу в боротьбі з труднощами і стали сильними”.

Наступного дня все навколо затяглося важкими хмарами. Це була темрява війни, ненависті і зла. Діти губилися в ній, та вчасно почули мамин голос: “Дивіться крізь хмари – на Світло”. Діти спрямували погляд у Небеса, і Вічна Слава Всесвіту осяяла їх та вивела з птьми. Тоді Мати з упевненістю промовила: “Цей день найкращий з усіх. Я показала своїм дітям шлях до Бога”.

Так проходили дні, тижні, місяці й роки. Мати постаріла та згорбилась. А її діти стали високими і сильними, вони сміливо крокували дорогою життя. Тепер уже вони підставляли матері плече і намагалися уберегти її від труднощів. Але настав день, коли Мати сказала своїм дорослим дітям: “Мій шлях закінчується. Я переконалася, що його кінець справді кращий, ніж початок: бачу, що ви впевнено йдете і ведете за собою уже своїх дітей”.

Обговорення притчі (доцільно звернути увагу дівчат на те, що материнство для жінки є щастям).

Нині значна частка подружніх пар, а значить майбутніх батьків, в силу певних сучасних економічних умов і виховання, розуміє, що стати батьком і матір’ю просто так – це безвідповідальний крок, оскільки дитина має бути запланована, її поява на світ має бути бажаною більше того – жаданою. За даними досліджень, виконаних в рамках програми “Сім’я і діти України”, у чотирьох регіонах України було опитано 8000 молодих сімей, в яких були вагітні жінки. Результати опитування свідчать, що бажана вагітність мала місце

лише у 48 % жінок. На жаль, для 52 % жінок вагітність не була запланованою, а відтак у подружжя не сформувалося чіткого й стабільного настановлення на духовно-психологічну потребу мати нащадка.

Народження дитини – акт прийняття батьками відповідальності за її долю перед своєю совістю, перед родом, перед суспільством, нарешті – перед Богом. Тому кількість дітей у родині – це не тільки міра потреби в дітях, але й міра прийнятої на себе в майбутньому великої відповідальності за їхнє здоров'я, добробут, долю. У будь-якому випадку треба знати, що давши життя дитині, ми беремо на себе величезну відповідальність і зобов'язані оберігати й любити цю маленьку людину.

Потреба в дітях як соціально-психологічне явище охоплює елементи суспільного й індивідуального. З одного боку – це настановлення батьків, що відповідають певному сформованому соціально-історичному типу родини (сім'я із здоровим способом життя, набожна, багатодітна чи малодітна сім'я та ін.), з іншого – це ступінь любові до дітей, розуміння святості та великої значущості народження дитини в родині, оскільки родина залишається тією безсумнівною цінністю, що створює для дитини атмосферу психологічної захищеності.

– *Які основні мотиви материнства?*

Відомо, що і в чоловіків, і в жінок бажання мати дітей безпосередньо залежить від їхніх дитячих переживань, стосунків із батьками, від моделі тієї сім'ї, в якій вони виростили.

Дослідниця Г. Філіппова вирізняє такі основні мотиви материнства:

- прагнення продовжити себе, свій рід;
- досягти бажаного соціального та вікового статусу (я – доросла, самостійна жінка, яка має певний статус у суспільстві, право на відповідне ставлення до себе в сім'ї та суспільстві);
- задоволення моделі “повноцінного життя” (людина повинна і може мати певні речі, без цього її життя не повне, не таке, як в інших);
- реалізація своїх можливостей (виховати дитину, передати їй свої знання, життєвий досвід);
- компенсація своїх життєвих проблем (аби дитина стала кращою, розумнішою, красивішою, щасливішою за мене, отримала те, чого не змогла отримати в житті я);
- вирішення своїх життєвих проблем (укласти або зміцнити шлюб, довести собі й іншим, що я здатна народити і бути матір'ю; врятуватися від самотності; знайти помічника в старості);
- любов до дітей (найскладніший мотив, в якому поєднується задоволення від спілкування з дитиною, інтерес до її внутрішнього світу, уміння і бажання сприяти її розвитку);
- досягнення критичного для дітонародження віку.

Отже, різні обставини створюють абсолютно індивідуальні, неповторні умови мотивації народження дитини для кожної жінки.

Рано чи не дуже рано більшість стають матусями. Коли краще

народжувати дітей? Коли стати матусями? Із цим питанням так чи інакше стикається кожна сім'я.

Турбує той факт, що в Україні зростає кількість вагітних дівчат підліткового віку. Діти народжують дітей. Підліткова вагітність – те, чим нікого вже не здивуєш. Лише у столиці за останній рік народили немовлят понад 160 неповнолітніх дівчат. Одна з них виявилася тринадцятирічною.

Коли дівчинка, яка ще кілька років тому гралася в дитячі ігри, дізнається про свою вагітність, життя її ламається навпіл, адже саме в цей момент їй доведеться приймати доленосне рішення. Таку ситуацію далеко не завжди з розумінням сприймає родина. Отже, перед юними потенційними матусями постає непросте питання – бути дитині чи не бути.

Фахівці зауважують: неповнолітнім може зашкодити як аборт, так і пологи. Утім, часто налякані й фактично безпорадні дівчата погоджуються на аборт. В Україні за рік офіційно фіксується в середньому 80 випадків переривання вагітності дівчатами віком до 14 років. Стосовно 15–17-річних дівчат – майже три тисячі переривання вагітності щорічно.

Обговорення проблеми ранньої вагітності:

– У чому причини такого явища, як рання вагітність?

– Які наслідки ранньої вагітності?

– Які шляхи запобігання небажаній вагітності?

– Як ви вважаєте, який вік є найбільш сприятливим для народження дитини? Чому?

Сучасною наукою встановлено, що незважаючи на акселерацію, фізична, інтелектуальна і соціальна зрілість, необхідна для народження і виховання дитини, у 16–17 років ще не настає.

У жінок у віці 18–21 років організм повністю сформований для народження дитини, але для цього віку характерна зайнятість навчанням, що є головним мотивом обмеження народжуваності на цьому етапі. Основне значення має освіта, опанування спеціальності, аби надалі зробити кар'єру. Народження дитини у цей час може стати значною перешкодою на шляху до виконання батьківських і подружніх обов'язків.

У віці від 21 до 23 років навчання, зазвичай, закінчується, жінка замислюється про своє майбутнє, а саме про заміжжя, сім'ю, дитину, а також роботу. Усе це необхідно для того, щоб “побудувати основу” для родинного життя і, зокрема, для народження дитини.

Жінки 24–26 років переважно вже визначилися в професійному плані. Учені-медики також вважають цей вік сприятливим для народження дитини. Але, починаючи з 25 років, виявляється закономірність: чим старше жінка, тим частіше вона відмовляється від народження дитини.

До материнства треба бути готовими. Психологи вважають, що готовність до материнства формується впродовж всього життя. Потребово-емоційна готовність до материнства забезпечує позитивне ставлення жінки до вагітності та настрої (без страху) на пологи. Така жінка здатна абсолютно свідомо перенести заради дитини будь-які труднощі і обмеження. Незважаючи на останнє, образ майбутнього дитини у жінки викликає позитивні емоції, вона

перебуває в “передчутті” майбутнього материнства. У час вагітності жінка відчуває, що з первістком приходить кінець її безтурботної юності. Зникає краса дівочої фігури, здається загубленою чарівність молодості, виникають різного роду побоювання і страхи. Жінка повинна усвідомлювати труднощі цього періоду, відповідно налаштуватися й пережити їх.

Ціннісно-смилова готовність до материнства передбачає усвідомлення жінкою високої міри цінності дитини і материнства серед інших цінностей. Будь-яка жінка, хоче вона того чи ні, нерозривно пов’язана зі своєю матір’ю. Психологічна готовність або неготовність до материнства обумовлена тим, наскільки гармонійним був цей зв’язок. Із самого дитинства між дочкою і матір’ю відбувається неусвідомлена передача досвіду, закладається основа жіночої поведінки, а також уявлення про основні життєві цінності.

Усвідомлене материнство – це, насамперед, відмова від стихійного настання материнства. Усвідомлене материнство, крім бажання мати дітей, полягає ще в осмисленні, позитивному ставленні до тих нових обов’язків, нового життя, в яке вступає жінка, коли вирішує стати матір’ю. Велике значення мають ті мотиви, якими жінка керувалася під час вирішення питання щодо народження дитини. Про справді відповідальне ставлення до материнства можна говорити тоді, коли майбутня мати повністю усвідомлює його сенс з суспільного і особистого поглядів, розуміє проблеми, пов’язані з материнством, свідомо бере на себе їх вирішення, правильно готує себе до їх реалізації.

3.5. Роль жінки, матері в сім’ї та суспільстві

Філософські та природничо-наукові дослідження, література і публіцистика, образотворче мистецтво та релігійні трактати одвічно зверталися до жінки, її суспільного та сімейного стану.

У нашій країні дуже міцно закріпився традиційний, патріархальний погляд на розподіл сімейних обов’язків, на хатню роботу як специфічну “жіночу справу”. У масовій свідомості переважають стереотипи, які стверджують, що місце жінки – дім, сім’я, а основне її призначення – народження та виховання дітей. Однак не слід забувати про те, що жінка в нашій країні володіє тими ж правами, що і чоловік.

Стаття 24. Конституції України гарантує: “рівність прав жінки і чоловіка, що забезпечується: наданням жінкам рівних із чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, здобутті освіти і професійної перепідготовки, у праці та винагороді за неї”.

Стаття 3. Закону України “Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків” передбачає: “Державна підтримка щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків спрямована на формування гендерної культури населення”.

Державна політика України спрямована на вирішення таких питань:

- утвердження гендерної рівності;
- недопущення дискримінації за ознакою статі;
- забезпечення участі жінок і чоловіків у прийнятті важливих рішень;

- забезпечення рівних можливостей жінкам і чоловікам щодо поєднання професійних та сімейних обов'язків;
- підтримка сім'ї, формування відповідального материнства й батьківства;
- виховання й пропаганда через населення України гендерної рівності, поширення просвітницької діяльності у цій сфері;
- захист суспільства від інформації, спрямованої на дискримінацію за ознакою статі (Стаття 16 Закону України “Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків”).

Причини гендерної нерівності жінок в Україні:

1. Відсутність розуміння того, що гендерна рівність є складовою демократизації та реалізації прав людини.
2. Скрутне матеріальне становище жінок змушує їх багато часу приділяти домашньому господарюванню.
3. Існування формальних і відсутність реальних механізмів активізації ролі жінок в українському суспільстві.
4. Інертність дій більшості вітчизняних жінок щодо піднесення власної діяльності в розвитку українського суспільства.

Гендерні взаємини в родині

Нині загальна кількість українських жінок поєднує материнство з роботою. У своїй більшості українські жінки не народжують багато дітей, тому мають час для того, щоб реалізувати свої здібності, знання, здійснити професійний ріст, зробити кар'єру, зайнятися громадською діяльністю.

Незважаючи на високий освітній рівень українських жінок (56,0 % мають вищу освіту), вітчизняне суспільство зберігає патріархальний за змістом життєвий устрій (“домашня праця – не варта чоловіка” або “успішність виховання дітей залежить від матері”). Традиційно сімейні ролі в більшості випадків розподіляються таким чином, що стають обов'язком жінок і лише у крайньому разі – волонтерським внеском чоловіка. Це свого роду родинна форма експлуатації жінок.

Основний тягар щодо харчування родини припадає на жінку, вона, зазвичай, веде боротьбу за виживання родини в нинішніх умовах економічної кризи. Тривалість жіночої праці вдома становить від 27 до 42 годин щотижня (найбільше часу витрачається на відвідування магазинів і приготування їжі: близько двох годин щодня, у вихідні – до 3,5 годин). Отже, у жінок скорочується обсяг вільного часу, а разом із цим і можливість професійного зростання, заняття улюбленою справою, дітьми тощо. Загалом 70,0 % хатньої роботи виконують жінки. Підтвердженням такої нерівності може бути той факт, що жінки щодня витрачають на домашню неоплачувану працю від чотирьох до шести годин, а чоловіки – сорок хвилин.

Гендерна асиметрія в державному управлінні та науці

У державних органах влади України жінки працюють на посадах найнижчого рівня... Загалом серед державних службовців вищого рівня (1–2 категорії посад) жінки становлять близько 15,0 %, серед керівників середнього

рівня – 50,0 %, серед спеціалістів – 80,0 %).

Водночас і в науці подібна ж ситуація: серед академіків – 4,0 % жінок, серед докторів наук – 15,0 %, і лише на рівні кандидатів наук жінки досягли нині приблизної рівності. Звідси висновок: чим вища посада, звання чи ступінь, тим менше жінок.

Становище жінок у політиці

Зрозуміло, що гендерні перетворення у політико-правовій системі – процес складний і тривалий. Забезпечення рівності чоловіків і жінок у виборчому процесі є однією з умов розбудови правової держави. У своїх передвиборчих програмах політичні сили змагалися за розмір грошової допомоги при народженні дитини, що демонструє їхнє сприйняття жінок насамперед як матерів, а не як політичних гравців. Наведемо дані щодо представництва жінок у Верховній Раді різних скликань.

Представництво жінок у Верховній Раді різних скликань:

- Верховна Рада УРСР – 36,0 %.
- 1990-го року – 3,0 %.
- 1994-го року – 5,7 %.
- 1998-го року – 8,1 %.
- 2002-го року – 5,0 %.
- 2006-го року – 8,7 %.
- 2007-го року – 8,2 %.

Україна стабільно посідає передостаннє місце за участю жінок в роботі парламенту серед інших країн. Слід особливо зазначити, що політичні сили недооцінюють жінку як політика.

Дисбаланс в економічній сфері

Статистика свідчить, що кількість жінок-підприємців в усьому світі зростає. У США, наприклад, їх більше ніж 300 тисяч.

Кожною четвертою фірмою у світі володіє жінка.

У великому промисловому бізнесі України жінки обіймають лише два відсотки посад, серед власників середнього та малого бізнесу – 20,0 %.

Заробітна плата жінок майже на третину менша, ніж у чоловіків, безробітних жінок значно більше, ніж чоловіків.

Пенсія жінок, за прогнозом, через 20–30 років становитиме в середньому 40–45 % пенсії чоловіків. Тобто, перебуваючи в пенсійному віці, жінки будуть найбільшій частиною населення України.

Спостерігаються факти, які доводять наявність дискримінації при прийнятті жінок на роботу, особливо в приватному бізнесі. Роботодавці укладають контракти з молодими жінками, зобов'язуючи їх відмовитися від декретної відпустки.

Проблема безробіття є дуже гострою для жінок, особливо із сільської місцевості. Об'єктивною реальністю стала трудова міграція сільських жінок.

Значна кількість жінок від'їжджає за кордон у пошуках роботи легальними і нелегальними шляхами. Тому в будь-якій сфері державного життя

жінки все-таки відчувають дискримінацію.

Материнство як головне покликання жінки

У дітях найбільше щастя жінки-матері. Дочка переймає від мами все, навіть звички, а син учиться в неї правил, що згодом стануть життєвим кредо: ставитися з повагою до старших, по-особливому ставитися до жінки.

Маму називають берегинею роду, адже вона справді оберігає його. Мудрість матері – то родинна святиня. Завжди прислуховуйтеся до маминих слів, до її порад, до правил вашої родини. Пам'ятайте, що недобре слово залишає в душі матері подряпинку на все життя, вибілює коси, розсипає зморшки на чолі. Даруйте мамі радість, зігривайте її своїм теплом, увагою, ніколи не забувайте про неї.

Крізь дощ, крізь сніги і тумани,
Чи дороги туман обснує,
Приїжджайте частіше до мами,
Повертайтеся в дитинство своє.
Забувайте обов'язок, втому,
Не марнуйте дрібницями дні,
Приїжджайте до рідного дому,
Розвесняйте в нім душі свої.
Там ростуть чорнобривці і м'ята,
Де пройшли ваші дні золоті,
Лиш не можуть нам вічними стати
Руки мамині – руки святі.

(Л. Пасько)

Доповніть прислів'я про матір:

1. Який куш, така й калина, яка мати – ... (така й дитина).
2. Мати однією рукою б'є, а – ... (другою гладить).
3. При сонці тепло, при матері – ... (добро).
4. До людей по розум, до матері – ... (по серце).
5. Немає того краму, щоб купити – ... (маму).
6. Материн гнів, як весняний сніг: рясно впаде, та – ... (скоро розтане).
7. Добре й неньці, як дитина – ... (в славі).
8. Немає цвіту білішого, як цвіт на калині, нема в світі ріднішого, як – ... (мати дитині).
9. На сонці добре сидіти, а коло матері – ... (жити).

Багатофункціональна роль жінки у сучасній українській сім'ї

Репродуктивна функція – це природний біологічний процес продовження життя, в якому беруть участь як жінка, так і чоловік. Дітонародження – це соціально обумовлений процес, який пов'язаний не тільки з сім'єю, але і з суспільством. У виконанні цієї функції жінка відіграє головну роль. Але демографи, соціологи одноставно зазначають, що потреба в сім'ї з великою кількістю дітей помітно скоротилася. Більше того, потреба в народженні

дитини все частіше не пов'язується зі створенням повної сім'ї. Збільшилася кількість позашлюбних народжень – кожна п'ята дитина з'являється поза шлюбом.

Економічна функція виконується обома батьками, якщо це повна сім'я, або жінкою (найчастіше) за наявності неповної сім'ї. В основі економічної функції лежить матеріальне забезпечення сім'ї, економічна підтримка неповнолітніх і непрацездатних, використання матеріальних засобів для задоволення індивідуальних потреб.

Виховна функція сім'ї у більшості випадків покладається на жінку. Ця функція повинна виражатися в усвідомленому підході щодо можливості ефективного виховання дитини. Наявність інтелекту, емоцій, смаків, власних поглядів, звичок батьків, подружжя і сімейна любов, власний позитивний приклад – запорука успішного виховання дитини.

Господарсько-побутова функція сім'ї – задоволення потреб у їжі, одязі, житлі, відновлення сил, підтримка здоров'я, догляд за дітьми, спільна діяльність членів сім'ї з виробництва предметів споживання та послуг або отримання їх від окремих її членів. Цю функцію практично виконує жінка, що накладає відбиток на її соціальний статус в сім'ї, незважаючи на зайнятість на суспільному виробництві.

Функція первинного соціального контролю – моральна регламентація поведінки членів сім'ї в різних сферах життєдіяльності, а також відповідальність у стосунках між подружжям, батьками і дітьми, представниками старшого покоління. Ця функція також виконується передусім жінками. Жінка формує та підтримує правові і моральні санкції за порушення норм взаємин між членами сім'ї.

Дозвіллева функція передбачає організацію раціонального дозвілля: проведення сімейних свят, вечорів відпочинку, туристських походів, читання художньої та наукової літератури, перегляд передач, відвідування кінотеатрів, театрів, музеїв та інше. Знову ж ця функція, у більшості випадків, покладається на жінку.

Сексуальна функція – відповідний контроль за моральною стороною інтимних стосунків членів сім'ї (подружжя) при вихованні в індивіда уявлень про них.

3.6. Роль чоловіка, батька в сім'ї та суспільстві

Батьки відіграють вирішальну роль у формуванні та розвитку дитини. Саме в сім'ї створюється психологічний стрижень особистості дитини, її підґрунтя. У цьому полягає унікальна роль батьків, яку не можна нічим замінити. Це стосується як батька, так і матері. Для нормального розвитку дітей необхідна рівновага жіночих і чоловічих впливів.

Соціально-психологічний портрет сучасного чоловіка-батька дає змогу визначити моральні вимоги до нього: знання про взаємні, особисті права і обов'язки сім'янина; рівність чоловіка і жінки при розподілі внутрішньосімейних обов'язків; спільне вирішення всіх питань життя сім'ї;

надання один одному необхідної допомоги; активна участь у повсякденному житті родини; взаємна підтримка; бережливе ставлення до сімейної честі; потреба мати і виховувати дітей; увага і взаєморозуміння в сім'ї; вимогливість до себе і членів сім'ї; рівноправність подружжя в сімейних взаєминах.

Під соціальною роллю чоловіка розуміється сукупність норм, які визначають його поведінку в системі "чоловік – дружина" й зумовлені сформованими в індивіда загальнокультурними, моральними, матеріальними цінностями та традиціями сім'ї. Щодо соціальної ролі батька, вона інтерпретується як сукупність функцій, реалізація яких забезпечує створення сприятливих умов для розвитку та виховання дитини на основі дотримання батьківських прав та обов'язків

Любовний егоїзм та альтруїзм як провідні характеристики батьківського ставлення до дитини виростають із засад батьківської і дитячої любові. Спалахи альтруїзму в молодій матері, перші прояви материнського почуття прийшли з тваринного світу, з потужного материнського інстинкту. Альтруїзм і самозречення – начебто сторожеві пости у батьківському почутті, потужні механізми в біологічних прошарках цього почуття. Вони наповнюють підсвідомість матері великим зарядом енергії, без прояву якої малюк просто не виживе. Але батьківська любов людини – це не тільки біологічні потяги, це поєднання біології і психології, проте значення має саме психологія. Чим меншою є дитяча безпомічність, чим сильніше розростається в малюкові психологічний світ, тим гучніше чуються психологічні ноти в материнському почутті.

Треба відзначити, що батьківська прив'язаність не одразу стає любов'ю. Спочатку з'являються розрізнені струмочки допитливості, подиву, побоювання, інтересу, досади, милування; сплески радості і роздратування, недовіри і зазирання в себе; пориви самопожертви; втома, сумніви, жалкування за своєю свободою. Усі ці струмочки поступово зливаються, створюючи потужний потік почуттів.

Одна материнська прив'язаність може стати, а може й не стати взагалі любов'ю. Це стає зрозумілим, коли після альтруїстичного ступеня материнства виникає егоїстична прив'язаність, потяг до власницьких настановлень або інша крайність.

Батьківське почуття не таке, як материнське. Це не почуття-полон, біологічні мотиви тут значно слабкіші. Якщо в батькові домінує егоїзм, то й батьківському почуттю легше, ніж материнському стати наполовину теплим напівпочуттям.

Материнська любов більше захищає малюка, батьківська – більше розвиває; материнська любов більшою мірою зрощує душу дитини, батьківська – силу й розум. Зрозуміло, що й материнська любов робить те саме, що й батьківська, і батьківська – те, що материнська, але слабкіше.

Роль батька і матері в житті хлопчика

Образ батька має важливе значення для психічного розвитку хлопчиків; за його відсутності дитина позбавлена того, в чому виявляються особливості

чоловічої психіки. Це призводить до зниження соціальної активності, невміння жити в експериментальному життєвому режимі. Батько в житті хлопчика – це джерело способів і варіантів вирішення дослідницьких життєвих питань. Якщо батько не брав участі в життєвих “дослідженнях” сина, то міра ризику проживання незвичних ситуацій є доволі високою. Нечіткий приклад батька через його відсутність або недостатній вплив ускладнює процес залучення хлопчика до чоловічої субкультури, а це може стати джерелом невротичних проявів у дитини – страхів, затримки розвитку мовлення та ін. Відсутність батька в ранньому віці може позначитися й на його сексуально-рольовій орієнтації.

Правила хорошого батьківства. Хлопчикам подобається:

1. Забавлятися з батьком, мірятися з ним силою. Сіднейський психолог Пол Уайт стверджує: “Якщо ви хочете знайти спільну мову з хлопчиками, навчайтеся боротьбі!” У процесі “бійок” хлопчики засвоюють дуже важливі уроки, корисні для всіх чоловіків: вони вчаться веселитися, галасувати, навіть злитися, але водночас засвоюють, коли треба спинитися. Одна з якостей справжнього чоловіка – вміти відповідати за себе і свою поведінку. Хлопчик засвоює цей урок саме в моменти “бійок” із батьком.

2. Мандрувати, спільно з батьком здійснювати вилазки на природу.

3. Слухати історії з життя батька, бачити, як він працює, зустрічатися з його друзями.

4. Просто навчатися всьому у батька. Якщо батько чогось не вміє, наприклад, працювати на комп’ютері, він може навчитися цьому разом із сином.

Хлопчики не тільки навчаються всьому, чому їх навчає батько, вони переймають його ставлення до життя. Їм необхідно бачити, як батько проявляє основні почуття: смуток, радість, страх. Спостерігаючи за батьком, син навчається відчувати, навчається любові. Сини ненавидять, коли їхні батьки деградують. Вони повинні знати, що дорослі зазнають різних емоцій, але коли емоції захоплюють, у дітей з’являється страх. Чоловік порівнює себе з батьком протягом усього життя, намагаючись визначити, більшою чи меншою мірою він досяг того ж, що і його батько.

Як пізнати хлопчика, який росте без батька?

На думку психологів, можна виокремити чотири основні ознаки, наявність яких свідчить про те, що хлопчик серйозно потребує батьківської опіки.

Ознаки потреби у хлопчика батьківської опіки:

1. Агресивність стосовно однолітків. Агресивний стиль спілкування – це своєрідне маскування почуття невпевненості, яке відчуває хлопчик. За відсутності схвалення та поваги з боку дорослих чоловіків він стає жорстоким і керується таким принципом: завдавай удару першим, поки не вдарили тебе. Хлопчики, які не мають перед собою позитивного батьківського прикладу, самостверджуються за рахунок того, що доводять свою статеву відмінність від дівчат. Тому вони й намагаються придушити в собі все, що вважають “дівчачим” – м’якість, комунікабельність, емоційність, увагу і турботу.

2. Надмірний інтерес до суто чоловічих “іграшок” (зброя, м’язи, вантажівки тощо).

3. Обмежений діапазон поведінки (надмірна відмежованість від ігор однолітків, напускна байдужість).

4. Зверхнє, зневажливе ставлення до жінок.

Батько впливає на нормування світу дитини, створення системи цінностей, головних естетичних оцінок, а також картини самої себе, що безпосередньо позначається на формуванні її особистості. Батько сприяє розвитку як у хлопчиків, так і в дівчат адекватного самоствалення, що дає дитині змогу краще вирішувати пізнавальні завдання міжособистісного спілкування.

Мама в житті сина – перша любов і джерело інформації щодо навколишньої дійсності. На ставлення матері до сина впливають її уявлення стосовно сутності чоловіків. Жінка пам’ятає свого батька, як він її виховував. Надалі в її житті з’являються інші чоловіки – друзі, лікарі, колеги по роботі. Усі вони тією чи іншою мірою формують “чоловічу історію” жінки, впливаючи на її ставлення до майбутнього сина. Будучи жінкою, вона не знає, що означає “бути чоловіком”, особливо якщо вона зростала без братів.

Мати тримає в своїх руках ключ до розвитку самооцінки зростаючої дитини. Вона має бути ніжною, допомагати сину набути впевненості у взаєминах із протилежною статтю. Хлопчики потребують уваги, ласки з боку матері не менше, ніж дівчата.

Результати батьківського і материнського впливу простежуються в особливостях соціальної поведінки, у виборі професії. Активна участь батька у вихованні дитини впливає на те, що:

– дитина менше побоюється незнайомих людей і загалом виявляє більшу комунікабельність, передусім якщо в перші роки життя батько бере участь у щоденному догляді за нею;

– дитина стає більш дисциплінованою, відкритою, чесною, здатною керуватися почуттям обов’язку, а не лише своїми бажаннями;

– у дітей розвивається здатність до логічного аналізу, формуються математичні та технічні здібності.

Роль батька і матері в житті дівчинки

Незважаючи на те, що батьки з найкращих настановлень виховують хлопчиків і дівчат однаково, їхні нахили і поведінка визначаються врешті-решт різницею в будові мозку. У дівчат симетрично працюють обидві півкулі, інформація легко передається від однієї півкулі до іншої. Можливо, ця функціональна особливість дає їм змогу успішно користуватися різними способами сприйняття та мислення, що забезпечує кращу пристосованість до змін умов життя. Дівчата отримують більше сенсорної інформації, ніж хлопці.

Жіночий мозок орієнтований переважно на процес спілкування. Під час виконання такої діяльності задіяні різні його складові, що забезпечує взаємозв’язок між півкулями, і мозок краще виконує завдання шляхом інтеграції, використовує свої ресурси швидше. Жіночий мозок ніколи не

перебуває в спокої і має певні переваги у навчанні. Якщо хлопці створюють свої життєві програми за рахунок експериментування, то дівчата на своїй поведінковій матриці вже мають певні програми.

Програма пристосування – була створена стратегією виживання (якомога довше залишатися в живих, щоб народити і виростити дітей). *Програма оберегу вогнища* – створена культурною традицією, згідно з якою роль жінки, яка відпустила сина або чоловіка на добування їжі або на військові справи, зводиться до чекання. *Програма пошуку другої половини* – створена через упевненість у тому, що дівчина не може жити одна, мірою дорослішання вона має обов'язково зустріти “прекрасного принца”. Її з дитинства готують до “головної зустрічі”, до заміжжя, яке стає ледве не головною метою її життя.

Крім цих базових програм, науковці ще розрізняють такі, як:

1. Інстинктивна програма опікування. У дівчат надто розвинена потреба рятувати, жаліти, лікувати, турбуватися, годувати та ін. Більшою мірою ця потреба виявляється стосовно хлопців, а надалі – чоловіків.

2. Програма споживання. У глибині душі дівчата вважають, що їх слід утримувати. Серед жінок значного поширення набула стереотипна думка про те, що вони мають право жити за рахунок чоловіків.

Батько – це перший чоловік у житті маленької дівчинки, тому його роль є дуже важливою. Батько в житті дівчинки – це можливість створення нової життєвої програми; в іншому випадку вона буде обирати з-поміж закладених у ній від народження базових програм. Батько впливає на формування в дочки еталона майбутнього чоловіка. Безпосередній, активний вплив батька на дівчинку полегшить їй дорослішання, дасть упевненість у своїй привабливості, значущості. Дівчата, які виростили без чоловічого впливу, будуть відчувати утруднення у взаєминах із протилежною статтю, напругу і нерозбірливість у спілкуванні. Ототожнення себе зі своєю статтю відбувається у дівчинки через визнання її батьком.

Жінки, на яких батько справив домінуючий вплив, прагнуть до кар'єрного зростання, успіху, вони частіше обирають “чоловічі” сфери професійної діяльності, менш схильні до співробітництва і досягають вищого матеріального і соціального статусу.

Мама в житті дівчинки – це об'єкт для наслідування, це варіанти проживання життєвих сценаріїв. Процес формування ідентичності відбувається для дівчинки через стадію самоідентифікації з матір'ю. Мати – це перша доросла людина, яка формує в дівчинки категорію жіночності. “Дочка – мати” – це особливі взаємини. Їхня значущість проявляється в зміні ролей і конструюванні ідентичності. Вирізняють декілька моделей цих взаємин.

Моделі взаємин “дочка – мати”.

Перша модель – більшою мірою мати, ніж жінка. Вона забуває про чоловіка і свою подружню роль, замінюючи їх змістовно материнством. Дитина стає об'єктом насолоди. Мати повністю розчиняється в дитині, і це супроводжується недостатністю реальної любові, що надалі може обернутися недостатньо сформованою в дитини самоповагою. Дочка повинна постійно

відповідати нескінченним вимогам матері “бути кращою”, найгарнішою, найталановитішою тощо. Мірою дорослішання дочка все більше виходить з-під материнського контролю, все частіше звертається до нових джерел задоволення своїх потреб та інтересів. Спочатку це подруги, надалі в її житті з’являються перші чоловіки. Мати не може змиритися з цим, адже постає перед проблемою втрати всього, що в неї є – її дитини і самої себе. Дочка прагне звільнитися від материнської опіки, яка обмежує її.

Друга модель – жінка більше, ніж мати. Якщо в першій моделі жінки сконцентровані на своїх дочках, не помічають нічого навколо, то в цій моделі жінки концентрують свою увагу на зовнішньому об’єкті, який не стосується материнства, і забувають про свою дочку. Уся їхня сила спрямована на професійний успіх, досягнення високого соціального статусу, любовні інтриги. Такі матері мають проблеми як із проявом почуттів, так і зі здатністю повністю проживати їх. Дочці, яка виростає, важко покохати чоловіка, адже мати не змогла на власному прикладі навчити її цьому. Однак не всі матері, які захоплюються професією або іншою справою, поводяться таким чином. Можна бути першою у професії і залишатися при цьому ніжною матір’ю.

Третя модель – ані мати, ані жінка. Відмова від жіночності та відмова від витрати сил і часу на виховання дитини. Вона байдужа до почуттів своєї дочки, на яку звалює весь негатив, самознищення і депресії, яких зазнає сама.

Четверта модель – то мати, то жінка. Це різновид жінок, які послідовно втілюють у собі обидва способи самоздійснення стосовно дочок: то як матері, то як жінки.

П’ята модель – і мати, і жінка. Це можливо, коли мати і дочка виявляються суперницями в коханні.

Шоста модель – екстремальні матері. Під цю категорію підлягають матері, які викликають у своїх дочок екстремальні сильні почуття, що може виявлятися, наприклад, у суперництві в будь-якій сфері діяльності.

3.7. Родина в житті дитини

Сім’я є природним середовищем первинної соціалізації дитини, джерелом її матеріальної та емоційної підтримки, засобом збереження і передання культурних цінностей від покоління до покоління. Із перших днів появи дитини на світ сім’я покликана готувати її до життя та практичної діяльності, у домашніх умовах забезпечити розумну організацію її життя, допомогти засвоїти позитивний досвід старших поколінь, набути власного досвіду поведінки й діяльності.

Авторитет, у тому числі й батьківський, формується й існує для дитини поза її суб’єктивною волею. Він є незалежним від інтелектуальних процесів, часто неусвідомленою оцінкою своїх батьків. Психологічний механізм цієї оцінки є дуже складним, підвладним багатьом чинникам. Спрощено його можна уявити як процес усвідомлення дитиною значущості батьків у своєму житті, їхньої високої людської, іноді ділової репутації, життєвої надійності, доброти, готовності завжди бути поруч.

За народною педагогікою, повноцінне виховання дітей відбувається лише

в щасливих сім'ях, де першоосновою шлюбу є мотиви високоморального порядку – любов, повага, вірність, взаємодопомога подружжя. Доброзичливі стосунки між батьками та їхнє гуманне ставлення до дітей та найстарших у родині – дідуся і бабусі – є найпершою запорукою становлення батьківського авторитету.

Авторитет (від лат. *autoritas* – влада, вплив) – це відмінні особливості окремої особи, групи чи організації, завдяки яким вони заслуговують на довіру й можуть здійснювати вплив на погляди й поведінку інших людей у будь-якій галузі життя.

Переваги авторитетних для дитини батьків ґрунтуються на їхніх знаннях, уміннях, досвіді, зрілості, а не на зверхності або поблажливості. Справжній батьківський авторитет виростає на любові до дітей. Будучи оточеною цією любов'ю, дитина відчуває довіру, повагу авторитетного дорослого, потребу в спілкуванні з ним; живе з упевненістю, що він завжди за необхідності опікатиме і захищатиме її. Батьківська любов супроводжує людину все життя, вона є джерелом і гарантом її емоційної рівноваги і духовного здоров'я.

Батьківський авторитет відіграє особливо велику роль у сімейному вихованні, адже діти ще не мають достатнього життєвого досвіду. Відбувається активний процес соціального успадкування. Тому прояви авторитету батька та матері можуть позитивно чи негативно впливати на збагачення дітей їхнім соціальним досвідом. Вирізняють два види авторитету: істинний (справжній) і фальшивий. Істинний авторитет містить усю гаму красивого повноцінного життя батьків. Він об'єднує певні особливості їхньої поведінки.

Авторитет любові до дітей – здатність творити духовне тепло, радість.

Авторитет знання передбачає обізнаність батьків з особливостями фізичного й соціально-психічного розвитку дитини, її повсякденними успіхами й труднощами в навчанні, знання інтересів та уподобань, кола друзів, товаришів.

Авторитет допомоги виявляється не в поспішному виконанні за дитину її обов'язків у сфері праці, навчання, а в методичній допомозі: як доцільніше виконати те чи те завдання, у створенні сприятливих ситуацій для подолання труднощів. Адже в самостійній наполегливій діяльності відбувається активний розвиток особистості. Виконання за дитину її обов'язків ослаблює, збіднює особистість.

Авторитет вимогливості передбачає достатній і об'єктивний контроль матері та батька за ретельним виконанням дочкою чи сином своїх обов'язків, доручень у всіх сферах діяльності. Якщо контролювати систематично, у дитини поступово сформуються звички відповідальності за виконання обов'язків і доручень.

Авторитет правди ґрунтується на загальнолюдській моральній нормі "Не бреші". Лише правда у взаєминах батька з матір'ю, з дітьми, іншими членами родини найвище цінується дітьми. Брехні приховати не можна. Рано чи пізно вона стає видимою, приносить дитині страждання й розчарування в тих, хто виявився автором неправди.

Авторитет поваги ґрунтується на гуманістичній сутності виховання. Маленька дитина – це не лише біологічна істота, а й Людина, Особистість. Вона перебуває на шляху активного розвитку, вступає у взаємини з іншими людьми, припускається помилок, у неї ще мало досвіду, знань.

Поряд із проявами справжнього авторитету в поведінці батьків нерідко трапляються прояви, за словами А. С. Макаренка, так званого фальшивого авторитету.

Авторитет придушення – це найгірший вид авторитету. Найчастіше таким авторитетом характеризується батько. Якщо він вдома завжди кричить, сердитий, за кожен дрібничку вибухає громом, при кожній слухній чи неслухній нагоді хапається за палицю чи пасок, на кожне запитання відповідає грубістю, кожен провину дитини відзначає покаранням, то все це і є авторитетом придушення. Такий батько тримає в страху всю сім'ю, не тільки дітей, а й матір. Він завдає шкоди, знецінюючи матір, убачаючи в ній тільки служницю. Не треба доводити, наскільки шкідливий такий авторитет. Він привчає дітей якнайдалі триматися від страшного татуса, породжує дитячу брехню та людське боягузтво і водночас виховує в дитині жорстокість. Із затурканих і безвольних дітей виходять потім або нікчемні люди, або самодури, які все своє життя мстяться за пригноблене дитинство. Цей вид авторитету буває тільки в некультурних, невихованих батьків.

Авторитет віддалі. Є такі батьки й матері, які серйозно переконані: щоб діти слухалися, треба менше з ними розмовляти, триматися від них якнайдалі, зрідка тільки вдавати із себе начальство. Особливо полюбляли цей вид у деяких старих інтелігентних сім'ях. У них часто в батька був окремий кабінет, з якого він з'являвся коли-не-коли, немов первосвященик. Обідав він окремо, розважався теж окремо, навіть розпорядження щодо своєї сім'ї передавав через матір. Є й такі матері: у них своє життя, свої інтереси, думки. Діти віддані бабусі або навіть хатній робітниці.

Авторитет чванства. Це особливий вид авторитету віддалі, але, мабуть, ще шкідливіший. У кожного громадянина держави є свої заслуги. Але деякі люди вважають, що вони – найбільш заслужені, найповажніші діячі, й показують цю важність на кожному кроці, зокрема й своїм дітям. Удома вони навіть більше бундуються та надуваються, ніж на роботі; вони тільки те й роблять, що говорять про свої переваги, із погордою ставляться до інших людей. Трапляється дуже часто, що вражені таким виглядом батька, починають чванитись і діти. Перед товаришами вони теж виступають не інакше, як з хвастовитим словом, на кожному кроці повторюючи: мій тато – начальник, мій тато – письменник, мій тато – командир, мій тато – знаменитість. Трапляється такий авторитет і в матерів: яка-небудь особлива сукня, важливе знайомство, поїздка на курорт – усе це дає їм підставу для чванства, відокремлення від інших людей і від власних дітей.

Авторитет педантизму. У цьому разі батьки більше звертають увагу на дітей, більше працюють, але працюють як бюрократи. Вони переконані, що діти повинні кожне батьківське слово вислуховувати з трепетом, що їхнє слово – це святина. Свої розпорядження вони дають холодним тоном, і оскільки воно вже

дане, то негайно має стати законом. Такі батьки найбільше бояться, щоб діти не подумали, що тато помилився, що тато – людина нетверда. Якщо такий тато сказав: “Завтра буде дощ, гуляти не можна”, то хоч би завтра була й добра погода, все одно гуляти не можна. Тато покарав дитину, потім виявилось, що дитина не така винна, як здавалося спочатку, але тато нізащо не скасує свого покарання: “Оскільки я сказав, так і має бути”. Життя дитини, її інтереси, її розвиток проходять повз такого тата непомітно; він нічого не бачить, крім свого бюрократичного начальствування в сім’ї.

Авторитет резонерства. Батьки просто "заїдають" дитяче життя нескінченними повчаннями та повчальними розмовами. Замість того, щоб сказати дитині кілька слів, може, навіть і в жартівливому тоні, батько садить її проти себе й починає нудну й надокучливу промову. Такі батьки упевнені, що в повчаннях полягає головна педагогічна мудрість. У такій сім’ї завжди мало радості та усмішки. Батьки щосили намагаються бути добродіями, вони хочуть в очах дітей бути непогрішними.

Авторитет любові. Це найпоширеніший вид фальшивого авторитету. У багатьох батьків панує переконання: щоб діти слухалися, треба, щоб вони любили батьків, а щоб заслужити цю любов, необхідно на кожному кроці показувати дітям свою батьківську любов. Ніжні слова, нескінченні поцілунки, лестоці надміру сипляться на дітей. Якщо дитина не слухається, її негайно питають: “Отже, ти тата не любиш?” Батьки ревниво стежать за виразом дитячих очей і вимагають ніжності й любові. Часто мати при дітях розповідає знайомим: “Він страшенно любить тата, а ще сильніше любить мене, це така ніжна дитина...” Така сім’я настільки занурюється в море сентиментальності й ніжних почуттів, що вже нічого іншого не помічає. З уваги батьків випадає багато важливих дрібниць сімейного виховання. Дитина все повинна робити з любові до батьків. У дітей, зрозуміло, не вистачає сил на таку любов. Дуже скоро вони помічають, що тата й маму можна як завгодно обманути, тільки треба це робити з ніжним виразом обличчя. Тата й маму можна навіть залякати, досить лише надутися й показати, що любов минає. Змалку дитина починає розуміти, що до людей можна підлещуватися. А через те, що вона не може любити так само сильно й інших людей, то підлещується до них уже без ніякої любові, з холодним і цинічним розрахунком. Іноді буває, що любов до батьків зберігається надовго, але всі інші люди розглядаються як сторонні й чужі, до них немає симпатії, немає почуття товаришкості. Це дуже небезпечний вид авторитету. Він вирощує нещирих і брехливих егоїстів. І дуже часто першими жертвами такого егоїзму стають самі батьки.

Авторитет доброти. Це найнерозумніший вид авторитету. У цьому разі дитяча слухняність також організується через дитячу любов, але вона викликається не поцілунками й ласкавими словами, а поступливістю, лагідністю, добротою батьків. Тато або мама виступають перед дитиною в образі доброго ангела. Вони все дозволяють, їм нічого не шкода, вони не скупі, вони чудові батьки. Вони бояться конфліктів, люблять сімейний мир, ладні чим завгодно пожертвувати, аби тільки все було гаразд. Дуже скоро в такій сім’ї

діти починають просто командувати батьками, батьківський неспротив відкриває найширший простір для дитячих бажань, примх, вимог. Іноді батьки дозволяють собі невеликий опір, але вже пізно – у сім'ї сформувався шкідливий стиль взаємин.

Авторитет дружби. Досить часто ще й діти не народились, а між батьками вже є договір: наші діти будуть нашими друзями. Узагалі це, звичайно, добре. Батько й син, мати й дочка можуть бути друзями й повинні бути друзями, але все-таки батьки залишаються старшими членами сімейного колективу, а діти – вихованцями. Якщо дружба досягне крайніх меж, виховання припиняється або починається протилежний процес: діти починають виховувати батьків. Такі сім'ї іноді трапляються серед інтелігенції. У цих сім'ях діти сміються з батьків, грубо обривають розмову, повчають на кожному кроці, ні про яку слухняність не може бути й мови. Але в цьому разі немає й дружби, тому що ніяка дружба не можлива без взаємної пошани.

Авторитет підкупу. Найбільш аморальний вид авторитету, коли слухняність просто купується подарунками та обіцянками. Зрозуміло, в сім'ї теж можливе певне заохочення, щось подібне до преміювання; але в жодному разі не можна дітей преміювати за слухняність, добре ставлення до батьків. Можна преміювати за добре навчання, виконання справді якоїсь важкої роботи. Але й у тоді ніколи не можна наперед оголошувати премію й підхльостувати дітей у їхній шкільній або іншій роботі спокусливими обіцянками. Виховання дітей – справа надзвичайно важлива і складна.

Батьки, які по-справжньому люблять дітей, усвідомлюють свою місію, намагаються здобути визнання в очах дитини своєю мудрістю, людськими чеснотами, зацікавленням, добрим, обґрунтовано вимогливим ставленням до неї, до себе, інших людей. Важливо, щоб дитина, спостерігаючи за своїми батьками, сама високо оцінила їх, виявила прагнення бути схожою на них.

3.8. Сімейне виховання

Успішність сімейного виховання значною мірою залежить від моделей, яких батьки дотримуються у взаєминах з дитиною, форм і методів, яким віддають перевагу. Як приклад застосування авторитарних виховних технологій, С. Соловейчик пропонує такі: “Правила руху”, “Сад-город” та “Батіг і пряник”.

Модель “Правила руху”. Відповідно до цієї моделі, батьки будують процес сімейного виховання за аналогією із засвоєнням правил дорожнього руху. На їхню думку, дитина може і повинна завчити певний комплекс правил, щоб потім у повсякденному житті керуватись ними, суворо дотримуючись сформульованих приписів. При цьому не враховується, що засвоєні теоретичні знання ще не означають повного їх прийняття і не забезпечують уміння реалізувати їх у реальному житті. До того ж неможливо придумати, а тим більше вивчити правила, які відображали б усе розмаїття людських взаємин, усі ситуації, що можуть виникнути в повсякденному житті.

Застосування такої моделі певною мірою регламентує поведінку дітей, але не сприяє їхньому розвитку. Це може негативно вплинути на формування

особистості, нерідко ставить дитину у важкі умови, коли вона потрапляє в ситуацію неординарну, не схожу або не зовсім адекватну засвоєним правилам.

Модель “Сад-город”. Ця модель виховного процесу побудована на впевненості дорослих у тому, що вони можуть поводитися з дитиною як із рослинами на городі: прополювати бур’яни-недоліки в її душі та характері. Або як із деревом – прищеплювати їй окремі позитивні якості. При цьому забувається, що дитина – це жива істота і не піддається таким маніпуляціям. Сповідуючи таку модель, дорослі не намагаються навіть зрозуміти, звідки у дитини з’явилися ті чи інші недоліки. Свої накази типу “так не роби”, “це погано”, “щоб я більше такого не чув”, “я тобі забороняю так поводитися” тощо батьки вважають цілком достатніми для того, щоб викоринити в дитині ті чи інші якості, які їм не до вподоби. І навпаки, фрази “треба бути ввічливим, акуратним, чесним...”, “ти маєш нам допомагати, бути працьовитим”, на їхню думку, сприяють появі або навіть розквіту в характері дитини широкого кола позитивних рис.

Модель “Батіг і пряник”. Сутність цієї моделі впливає вже із самої її назви: дитина одержує “пряник” у разі схвалення батьками її дій, вчинків, або, навпаки, – застосовується “батіг” (і в прямому, і в переносному значенні цього слова). При цьому в більшості випадків застосування того чи іншого засобу нічим не підкріплюється, а здійснюється за бажанням, настроєм батьків, виходячи з їхньої реакції на зовнішню поведінку дитини.

Подібний стиль виховання не забезпечує послідовності й наступності виховних впливів, перешкоджає формуванню в дитини стійких, внутрішньо усвідомлених уявлень про те, що погано, а що добре, адже ті самі дії можуть сьогодні бути схвалені, а завтра – засуджені.

Питання неправильних підходів до організації сімейного виховання, тобто надання дитині такої “ролі”, яка негативно позначається на формуванні й розвитку її особистості, глибоко вивчаються у психолого-педагогічній науці. Досить поширеною є класифікація, за такими типами сімейного виховання:

1. *Відторгуюче.* Його сутність полягає або в надмірній вимогливості, жорсткій регламентації та контролі, або в недостатньому контролі, що ґрунтується на самонадіяності, самозаспокоєнні й безтурботності.

2. *Гіперсоціалізує.* Виникає внаслідок стурбованості, тривожної помисливості батьків стосовно здоров’я дитини, її соціального статусу, престижності, успіхів у навчанні тощо. Ці якості батьків проявляються в надмірній заклопотаності майбутнім своєї дитини.

3. *Егоцентричне.* Спостерігається в сім’ях із низьким рівнем відповідальності, коли дитині нав’язується уявлення “я дорослий” як цінність для оточуючих.

Суперечності у вимогах до дитини зумовлюють формування в неї відчуття власної неповноцінності, хиткості життєвих взаємин, виникнення нереальних настановлень.

Досліджуючи викривлення у сімейному вихованні, О. Карбіков,

грунтуючись на особливостях ставлення батьків до дітей, визначив його негативні види, в саме: “Гіпоопіка”, “Попелюшка”, “Кумир сім’ї”.

Досліджуючи методи впливу батьків на дітей, які виявляють негативні емоції, І. Дубровіна виокремила такі:

“Командир-генерал”. Цей стиль виключає можливість будь-якої альтернативи, прагне тримати всі події під жорстким контролем, заперечує найменший вияв негативних емоцій. Зміст взаємин із дитиною (“Зупинись!”, “Схаменись!”) зазвичай викликає у неї образу, бажання заперечувати і проявляти жорстокість. В основі ставлення – переконаність батьків у тому, що всі права належать їм. Основними засобами впливу виступають накази, команди і погрози, спрямовані на всебічний і повсякчасний контроль.

“Батько-психолог”. Деякі батьки виступають у ролі психолога і намагаються аналізувати проблему, що виникла. Дорослі ставлять численні запитання, спрямовані на діагностику, інтерпретацію й оцінку подій, вчинків дитини, вважаючи, що таке право дає їм володіння “вищим знанням”. Батько-психолог повсякчас прагне пізнати всі деталі, що повністю позбавляє дитину бажання відкривати свої внутрішні почуття.

“Суддя”. За сповідування цього стилю дитина вважається винною ще до винесення рішення. Єдина мета, яку ставлять батьки-судді, – довести правомірність власної позиції.

“Священик”. Подібний стиль наближається до менторства. Повчання переважно зводяться до моралізування з приводу того, що відбувається. Усі висловлювання батьки, зазвичай, починають словами: “Ти повинен...” або “Ти не повинен”, вважаючи, що таке ставлення забезпечить формування в дитини тільки “правильних” почуттів.

“Цинік”. Батьки-циніки, зазвичай, переповнені сарказмом, намагаються в той чи інший спосіб принизити дитину. Вони демонструють свою перевагу за допомогою відчуження і відрази до того, що відбувається.

Цікавою і досить ґрунтовною є класифікація типів неправильного сімейного виховання, запропонована А. Личко. Дослідниця розподіляє їх таким чином:

1. *Гіпопротекція* – у крайній формі цей вид виховання виявляється в повній бездоглядності, але найчастіше – у недостатній опіці й контролі за поведінкою дитини. Батьки, які дотримуються такого стилю виховних дій, певною мірою сповідують ідеї “вільного виховання”. Дорослі часто не знають та й не цікавляться, де перебуває дитина в той чи інший час, із ким товаришує, які в неї інтереси і захоплення, які проблеми її турбують. Це трапляється або через надмірну зайнятість батьків роботою, самими собою, своїми проблемами, або через перебільшене почуття довіри до дитини, упевненість у тому, що та мінімальна увага до її життя, яку вони виявляють, є достатньою, а зайвий контроль і втручання можуть тільки зашкодити. У таких сім’ях спостерігається рання емансипація дітей, що не завжди є правомірним.

2. *Домінуюча гіпопротекція*, навпаки, проявляється у надмірній опіці, дріб’язковому контролі за кожним кроком, за кожною дією сина чи доньки. Згодом це перетворюється на цілу систему постійних заборон і невсипущого

спостереження за дитиною. За таких умов у дитини формується звичка всі дії і вчинки узгоджувати з думкою батьків; вона не може самостійно прийняти жодного рішення, зростає невідповідною до життєвих перипетій.

3. *Попускаюча гіперпротекція*, яка у її крайньому прояві одержала назву виховання за типом “кумира сім’ї”, коли батьки не стільки контролюють, скільки надмірно протезують дитині, прагнучи звільнити її від найменших труднощів, неприємних обов’язків, безупинно захоплюються уявними талантами, перебільшують наявні здібності. Цей тип виховання притаманний також сім’ям, в яких батьки відчують виховну невпевненість, виявляють занижений рівень вимог до дитини. У цих випадках спостерігається перерозподіл влади між батьками і дітьми на користь останніх. Батьки “йдуть на повідку” у сина чи доньки, поступаються їм у будь-яких питаннях, коли, навіть на думку дитини, робити цього не можна. Це зумовлено тим, що дитина зуміла віднайти особливий підхід до батьків, виявила їхнє “слабке місце” і тому досягає бажаного шляхом створення для себе ситуацій “мінімум вимог – максимум прав”. Таким батькам притаманне визнання своїх численних помилок у вихованні дітей; дорослі побоюються впертості, опору власних дітей, знаходять численні приводи для поступок їм, потурання їхнім бажанням.

4. *Емоційне відторгнення* характеризується тим, що дитина постійно відчуває себе тягарем для батьків. Це спричинює формування важких, напружених, конфліктних стосунків між старшими і молодшими членами сім’ї; на дитину доволі часто перекладається значна частка суто батьківських обов’язків. Такий тип виховання ще може бути визначений як “підвищена моральна відповідальність”. У деяких випадках встановлюється роздратовано-вороже ставлення до дитини, намагання будь-що відмежуватись від неї.

5. *Умови жорстких взаємин* відзначаються застосуванням суворих покарань навіть за дрібні порушення або домінуванням у сімейному житті ситуацій, коли на дитині “зривається зло”. Для жорстких взаємин характерна також душевна байдужість членів сім’ї один до одного, турбота тільки про самого себе, увага виключно до власних проблем, уподобань, інтересів. Такий стиль виховання є типовим для сімей, в яких дорослим притаманна нерозвиненість, слабкість батьківських почуттів. Досить часто подібне ставлення виявляють батьки, чиї діти мають певні негативні відхилення в характері. Зовнішньо це виявляється в небажанні дорослих мати справу з дітьми, неприйнятті їхнього товариства, поверховості інтересу до дитячих справ, бажань, прагнень, інтересів тощо.

6. *Підвищена моральна відповідальність* виникає, коли батьки покладають надто великі надії щодо майбутнього своєї дитини, її успіхів, здібностей і талантів, сподіваючись, що вона зможе втілити у життя їхні власні мрії, які через ті чи інші причини залишилися нереалізованими. У цьому випадку перед дитиною висувуються завдання, мета яких здебільшого не пояснюється, але вимагається їх належне виконання.

7. *Потураюча гіпопротекція* виникає тоді, коли батьки намагаються за будь-яких умов виправдати дитину, перекласти провину за всі її погані вчинки

на інших, відмежувати її від заслуженого покарання. До цього ж типу належить *виховання в атмосфері хворобливої турботи*, за якого має місце перебільшення уваги до здоров'я дітей, зведення в культ режиму, лікування захворювань (навіть легких і скороминучих), а також *суперечливе виховання*, коли старші члени сім'ї застосовують несумісні виховні дії або висувають до дитини протилежні за своїм характером вимоги.

Ставлення батьків до дітей визначається здебільшого двома основними чинниками – любов'ю і соціальним обов'язком. Лише за розумного їх поєднання, можливе успішне формування в сім'ї повноцінної у моральному розумінні особистості.

Любов матері, батька до своїх дітей є глибоким і стійким почуттям, в якому тісно переплітаються природні й соціальні принципи. Гармонія природного і соціального в любові батьків до дитини – одна з неодмінних умов їхнього благотворного впливу на її розвиток, на зростання як повноцінної, здатної до самостійного життєвого вибору особистості. Водночас слід відзначити, що встановлення адекватних внутрішньосімейних взаємин притаманне не всім сім'ям. Дослідники, які вивчають відповідні проблеми, вважають, що характер ставлення до дитини з боку батьків може бути визначений за певними показниками. Точніше, можуть бути виокремлені його типи, наприклад такі, що засновані на співвідношенні трьох аспектів ставлення: “симпатії-антипатії”, “поваги-неповаги”, “близькості-віддаленості”. На цій основі було описано вісім типів батьківського ставлення (або, як зазначають деякі науковці, любові) до дітей: дієва любов, відсторонена любов, дієва жалість, любов як поблажливе відсторонення, відкидання, презирство, переслідування, відмова.

Дієва любов ґрунтується на поєднанні симпатії, поваги та близькості у ставленні. Формула батьківського виховання така: “Хочу, щоб моя дитина була щаслива і допомагатиму їй у цьому”. Тепле емоційне ставлення до дитини – це прийняття її особистості, поведінки, активна увага до дитячих інтересів, повага до її прав та визнання обов'язків, надання допомоги за розумної вимогливості.

Відсторонена любов заснована на симпатії, повазі, проте на чималій міжособистісній дистанції між батьками та дітьми. Формула сімейного виховання: “Дивіться, яка у мене чудова дитина. Та, на жаль, у мене не вистачає часу для спілкування з нею”. Батьки високо оцінюють дитину, її зовнішність, успіхи, здібності, але м'яке поводження з нею поєднується з недостатньою увагою до повсякденних потреб, поверховим знанням її духовного світу. Зовнішнє милування дитиною поєднується з невмінням допомогти їй у розв'язанні наявних у неї проблем.

Дієва жалість – узгодження симпатії, близькості, але відсутність поваги до дитячої особистості. Формула виховання дитини: “Хоча моя дитина недостатньо розумна чи недостатньо фізично розвинена, але це моя дитина і я її люблю такою, якою вона є”. Цей стиль емоційного ставлення до дитини характеризується визнанням справжніх (а іноді й уявних) відхилень у розумовому чи фізичному її розвитку. У результаті цього батьки доходять висновку про винятковість своєї дитини. У спілкуванні з нею дорослі йдуть

шляхом надання їй особливих привілеїв, надмірно опікують, оберігають від шкідливих впливів. Батьки уважні до дитини, їхні інтереси зосереджені на ній, але водночас вони начебто не довіряють їй, не вірять в її можливості та здібності.

Любов як *поблажливе відсторонення* ґрунтується на симпатії і водночас – неповазі та великій міжособистісній дистанції між дорослими і дитиною. Формула сімейного виховання: “Не можна звинувачувати мою дитину в тому, що вона недостатньо розумна та фізично розвинена”. Батькам із подібним типом ставлення властиве не зовсім усвідомлене виправдання поганої поведінки й негативних рис дитини. Безпомічність сина чи доньки вони пояснюють їхньою хворобливістю або поганою спадковістю. Неблагополуччя дитини визнається її правом; дорослі не втручаються в її справи, контакти з ровесниками та дорослими, недостатньо орієнтуються в її духовному світі, погано обізнані з внутрішніми переживаннями.

Наведені типи чи моделі поведінки дорослих щодо дітей доволі різняться між собою. Однак їх об’єднує загальне настановлення – прийняття дитини як такої. Іншими словами, батьки люблять свою дитину з усіма її недоліками і достоїнствами, поважають у дитині особистість, визнають її права. За цих умов у дитини формуються стійкі позитивні взаємини з батьками, які переносяться і на інших дорослих.

Батьківське ставлення, сформоване на уникненні контактів із дитиною, виявляється у відкиданні, презирстві, переслідуванні, відмові та запушеності.

Відкидання ґрунтується на антипатії, неповазі та встановленні великої дистанції. Формула батьківської позиції: “Ця дитина викликає у мене неприємні почуття та небажання мати з нею справу”. Батьки намагаються зменшити будь-яке спілкування з дитиною, не помічати її присутності й зовсім уникають її тоді, коли вона потребує допомоги та підтримки. Їхнє ставлення характеризується холодністю, навіть ворожістю, приниженням її гідності. Дитина досить часто залишається одна. Заборони та накази, які застосовуються дорослими, не мають метою виховання, а є лише прагненням звести до мінімуму взаємодію з дитиною. Подібний прояв батьківських почуттів веде до формування в дитини агресивності, неслухняності, брехливості. У деяких випадках у дітей, які “відкидаються” батьками, виникає лякливість, безпомічність, труднощі у спілкуванні з ровесниками та дорослими.

Презирство у ставленні батьків викликане антипатією, неповагою, але наявністю певної близькості. Формула батьківського ставлення така: “Я безмірно страждаю від того, що моя дитина така нерозвинена, вперта, невміла, боязлива, неприємна іншим людям”. Сповідуючи таке ставлення, батьки, як правило, не помічають і не хочуть помічати нічого позитивного в дитині, зовсім ігнорують її досягнення, але водночас страждають від зв’язку з такою, як їм здається, невдахою. У сімейному спілкуванні присутні постійні осмикування, вимогливість, моралізування, примушування.

Переслідування характеризується антипатією, неповагою та міжособистісною близькістю. Формула батьківського ставлення: “Моя дитина –

негідник, і я доведу їй це”. Батьки твердо переконані в тому, що їхня дитина перетворилася на закінченого негідника. Вони намагаються суворістю, жорстким контролем зламати дитячу волю, виступають ініціаторами залучення до процесу сімейного виховання громадськості, нерідко схильні до суворих засобів покарання.

У відмові поєднується антипатія, неповага, велика дистанція. Формула виховання: “Я не хочу мати справ із цим негідником”. У вихованні переважає відсторонення від проблем дитини, але водночас батьки начебто здалеку спостерігають за нею, визнають її силу, цінність окремих якостей. При загостренні стосунків такі батьки звертаються за допомогою до громадських організацій, правоохоронних органів, намагаються передоручити виховання дитини школі, іншим закладам.

Запущеність дитини заснована на загальному холодному ставленні батьків до неї, хоча дорослі відкрито не виявляють ворожості. Взагалі дитині приділяється мало уваги, відсутнє піклування про її фізичний і психічний розвиток. Батьки часто залишають дитину одну, але не через те, що прагнуть уникнути з нею контакту, їм просто ніколи.

Зазвичай, у реальному житті ці характеристики не мають такого різкого виявлення. Досить часто спостерігається поєднання кількох типів ставлення батьків до дітей, коли один із них за певних умов може набувати домінуючого характеру.

3.9. Сімейні традиції

Традиції – це елементи соціальної й культурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві загалом чи в окремих соціальних групах. Традиції проявляються у вигляді усталених, стереотипізованих норм поведінки, звичаїв, обрядів, свят, морально-етичних елементів тощо. Важливе значення щодо виховання дітей мають сімейні традиції.

Для чого створюються сімейні традиції? У них полягає прагнення до сімейного щастя і благополуччя, складаються плани на майбутнє, оскільки традиції ґрунтуються передусім на досвіді минулих років. Без знання минулого – немає майбутнього. Здавна однією із традицій українського народу було пишатися своїми відомими пращурами. Такою ж пошанованою українською традицією є любов, повага та піклування про своїх батьків. Це чудова традиція! Батьки дарують нам не тільки життя, а й розуміння його, і любов до нього. Материнська любов дає наснагу й силу, упевненість і захищеність, вона надихає й окрилює. Дитина, сповнена любові, й сама вчиться любити навколишній світ.

Батькова порада, мудрість, підтримка – це основа розуміння великої книги людського життя.

Легенда “Сини”

Дві жінки брали з криниці воду. До них підійшла третя. Старенький

дідусь сів на камінець біля криниці перепочити. Одна жінка й каже іншим:

– Мій синочок такий спритний і сильний. Ніхто його не подужає.

– А мій співає, як соловейко. Ні в кого немає такого чудового голосу, – каже друга.

А третя мовчить.

– Чого ти про свого сина нічого не кажеш? – питають її жінки.

– Що казати? Нічого особливого в ньому немає.

Ось набрали жінки повні відра води та пішли. І старенький дідусь за ними. Ідуть жінки, зупиняються. Болять руки, хлюпає з відер вода, ломить спину.

Раптом назустріч три хлопця. Один через голову перекидається, колесом ходить. Милуються ним жінки. Другий соловейком заливається, пісню виспіває. Заслухалися жінки. А третій підбіг до матері, взяв у неї важкі відра й поніс додому. Питають жінки у дідуся:

– Що скажете, дідусю? Як Вам наші сини?

– А де ж вони? – питає старенький. – Я тільки одного сина й бачу.

Бесіда за змістом:

– Як ви розумієте слова дідуся, чому він так відповів матерям?

– У чому повинна виражатися любов до батьків?

В українській сім'ї головою родини, за традицією, є батько. Суворий, вимогливий, а його любов до дітей стримана, врівноважена. Недарма кажуть, що дитину треба любити так, щоб вона цього не знала. Батьківський приклад, батьківське слово завжди було законом. Батько має в сім'ї беззаперечний авторитет. Він уособлюється як захисник, годувальник.

Вправа “Мікрофон”

Продовжте речення:

“Тато – це ...”

Очікувані варіанти відповідей учнів:

“... звичайна людина, яка робить все можливе і неможливе, аби стати для своєї дитини Суперменом”;

“... джерело мудрих порад, хоч вони здебільшого не рятують становища”;

“... людина, яка все знає і вважає за краще уважно спостерігати, щоб вчасно підстрахувати тебе”;

“... людина, яка має глибокі й зважені погляди на політику, спорт, захист навколишнього середовища”.

“... людина, у якої є скриньки, коробки й інші сховиська, наповнені цінними речами та технічними пристроями і всяким мотлохом”.

Мама... Це перше слово, яке вимовляє дитина і, мабуть, усіма мовами світу це слово звучить однаково ніжно. У мами чутливе серце – в ньому ніколи не згасне любов до своєї дитини. І незважаючи на вік, тобі завжди потрібна мама. Чим більша твоя любов до матері, тим радіснішим і світлішим стає твоє життя.

Вправа “Вільне письмо”

Пригадайте той день, коли ви зробили маму щасливою.

Продовжте речення:

1. “Моя мама завжди хвилюється за ...”.
2. “Коли моя мама говорить зі мною, то ...”.
3. “У характері моєї мами подобається те, що ...”.
4. “Для моєї мами я завжди стараюсь ...”.
5. “Я не хочу, щоб моя мама ...”.
6. “Перед своїми батьками я зобов’язаний(а)...”.

Здавна існувала традиція: представники однієї сім’ї займалися певним видом діяльності. Так народжувалися династії гончарів, кравців, військових, лікарів, будівельників, теслярів, учителів та інші.

У кожному класі є також сім’ї, в яких сформувалися династії.

Учні розповідають про династії у їхніх сім’ях.

Існує також традиція називати дітей на честь когось із членів родини. Людина народжується, отримує ім’я. Воно дається за по святцями – церковною книгою на честь святого, чиє свято відзначається в тому місяці, коли народилася дитина. Або батьки дають їй таке ім’я, яке їм подобається, чи є модним, або на честь когось із родичів.

Учні, яких назвали на честь когось із родичів, розповідають про них.

У багатьох сім’ях є традиція проведення відпусток та вільного часу.

Учні розповідають, як вони проводять вільний час разом із сім’єю.

У кожній родині є фотографії, які надовго залишають пам’ять про дорогих людей, про події в сімейному житті. Ця традиція дуже важлива. Недарма під час війни або в інших ситуаціях, коли люди були змушені залишати свої рідні оселі, вони брали з собою тільки найцінніші речі, і серед них – фотографії дорогих серцю людей. У вас також є фотографії, альбоми. Окремим із них десятки років.

– Хто хоче розповісти про сімейне фото?

Учні обговорюють фотовиставку “Зазирни у сімейний альбом”. Лунає пісня “Сімейний альбом” (Сл. М. Таніча, муз. Д. Тухманова).

Отже, за всіх часів в українському народі родина була найвпливовішою вихователькою молодого покоління. Саме вона закладає фундамент вихованості кожної людини. Сім’я може використовувати великі природні можливості виховання: сімейні традиції, реліквії, приклад батьків, моральні цінності родини.

3.10. Сімейне дозвілля

Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні і духовні потреби, переважно відновлюваного характеру.

Сучасне дозвілля поділяється на багато типів відповідно до психологічних, освітніх, соціальних, рекреаційних, фізіологічних та естетичних компонентів. Залежно від того, який параметр дозвілля переважає, такого характеру й набуває конкретне дозвіллеве заняття.

Дозвілля можна розподілити на такі групи:

- дозвілля як рекреація, коли воно сприймається виключно як діяльність, що допомагає людині врівноважувати організм;
- дозвілля як задоволення, коли основною мотивацією дозвіллевої діяльності є отримання щастя і радості;
- дозвілля як відновлення сил, коли дозвілля вважається засобом відновлення здоров'я людини, її духовних та фізичних сил; засіб лікування та реабілітації;
- дозвілля як стан буття, сфера життєдіяльності людини, в якій вона може самореалізуватися та розвинути свої здібності;
- дозвілля як соціальна стратифікація – дозвілля залежить від того, виразником якого соціального класу є особа;
- дозвілля як вільний час, що залишається людині після виконання нею робочих обов'язків.

Форми дозвіллевої діяльності змінюються і залежать від того, що бажає отримати від дозвілля людина, яких результатів вона хоче досягти завдяки дозвіллевій діяльності. Будь-які потреби в сфері дозвілля мають певну послідовність прояву. Задоволення однієї потреби зазвичай породжує нову. Завдяки цьому можна змінювати вид діяльності, збагачувати його, наповнювати новим змістом. У дозвіллі повинен здійснюватися перехід від простих форм діяльності до складніших, від пасивного відпочинку до активного, від задоволення до більш глибоких соціальних і культурних прагнень, від фізичних форм рекреації до духовних насолод, від пасивного засвоєння культурних цінностей до творчості і т. п.

Коли змінюється соціальний стан людини, рівень її культури, то одразу ж відбуваються зміни в структурі дозвілля. Дозвілля збагачується в міру збільшення вільного часу і зростання культурного рівня індивіда. Якщо людина не ставить собі за мету самовдосконалення, якщо її вільний час нічим не заповнений, то відбувається деградація дозвілля, збіднюється його структура.

Найпростіший вид дозвілля – відпочинок. Він призначений для відновлення витрачених під час роботи сил і поділяється на активний і пасивний. Пасивний відпочинок характеризується станом спокою, що знімає втому та відновлює сили. Чим ти зайнятий – не має значення, аби можна було звільнитися від напруження, отримати емоційну розрядку. Звична, проста діяльність викликає настрій спокою. Такий відпочинок – невід'ємний елемент життя людини. Він є підготовчою сходинкою до більш складної і творчої діяльності.

Активний відпочинок, навпаки, відтворює сили людини з перевищенням вихідного рівня. Він надає роботу м'язам і психічним функціям, які не знайшли застосування в праці. Людина насолоджується рухом, швидкою зміною емоційних впливів, спілкуванням із друзями. Активний відпочинок, на відміну від пасивного, потребує деякого мінімуму свіжих сил, вольових зусиль і підготовки. До нього відносять фізкультуру, спорт, фізичні й психічні вправи, туризм, ігри, перегляд кінофільмів, відвідування виставок, театрів, музеїв,

прослуховування музики, читання, дружнє спілкування.

Основні функції активного відпочинку:

– *відновлювальна* – забезпечує людині фізіологічну норму здоров'я і високу працездатність;

– *розвивальна* – розвиває духовні і фізичні сили;

– *гармонізуюча* – розвиває гармонію душі й тіла.

Будь-який вид вільної діяльності несе в собі як функцію відновлення сил, так і функцію розвитку знань і здібностей людини, її духовних і фізичних сил.

Зважаючи на множинність та різноманітність класифікацій дозвілля, загальноприйнятою вважається *класифікація дозвілля за такими ознаками:*

– видом активності (пасивне та активне дозвілля);

– періодичністю (щоденне, щотижневе, святкове, дозвілля під час канікул чи відпустки);

– тривалістю (короткочасне, довготривале, епізодичне);

– напрямками діяльності (творче, рекреаційне, культурне, спортивне, декоративно-прикладне, туристичне).

Види діяльності, здійснювані під час дозвілля, можуть бути найрізноманітнішими: фізичне навантаження (прогулянки, спорт), аматорські заняття (збирання ягід, грибів, мисливство, риболовля), зацікавлення світом мистецтв (відвідування театрів, кіно, музеїв тощо), інтелектуальна діяльність, спілкування за інтересами на основі вибору розваги (активне, пасивне), подорожі заради задоволення тощо.

На характер організації відпочинку, дозвілля, розваг впливають такі чинники, як менталітет процесу відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил тощо (рис. 1, 2).

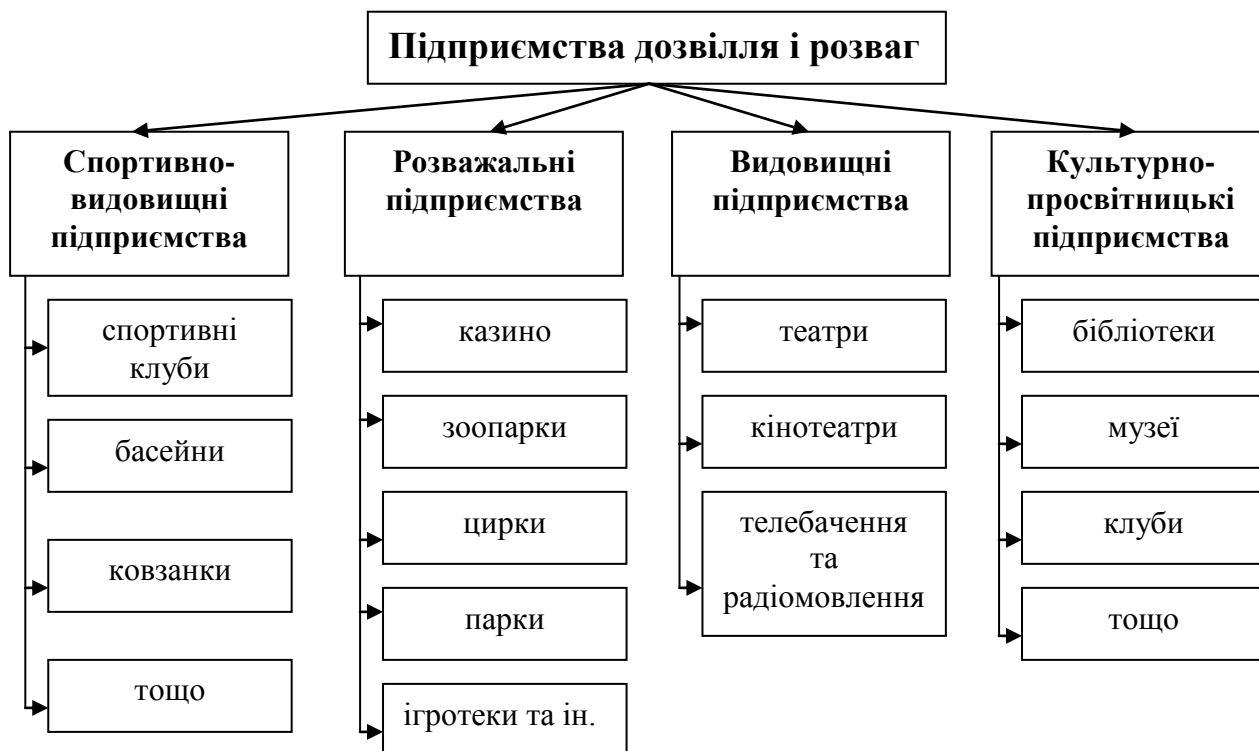


Рис. 1. Підприємства дозвілля і розваг

Вільний час. В одних вільний час асоціюється просто з відпочинком, в інших – з аматорською працею, у третіх – з різними зустрічами та розвагами, у четвертих – із непрофесійною творчою діяльністю тощо. Розрізняють вільний час суспільства й особистісний вільний час. Вільний час суспільства – це час, наданий кожним суспільством його членам для задоволення їхніх інтелектуальних і духовних потреб, фізичного розвитку. Особистісний вільний час – це час, який є в розпорядженні кожної людини. За оцінками фахівців, вільний час не пов’язаний із виконанням людиною професійних обов’язків чи навчальної діяльності. Структура вільного часу і характер його використання мають свої особливості, залежать від рівня доходів, сфери діяльності, менталітету, релігійних приписів тощо.

Відпочинок – відновлення сил після втоми через припинення дій. Активний відпочинок, перевагу якого підтверджують усі сучасні науково-медичні дослідження, дає позитивні результати у відновленні здоров’я. За сучасної гіподинамії, коли людина практично позбавлена фізичних навантажень, в умовах стрімкого життя і постійних нервових стресів активний відпочинок набуває першочергового значення. Отже, відпочинок, дозвілля, змістовне проведення вільного часу, розваги, як і праця, є невід’ємними складовими життєдіяльності людини.

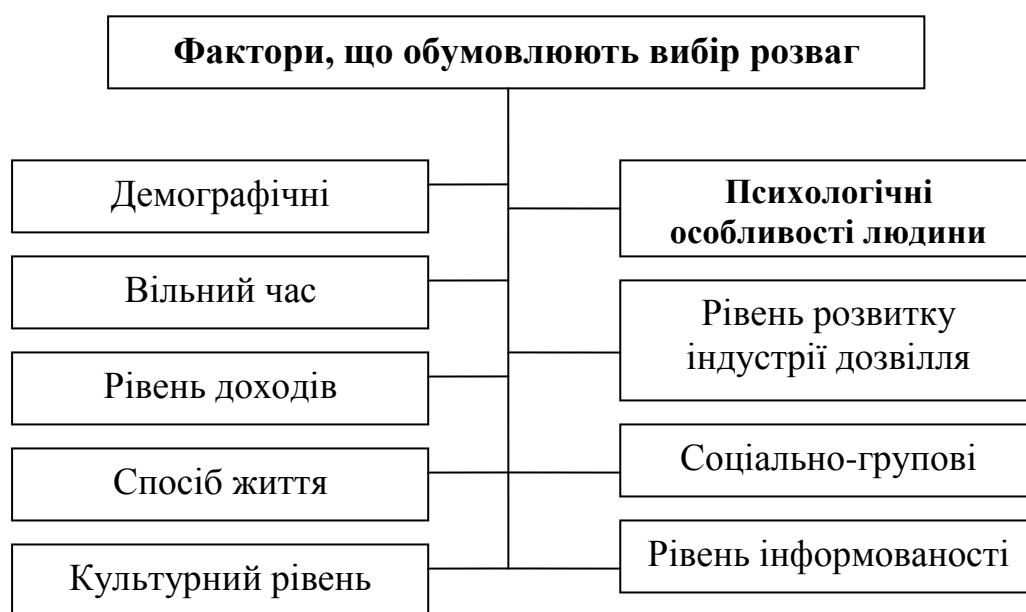


Рис. 2 Фактори, що зумовлюють вибір дозвілля

А що для вас означає термін “дозвілля”?

Учні розповідають про організацію власного дозвілля.

Міні-твір 15-річної дівчини

“Дозвіллева функція моєї майбутньої сім’ї”

Дозвілля – найкращий спосіб збереження хороших взаємин у сім’ї. Адже

відпочиваючи, людина заряджається позитивною енергією, гарним настроєм, приємними переживаннями. Є такий вираз “Побут знищує почуття”. Тому дозвіллева функція є надзвичайно важливою для сім’ї.

Як на мене, то найкращий відпочинок – це відпочинок на природі: море, гори, ліс, річка. У таких умовах подружжя зможе відключитися від своїх щоденних турбот і насолодитися свіжим повітрям, водою, природою..., тобто цікаво й безтурботно провести час.

Проте не слід забувати і про культурний відпочинок: театр, виставки, кінотеатр, подорожі по відомих місцях. Такий вид відпочинку дасть молодому подружжю змогу набути певних позитивних рис у своєму характері, що також сприятливо позначиться на взаєминах між чоловіком і дружиною.

Не слід забувати і про активний відпочинок – це тренажерний зал, тенісний корт, басейн, сауна, катання на лижах, ковзанах, волейбол, футбол. Такий вид відпочинку (за умови, що участь у ньому беруть обоє партнерів) має позитивний вплив як на емоції, так і на здоровий спосіб життя.

Дуже ефективними, на мою думку, є сімейні свята (дні народження, роковини весілля, Новий рік, День закоханих, Різдво та ін.). Наприклад, для будь-якого свята можна розробити програму, до якої включити різні ігри, конкурси, виступи, вручення призів. Отже, у дорослому житті потрібно якомога довше залишатися дитиною, така якість допоможе цікаво та змістовно прожити життя, з легкістю долати перешкоди і труднощі.

Обговорення міні-твору “Слушність і помилковість у міні-творі”.

Рольова гра “Зачароване коло” (за О. Черниковим)

Підлітки поділяються на групи по три-чотири особи в кожній, одержують інструкцію такого змісту: “Вам потрібно обрати одну із сімейних проблем або ситуацій, яка пов’язана зі способами проведення сімейного дозвілля і яку ваша група вважає важливою і цікавою. Обговоріть різні аспекти цієї ситуації, розподіліть ролі й покажіть її у вигляді невеликої інсценізації, придумавши для неї назву. Ситуація, яку ви виберете, не повинна бути особистою проблемою когось із вас, адже наше завдання полягає у розвитку навичок сприйняття, а не у наданні особистої допомоги учасникам”.

Надалі одна з груп демонструє свою інсценізацію. При цьому будь-які пояснення зводяться до мінімуму. Після цього відбувається обговорення всіма присутніми побаченого. Згодом інші групи показують свої інсценізації, які також супроводжуються загальним обговоренням.

Обговорення проводиться за такою схемою:

1. Розповідь про свої почуття: як почувалися в ситуації, чого прагнули досягти, якими були потреби. Звертається увага на різницю між персонажами інсценізацій та особистістю учасників. Досягти цього можливо за допомогою звернення не до підлітків як таких, а до виконавців конкретної ролі: Що відчував чоловік у цій ситуації? Чого він побоювався? Що прагнула зробити в цей момент дружина? тощо.

2. Обговорення – пошук відповіді на запитання: “Що могло бути в цій сім’ї до моменту, який розігрувався в ситуаціях, і що, можливо, відбудеться

згодом?”

3. Консультація: добираються і ставляться запитання визначеним персонажам ситуацій, які намагаються знайти конструктивний вихід із побачених проблем. Перед початком цього етапу роботи повідомляється така інструкція: “Ми бачили лише один акт багатоаспектної сімейної вистави. Відомо, що коли сім’я зупиняється і проблема не розв’язується, вона потрапляє в замкнуте коло, повторюючи щоразу одні й ті ж дії. Реакції членів сім’ї стають стереотипними. Уявіть собі, що ви сімейний консультант, який випадково спостерігав за цією ситуацією. Які запитання та кому з членів сім’ї ви хотіли б поставити?”

РОЗДІЛ 4

ДЕСТАБІЛІЗУЮЧІ ФАКТОРИ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

4.1. Конфлікт та його вплив на взаємини між партнерами

Конфлікти є неодмінними супутниками нашого життя. Невід’ємними складовими кожного біль-менш тривалого спілкування, крім приємного і корисного проведення часу, є періодичні суперечки, непорозуміння, образи. Серед людей побутує така думка: конфлікт – це обов’язково погано, конфлікт – це жахлива проблема. Але це помилкова думка. Конфлікт – це ще одна форма спілкування людей, навіть іноді продуктивніша й ефективніша, ніж звичайна бесіда.

У перекладі з латинської “конфліктус” означає “боротися разом”. Є дуже багато інших визначень поняття “конфлікт”, але зміст у них один: це розбіжність інтересів сторін, ситуація, коли очікування людини не збігаються з реальною дійсністю. Найрізноманітніші непорозуміння можуть трапитися під час спілкування двох людей. Діалог – це взаємна гра контрастних поглядів. Тому й уникнути непорозуміння іноді вкрай важко. Та завжди є можливість по-іншому ставитися до того, що відбувається: “Якщо не можна змінити ситуацію, треба змінити ставлення до неї”. А світ такий, яким ми його бачимо, і це аж ніяк не означає, що він справді такий.

Попри те, що конфлікт – це взаємодія, яка відбувається у формі боротьби, протистояння, зіткнення особистісних інтересів, цінностей, поглядів, позицій і найчастіше супроводжується негативними емоціями, його можна передбачити і регулювати.

У конфліктів можуть бути різні причини. Різними є також способи їх вирішення. Наприклад, американський психолог К. Томас розрізняє такі *способи*:

1. Уникнення конфлікту (“зараз не час для з’ясування взаємин”, “не хочу розмовляти на цю тему”, “демонстративне залишення кімнати”) – відсутність намірів до кооперації, акцентуація на досягненні власної мети.

2. Пристосування (заспокоєння конфлікуючої сторони, спроба втішити) – занедбання власних інтересів.

3. Суперництво (ініціатор конфлікту нав’язує свою волю іншому) – намір домогтися задоволення власних інтересів за рахунок іншого.

4. Співробітництво – винайдення альтернативного рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін.

5. Вивищення – поведінка за принципом “Я тебе не хочу слухати”, “Я не збираюся до тебе пристосовуватися”.

6. Доброзичливе ставлення ініціатора конфлікту до того, хто не задоволений ситуацією, чітке усвідомлення власної думки і увага до думки іншого.

7. Зміна предмету конфлікту, переведення проблеми суперечки на інше.

Конфлікти розрізняють за типами: внутрішні й зовнішні, конструктивні й деструктивні. Зовнішні конфлікти – це відкрите зіткнення інтересів, потреб,

поглядів у взаєминах з іншою людиною, внутрішні – суперечності, незадоволення, які переживає один із партнерів по спілкуванню, проте не виражає їх відкрито. Внутрішні конфлікти при зовнішньому благополуччі є більш небезпечними для сім'ї, оскільки “заганяються” всередину, не вирішуються активно й конструктивно.

Ознаками конструктивного конфлікту є ухвалення внаслідок конфліктних взаємин взаємоприйняттого рішення та відчуття задоволеності. Навпаки, ознакою деструктивного конфлікту є незадоволення результатом суперечки, відчуття неминучості нових конфліктів, емоційна напруга. Такі конфлікти зменшують задоволення один одним, викликають у людей негативні почуття одне до одного, які можуть з часом зрости та закріпитися.

Вправа “Провокація”

Один з учнів (за бажанням) одержує завдання: спробувати зберігати спокій, не проявляти ніяких емоцій, інші – “провокатори”, мають спочатку роздратувати його, а потім розсмішити.

Обговорення гри.

Пояснення для вчителя (орієнтовні висновки обговорення). Під час спілкування між людьми відбувається складний процес взаєморозуміння, що базується на “перекладі” суті повідомлення з внутрішньої мови однієї людини внутрішньою мовою іншої. Якщо люди належать до одного соціокультурного середовища і мають схожий досвід, можливостей порозумітися в них набагато більше. Якщо ж ні – одне й те саме слово в розумінні двох людей може мати різне значення. Отже, можливість їхнього взаєморозуміння значно обмежується.

Разом із тим, основною причиною неефективного спілкування, непорозумінь і конфліктів нерідко виступає невміння слухати одне одного. Чому виникає невміння вислуховувати і розуміти інших? Тому що людська увага нестійка. До того ж її послаблюють емоції та переживання. Як наслідок, людина “виключається” зі спілкування на короткий проміжок часу, за який встигає щось пропустити.

Вправи розвитку активного слухання. Слухання – це не просто мовчання, це активна діяльність, передумовами якої є бажання почути, інтерес до співрозмовника. Існує кілька рівнів активного слухання:

1-й рівень – найпростіший, який передбачає, що слухач монолог співрозмовника доповнює словом “так” або ж повторює почуте і це свідчить про увагу до нього. Підлітки поділяються на пари і репрезентують розмову, в основу якої покладаються вимоги цього рівня.

2-й рівень – у процесі спілкування партнер не просто повторює, а й може узагальнювати, перефразувати, пояснювати почуте, що допомагає уникнути непорозумінь. Підлітки відпрацьовують техніки узагальнення, пояснення, перефразування.

3-й рівень – розвиток думок, почутих від співрозмовника. Перш ніж перейти до розвитку думки, треба її оцінити. Таке оцінювання дає змогу показати іншому, що його думка дуже важлива. Підлітки опрацьовують

правило розвитку думки.

Анкета

I. У взаєминах між чоловіком і дружиною інколи виникають конфлікти. Позначте, будь-ласка, причини, які, на Вашу думку, це зумовлюють.

1. Намагання відстоювати свою думку.
2. Незбіг поглядів на окремі явища, події.
3. Довге сидіння за комп'ютером чи телевізором.
4. Невиконання доручень чи прохань, байдикування.
5. Побутові суперечки, різні погляди на життя.
6. Спілкування на підвищених тонах.
7. Матеріальні проблеми.
8. Негативне ставлення до друзів чоловіка (дружини).
9. Своя думка.

II. Виберіть твердження, які, на Вашу думку, мають характеризувати взаємини між чоловіком та дружиною.

1. Знати все, чим займається, захоплюється чоловік (дружина).
2. Ділитися всім, довіряти свої таємниці один одному.
3. З будь-яких питань радитися з чоловіком (дружиною).
4. Ніколи нічого не приховувати один від одного.
5. Ніколи нічого не розповідати чоловікові (дружині).
6. Вільний час використовувати лише на свої потреби.
7. Більше спілкуватися з друзями, знайомими, адже з ними відпочивати цікавіше.

8. Своя думка,

Обговорення результатів анкетування.

Вправа “Ти-послання, Я-послання”

Інструкція: “Зараз я попрошу двох добровольців програти ситуацію за чітко заданим сценарієм. Після цього двоє інших добровольців програють аналогічну ситуацію, дотримуючись іншого сценарію. Завдання всіх інших – бути уважними спостерігачами і помітити різницю між сценаріями”.

Добровольці отримують міні-сценарії і програють обидві ситуації.

Обговорення:

- Як людина поводиться в стресовій для неї ситуації?
- Хто винен?
- Чи визнає він свою провину?
- Яка різниця між Я-посланнями і Ти-посланнями?
- Що позитивного в Я-посланні?

Ситуація 1. Двоє друзів – А і Б – домовилися про зустріч. Б спізнюється на 30 хв. Коли він нарешті приходить до місця зустрічі, то перші слова, які чує від А: “Де ти вештаєшся? Я, що зобов’язаний тебе тут чекати? Якщо ти так спізнюєшся до мене на зустріч, то виходить, що ти мене не поважаєш (не любиш, не цінуєш). Більше так ніколи не роби!”

Б може відреагувати на власний розсуд (відповідна агресія, пригніченість, нейтральне ставлення тощо).

Ситуація 2. Двоє друзів – А і Б – домовилися про зустріч. Б спізнюється на 30 хв. Коли він нарешті приходить до місця зустрічі, то перші слова, які чує від А: “У тебе все нормально? Щось сталося? Ти здоровий?” Переконавшись, що з Б усе гаразд, промовляє: “Мені дуже неприємно, коли ти спізнюєшся. Виникає відчуття, що з тобою щось трапилось, і я дуже засмучуюся. Будь ласка, більше ніколи не спізнуйся до мене на зустріч без вагомих причин”.

Пояснення для вчителя. Після програвання й обговорення ситуації можна зробити акцент на формулюванні людиною своїх думок. Бажано зобразити схематично Я-повідомлення і Ти-повідомлення. Це може мати такий вигляд:

1. Я-повідомлення: “Мені (емоція), коли ти (робиш), тому (Я-повідомлення)”.
2. Ти-повідомлення: “Ти (робиш недобре), отже, ти (погано ставишся до мене) Ти-повідомлення”.

4.2. Кризові етапи в сімейних взаєминах

Термін “життєвий цикл” був уведений в науку американським демографом Полом Гліко наприкінці 40-х років ХХ століття. Життєвий цикл сім’ї – це закономірна послідовність стадій розвитку сім’ї протягом усього періоду її існування.

Однією з перших періодизацій життєвого циклу сім’ї є періодизація О. М. Дюваль, опублікована в 1957 році. За Дюваль, життєвий цикл сім’ї охоплює вісім стадій, від моменту укладення шлюбу до припинення існування сім’ї у зв’язку зі смертю подружжя. Підставою для виокремлення стадій стали типові завдання, вирішення яких необхідне для розвитку сім’ї. Стадія знайомства майбутнього подружжя передуює укладенню шлюбу, з якого й починається життєвий цикл сім’ї.

Таким чином, життєвий цикл сім’ї (за О. М. Дюваль) складається з таких етапів.

1. Прийняття та освоєння подружніх ролей. На цій стадії молода подружня пара ще не має дітей, але вирішує питання, пов’язані з бажанням стати батьками. Подружжя займаються врегулюванням взаємин із новими родичами і насамперед зв’язків із батьківськими сім’ями.

2. Поява в сім’ї дітей (вік старшого – 30 місяців). Поява першої дитини вимагає від подружньої пари переходу від взаємин “діада” до взаємин у трикутнику. Турботи, пов’язані з доглядом за дитиною, її правильним розвитком – головне в цей період.

3. Сім’ї з дітьми дошкільниками (вік старшої дитини – від 2 років і 6 місяців до 6 років). Це час первинного введення дітей у позасімейні інститути (дошкільні установи). Батьки повинні адаптуватися до вікових потреб дошкільнят. У них накопичується втома, їм необхідно подолати труднощі, пов’язані зі значним обмеженням особистого простору.

4. Сім’ї з дітьми (вік старшої дитини – від 6 до 13 років). У цей період основна увага батьків спрямована на шкільні справи дітей. Спонування дітей до навчальних успіхів – головне завдання сім’ї.

5. Сім’ї з підлітками (старшій дитині – від 13 до 20 років). Прийняття

підлітковості дітей – важливе і важке завдання для батьків і дітей. Від батьків потрібна зміна ставлення до дітей, які дорослішають, встановлення рівноваги між наданням свободи підліткам і прийняттям ними відповідальності. Дорослішання дітей дає батькам змогу формувати своє коло інтересів, не пов'язаних безпосередньо з дітьми, активно займатися питаннями власної кар'єри.

6. Догляд за дітьми (від догляду за першою дитиною до моменту, коли наймолодша покине батьківську сім'ю). Сім'я: дорослі і діти експериментують з незалежністю один від одного. Молоді люди звільняються від опіки батьків. Важливим завданням при вирішенні питань звільнення дітей від батьківської турботи є збереження та підтримки сім'ї як основи.

7. Середній вік батьків (від "порожнього гнізда" до виходу на пенсію). Період, коли батьки залишилися знову одні, без дорослих дітей, які залишили рідне "гніздо". Потрібно переструктурувати подружні стосунки. Старше і молодше покоління вчаться вибудовувати взаємини незалежності та збереження родинних зв'язків.

8. Старіння членів сім'ї (від виходу на пенсію подружжя до смерті обох). Найскладніші завдання цього етапу: прийняття факту виходу на пенсію й адаптація до старості. У зв'язку зі смертю одного з подружжя перед іншим постають важкі проблеми втрати і самотнього життя. Збереження сімейних зв'язків з дітьми та онуками допомагає прожити останній етап життєвого циклу сім'ї.

Аналіз представленої періодизації свідчить про те, що О. М. Дюваль визнає дитячу підсистему сім'ї провідною. Завдання її розвитку пов'язані з народженням дітей, їхнім вихованням та звільненням від батьківської опіки.

Російський соціолог А. Антонов вирізняє чотири стадії життєвого циклу сім'ї: 1) стадія передбатьківства; 2) стадія репродуктивного батьківства, 3) стадія соціалізованого батьківства; 4) стадія прабатьківства.

На кожній стадії сім'я має вирішити певні завдання розвитку, від ефективності виконання яких залежить успішність проходження нею наступних етапів. Для кожної стадії життєвого циклу сім'ї характерні типові проблеми і своя динаміка змін. Переходячи від одного етапу до іншого, сім'я стає більш високоорганізованою і складною системою.

Можна виокремити такі основні етапи повного циклу функціонування сім'ї з урахуванням типових завдань розвитку:

1. Дошлюбний період.
 2. Укладення шлюбу і формування подружніх взаємин.
 3. Народження дітей.
 4. Виникнення дитячої підсистеми.
 5. Уведення дітей до позасімейних інститутів.
 6. Сформована, зріла сім'я.
 7. Фаза, в якій діти покидають сім'ю.
 8. Стадія "спорожнілого гнізда".
 9. Завершальний етап життя родини: відхід з життя одного з подружжя.
1. *Дошлюбний період*: від зустрічі і знайомства майбутнього подружжя до

укладання шлюбних взаємин. Це етап виникнення емоційного тяжіння в парі, виявлення подібності цінностей, орієнтацій. Прояснення очікувань і прагнень щодо майбутнього спільного життя. Вирішуються проблеми особистісної ідентичності, досягається емоційна та фінансова незалежність від батьків, коригується власний соціальний статус.

2. *Укладання шлюбу та формування подружніх взаємин.* Основний зміст – вироблення правил спільного життя. Вирішуються проблеми влади: розподіл сфер відповідальності, вибір способів розв'язання суперечок та конфліктів. Встановлюється баланс емоційної близькості/віддаленості. Набувається досвід сексуального спілкування з партнером. Визначаються кордони з батьківськими сім'ями, родичами, друзями чоловіка і дружини. Набуваються навички розподілу сімейного бюджету, організації дозвілля, ведення домашнього господарства. Підготовка до виконання батьківських ролей. Типові проблеми цього етапу пов'язані:

– з відмінністю моделей сім'ї у подружжя, зумовленою досвідом життя в батьківських сім'ях;

– з неможливістю в короткий період сформувати модель власної сім'ї, відмовившись від частини особистих стереотипів, переконань, звичок;

– з відсутністю або різницею в досвіді сексуальних взаємин;

– з неготовністю чи небажанням мати дітей;

– з фінансовими труднощами і незабезпеченістю житлом;

– з неминучістю проведення великої кількості переговорів щодо життя вдвох.

3. *Народження дітей.* Поява першої дитини вимагає освоєння батьківських ролей, переходу від взаємин у діаді до взаємин у трикутнику, в якому емоційна дистанція у взаєминах мати-новонароджений значно коротша, ніж у взаєминах чоловік-дружина, батько-дитина. У чоловіків з'являються характерні ревнощі до дитини через зайнятість матері. Дбайливе ставлення обох батьків сприяє формуванню у дитини почуття довіри до інших людей. За відсутності турботи з боку батьків дитина стає менш активною, сповільнюється її розвиток. Освоєння нової сімейної функції, пов'язаної з народженням та вихованням дитини, вимагає нової перебудови структури сім'ї. Необхідні: зміни деяких усталених правил взаємодії між подружжям, які стали батьками; вибудовування нових взаємин з бабусями і дідусями; перерозподіл сімейного бюджету; прийняття нової ієрархії цінностей (сім'я, дитина, чоловік, робота, друзі, батьки, родичі). У подружжя виникає проблема зниження інтенсивності сексуальних взаємин. Жінки переживають дефіцит професійної самореалізації, з'являється заздрість до "свободи" чоловіків. Як наслідок, у подружжя в цей період можуть виникнути незадоволеність один одним, сімейними взаєминами взагалі.

4. *Виникнення дитячої підсистеми.* Народження другої і наступних дітей знову висуває перед сім'єю необхідність зміни ситуації, що стала усталеною, переструктурування способів міжособистісної взаємодії в сімейній системі. Поява братів, сестер означає виникнення самостійної підсистеми – дитячої

(сіблінгової) зі своїми правилами і нормами. Між дітьми природним чином виникають взаємини суперництва, конкуренції, співробітництва, взаємодопомоги і підтримки. Батькам на цьому етапі розвитку сім'ї належить встановити баланс між захистом своєї влади, турботою, відповідальністю та прийняттям права кожної дитини на автономію.

5. *Уведення дітей до позасімейних інститутів*: дитячі дошкільні установи, школи. Розширюється мережа зовнішніх соціальних контактів, що вимагають від подружжя готовності, знань і вмінь взаємодіяти з вихователями, учителями, медичними працівниками, керівниками гуртків, тренерами, іншими батьками та їхніми дітьми. Батьки вчать дитину приймати соціальні норми і правила тих груп, в яких дитина діє, вчать вирішувати проблем взаємодії з однолітками, статусними особами. На цьому етапі загострюється проблема збереження і розвитку унікальної своєрідності дитини, визнання її індивідуальності й неповторності, прийняття як сильних, так і слабких сторін її особистості.

6. *Сформована, зріла сім'я*. Відмінною рисою цього етапу життєвого циклу сім'ї є поєднання і взаємодія різноспрямованих тенденцій. Це період, який виявляє здатність подружжя до емоційної підтримки один одного, успішність (неуспішність) професійної кар'єри одного або обох партнерів, що зумовлює високий (низький) економічний рівень життя сім'ї, можливості проведення дозвілля, способи вирішення конфліктів і проблем, які виявляють міру психологічної та сексуальної сумісності подружжя. Усталений сімейний уклад, звичний спосіб життя і характер взаємин між подружжям, батьками та дітьми створює атмосферу стабільності, впорядкованості в родині, що викликає у подружжя прагнення зберегти статус-кво і провокує супротив всіляким змінам. Виникає небезпека стагнації взаємин, вилучення з них емоційного компонента. З іншого боку, з'являється відчуття емоційного пересичення подружжя один одним, наслідком чого стають подружні зради, сексуальні дисгармонії, спроби розлучень через "розчарування в партнері".

Це період дорослішання дітей, досягнення хоча б однією з них підліткового віку. Забезпечення умов для фізичного і психічного розвитку дітей сприймається батьками як найважливіше завдання. Необхідні нові правила у взаєминах з дітьми, які дорослішають. Батькам доводиться знаходити такі способи взаємодії з ними, які б зберегли контакт із підлітком і водночас, поважаючи його самостійність і право на автономію, надали йому можливість тримати в таємниці деякі сторони свого досвіду. У підлітковому віці особливе значення набуває група однолітків. Це окрема субкультура зі своїми поглядами на секс, моду, дозвілля, політику, навчання, спосіб життя, майбутнє. Сексуальні потреби, вимоги школи і конкуруючий вплив однолітків вимагають від сім'ї вміння доходити згоди з приводу самостійності та управління дорослими дітьми.

7. *Фаза, в якій діти покидають будинок*. Ця стадія життєвого циклу сім'ї починається з того моменту, коли перша (не обов'язково старша) дитина залишає сім'ю, і триває до того часу, коли остання з дітей залишає батьківську сім'ю. Цей етап насичений змінами: догляд дітей може супроводжуватися

поповненням і розширенням сім'ї за рахунок батьків подружжя. Одна з дітей може створити власну сім'ю і повернутися до батьків зі своїм чоловіком/дружиною і дитиною або ж їй(йому) буде потрібна допомога з їхнього боку для догляду за онуками. Саме на цей період припадає найчастіше смерть прабатьків.

Від сформованого стилю взаємин у сім'ї багато в чому залежить, якою мірою сім'я адаптується або не адаптується до цих змін. Ригідний стиль, закритість сім'ї збільшують ймовірність того, що навіть нормальні, природні зміни будуть переживатися як криза. Гнучкість у стосунках і сімейних правилах, збереження поваги і почуття любові між подружжям, відкритість сім'ї до контактів із безпосереднім соціальним оточенням допомагають впоратися зі змінами.

Основний психологічний сенс періоду – розлучення з дітьми, визнання їхньої самостійності та автономії за збереження емоційного зв'язку з ними. Молоді люди, відділяючись від батьківської сім'ї, повинні підтримувати зв'язок з нею.

8. *Стадія “спорожнілого гнізда”*. З виходом дітей із сім'ї подружжя повинне не тільки прийняти неминучість і природність їхнього відділення, а й знову навчитися жити вдвох, “очі в очі”. Це період, коли батьківські функції сім'я фактично виконала, подружні взаємини знову займають домінуючу позицію. Для багатьох це щасливий період у житті. Задоволеність шлюбом на цьому етапі життєвого циклу визначається насамперед тим, наскільки гармонійними були стосунки подружжя на попередніх етапах. У тих сім'ях, де батьківські і подружні системи взаємин не усвідомлювалися як автономні, скорочення батьківських функцій сприймається як криза. Залишившись без дітей, подружжя може відчувати себе чужим та самотнім.

9. Поява онуків веде до необхідності оволодіти ролями бабусь і дідусів, створити нові способи участі в житті дітей, правила взаємодії із сім'єю невістки або зятя.

4.3. Міжособистісні конфлікти в сім'ї

Життя доводить, що конфлікт не належить до тих явищ, якими можна ефективно керувати на основі життєвого досвіду і здорового глузду. Конфлікт – найбільш гострий спосіб усунення суперечностей, які виникають у процесі взаємодії, що зазвичай супроводжується негативними емоціями.

Родина – найдавніший інститут людської взаємодії, унікальне явище. Її унікальність полягає в тому, що кілька людей тісно взаємодіють протягом тривалого часу, що налічує десятки років, тобто протягом більшої частини людського життя. У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти і кризи.

Залежно від суб'єктів взаємодії, сімейні конфлікти підрозділяють на конфлікти: між подружжям, батьками і дітьми, подружжям і батьками, бабусями (дідусями) і онуками та ін.

Ключову роль у сімейних стосунках відіграють подружні конфлікти.

Вони частіше виникають через незадоволення потреб подружжя. Виходячи з цього, виокремлюють *основні причини подружніх конфліктів*:

- психосексуальна несумісність;
- незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння);
- пристрасть одного з подружжя до надмірного задоволення своїх потреб (алкоголь, наркотики, фінансові витрати тільки на себе тощо):
- подружня невірність, ревнощі;
- несумісність характерів обох партнерів;
- приниження гідності одного з партнерів;
- втручання у подружнє життя ззовні (з боку батьків, дітей, родичів, друзів та інших);
- незадоволення потреби у взаємодопомозі і взаєморозумінні з питань ведення домашнього господарства, виховання дітей, у стосунках із батьками та ін.;
- розбіжність у потребах щодо проведення дозвілля, захопленнях.

Значний вплив на ймовірність виникнення подружніх конфліктів мають зовнішні чинники: погіршення матеріального становища багатьох родин; надмірна зайнятість одного з подружжя (чи обох) на роботі; неможливість працевлаштування одного з подружжя; тривала відсутність свого житла, можливості влаштування дітей у дитячу установу тощо.

Перелік чинників конфліктності родини був би неповним без макрофакторів, тобто змін, які відбуваються у сучасному суспільстві, а саме: ріст соціального відчуження; орієнтація на культ споживання; девальвація моральних цінностей, у тому числі традиційних норм сексуальної поведінки; заміна традиційного статусу жінки в родині (протилежними полюсами цієї зміни є повна економічна самостійність жінки і синдром домогосподарки); кризовий стан економіки, фінансів, соціальної сфери держави.

Дослідження соціологів свідчать, що у 80–85 % родин трапляються конфлікти. Залежно від частоти, глибини і гостроти конфліктів, вирізняють кризові, конфліктні, проблемні і невротичні родини. Охарактеризуємо їх.

Кризова родина. Протистояння інтересів і потреб подружжя має гострий характер і охоплює важливі сфери життєдіяльності родини. Подружжя займає непримиренні та навіть ворожі позиції стосовно одне одного, не погоджуючись на компроміси. До кризових шлюбних союзів можна віднести всі ті, котрі чи розпадаються, чи перебувають на межі розпаду.

Конфліктна родина. Між подружжям існують постійні сфери, в яких їхні інтереси зіштовхуються, породжуючи сильні та тривалі негативні емоційні стани. Однак шлюб може зберігатися завдяки іншим чинникам, а також компромісним вирішенням конфліктів.

Проблемна родини. Для неї характерним є тривале існування труднощів, здатних завдати відчутного удару стабільності шлюбу. Наприклад, відсутність житла, тривала хвороба одного з подружжя, брак засобів на утримання родини, осуд на тривалий термін за злочин і ряд інших проблем. У таких родинях ймовірне загострення взаємин, поява психічних розладів в одного чи обох партнерів.

Невротична родина. Основну роль відіграють не спадкові порушення у психіці партнерів, а нагромадження впливу психологічних труднощів, з якими стикається родина на своєму життєвому шляху. У партнерів відзначається підвищена тривожність, розлад сну, емоції з будь-якого приводу, підвищена агресивність тощо.

Конфліктна поведінка партнерів може виявлятися у прихованій та відкритій формах. Показниками прихованого конфлікту є: демонстративне мовчання; різкий жест чи погляд, що говорить про незгоду; бойкот взаємодії в якійсь сфері сімейного життя; підкреслена холодність у стосунках. Відкритий конфлікт виявляється частіше через відкриту розмову в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; демонстративні дії (грюкання дверима, биття посуду та інші); образа фізичними діями тощо. У конфліктній родині закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми. Останні частіше виявляються у вигляді переживань, що через виразність чи тривалість повторення негативно впливають на особистість.

Вирізняють такі *психотравмуючі переживання*, як стан повної сімейної незадоволеності, сімейна тривога, нервово-психічна напруга і стан провини.

Стан повної сімейної незадоволеності виникає внаслідок конфліктних ситуацій, у яких виявляється помітна розбіжність між очікуванням індивіда стосовно родини і її дійсним життям. Виражається в нудззі, безбарвності життя, відсутності радості, ностальгічних спогадах про час до шлюбу, скаргах оточуючим на труднощі сімейного життя. Накопичуючись від конфлікту до конфлікту, така незадоволеність виражається в емоційних вибухах та істериках.

Сімейна тривога частіше виявляється після великого сімейного конфлікту. Ознаками тривоги є сумніви, страхи, побоювання, що стосуються насамперед дій інших членів родини.

Нервово-психічна напруга – одне з основних психотравмуючих переживань. Вона виникає внаслідок створення для подружжя ситуацій постійного психологічного тиску, важкого чи навіть безвихідного становища; постійного внутрішнього конфлікту в подружжі. Виявляється в дратівливості, поганому настрої, порушеннях сну, люті.

Стан провини залежить від особистісних особливостей подружжя. Людина почуває себе перешкодою для навколишніх, винуватцем будь-якого конфлікту, сварок і невдач, схильна сприймати ставлення інших членів родини до себе як обвинувачення, незважаючи на те, що в дійсності вони такими не є.

З метою попередження подружніх конфліктів необхідно:

1. Поважати себе, а тим більше іншого.
2. Пам'ятати, що він (вона) найближча для тебе людина, батько (мати) твоїх дітей.
3. Намагатися не збирати помилки, образи і "тріхи", а одразу реагувати на них. Це виключає накопичення негативних емоцій.
4. Не робити зауважень один одному в присутності інших (дітей,

батьків, знайомих, гостей).

5. Не перебільшувати власних здібностей і досягнень, не вважати себе завжди і в усьому правим.

6. Більше довіряти один одному.

7. Бути уважним, уміти слухати і чути партнера.

8. Піклуватися про свою фізичну привабливість, працювати над усуненням своїх недоліків.

9. Ніколи не узагальнювати навіть явні недоліки партнера, вести розмову тільки про конкретну поведінку в конкретній ситуації.

10. Ставитися до захоплень партнера з інтересом і повагою.

11. Намагатися знаходити час для того, щоб хоча б іноді відпочити один від одного. Це допоможе зняти емоційну перенасиченість спілкуванням.

Умови усунення конфліктів між подружжям. Однією з умов усунення конфлікту люблячого подружжя – не домагатися перемоги. Перемогу за рахунок поразки коханої людини важко назвати досягненням.

Потрібно бути здатним чесно запитати в самого себе (і головне, чесно відповісти собі), що ж тебе насправді хвилює. При аргументації своєї позиції намагатися не виявляти недоречного максималізму і категоричності. Краще самим прийти до взаєморозуміння і не втягувати у свої конфлікти інших – батьків, друзів і знайомих. Тільки від самого подружжя залежить благополуччя родини.

Окремо варто зупинитися на такому радикальному способі усунення подружніх конфліктів, як розлучення. Багатьом розлучення приносить порятунок від ворожості, обману і пригніченого настрою. Звичайно, воно має і негативні наслідки, різні для тих, хто розлучається, дітей і суспільства. Найбільш уразлива при розлученні жінка, у якої, як правило, залишаються діти. Вона більше, ніж чоловік, піддається нервово-психічним розладам.

Негативні наслідки розлучення для дітей набагато значніші порівняно з наслідками для самих батьків. Дитина втрачає одного (часом улюбленого) із батьків, тому що в багатьох випадках матері перешкоджають батькам зустрічатися з дітьми. Дитина часто зазнає утиску однолітків із приводу відсутності в неї одного з батьків, що позначається на її нервово-психічному стані.

Крім загальних причин, вирізняють *психологічні чинники конфліктів у взаємодії батьків і дітей.*

1. Типи сімейних взаємин. Виокремлюють гармонійний і дисгармонійний типи сімейних взаємин. У гармонійній родині встановлюється рухлива рівновага, що виявляється в оформленні психологічних ролей кожного члена родини, формуванні сімейного “Ми”. Дисгармонія родини – це негативний характер подружніх взаємин, що виявляється в конфліктній взаємодії подружжя. Рівень психологічної напруги в такій родині має тенденцію до зростання, приводячи до невротичних реакцій її членів, виникнення почуття постійного занепокоєння в дітей.

2. Деструктивність сімейного виховання. Вирізняють такі риси деструктивних типів виховання:

- розбіжності членів родини з питань виховання;
- суперечливість, непослідовність, неадекватність;
- опіка і заборони в багатьох сферах життя дітей;
- підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів.

3. *Вікові кризи дітей* розглядаються як чинники їхньої підвищеної конфліктності. Вікова криза становить собою перехідний період від одного етапу дитячого розвитку до іншого. У критичні періоди діти стають неслухняними, примхливими, дратівливими. Вони часто вступають в конфлікти з оточенням, особливо з батьками. Розрізняють такі вікові кризи у розвитку дітей:

- криза першого року (перехід від немовляти до раннього дитинства);
- криза трьох років (перехід від раннього дитинства до дошкільного віку);
- криза шести-семи років (перехід від дошкільного дитинства до молодшого шкільного віку);
- криза статевого дозрівання (перехід від молодшого шкільного до підліткового віку – 12–14 років);
- підліткова криза – 15–17 років.

4. *Особистісний чинник*. Особистісні особливості батьків, які спричиняють конфлікти з дітьми: консервативний тип мислення, прихильність до застарілих правил поведінки та шкідливих звичок, авторитарність суджень, ортодоксальність переконань тощо. Серед особистісних особливостей дітей називають такі, як низька успішність, порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій батьків, а також неслухняність, упертість, егоїзм і егоцентризм, самовпевненість, лінощі та інші. Таким чином, розглянуті конфлікти можуть бути представлені як результат помилок батьків і дітей.

Найчастіше конфлікти в батьків виникають із дітьми підліткового віку. Психологи вирізняють такі типи конфліктів підлітків з батьками: конфлікт нестійкості батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); конфлікти неповаги прав на самостійність (тотальний контроль поведінки); конфлікт батьківського авторитету (прагнення за будь-яку ціну домогтися свого в конфлікті).

Підліток на домагання і конфліктні дії батьків відповідає зазвичай такими реакціями (стратегіями), як:

- реакція опозиції (демонстративні дії негативного характеру);
- реакція відмовлення (непокора вимогам батьків);
- реакція ізоляції (прагнення уникнути небажаних контактів із батьками, приховування інформації та дій).

Виходячи з цього, основними *напрямами профілактики конфліктів батьків із дітьми можуть бути визначені:*

1. Підвищення педагогічної культури батьків, що дає змогу враховувати вікові психологічні особливості дітей, їхні емоційні стани.

2. Організація родини на колективних засадах: загальні перспективи, визначені трудові обов'язки, традиції взаємодопомоги, спільні захоплення, які є

основою виявлення та вирішення суперечностей.

3. Інтерес до внутрішнього світу дітей, їхніх турбот і захоплень.

Притча про дивовижну сім'ю

У давнину жила дивовижна сім'я, яка складалася зі 100 людей. І панував в ній лад, кохання, повага. Слава про ту сім'ю дійшла аж до самого імператора, і він завітав до того дому, щоб переконатися, чи то насправді так. А тоді запитав у глави сім'ї, як їм вдається жити у мирі й злагоді, ніколи не сваритися й не ображати одне одного. Той узяв аркуш і довго писав відповідь. Переглянувши написане, імператор дуже здивувався: на аркуші сто разів було написане те саме слово.

Дискусія (питання для дискусії):

– Яке то було слово?

Очікувана відповідь учнів: терпіння.

4.4. Взаємні претензії

Сюжетно-рольова гра

Сюжетна основа: учасники гри – мешканці Землі, якій загрожують безстатеві “інопланетяни”, готові загарбати територію у випадку послаблення взаєморозуміння між статями.

Обладнання: бланки, сигнальні картки для експертів, дзвіночок, предмети для позначення претензій учасників один до одного.

Орієнтація в ситуації гри і створення мотивації до роботи. Створюються дві команди для активного обговорення (дівчата і хлопці окремо, або разом, за бажанням учасників).

Для здійснення спостереження за перебігом гри і дотриманням правил обираються або призначаються експерти, які одночасно є “інопланетянами”. Для упорядкування їхніх дій спеціально розроблена інструкція, яка видається експертам – арбітрам. Решта учасників самі визначають ступінь своєї активності, займаючи одну з позицій в обговоренні, долучаючись до роботи команд під час виконання деяких завдань. Можна використати картки різного кольору для сигналу спостерігачів про своє ставлення до подій гри і про бажання вступити у розмову (червоні картки – “небезпечний момент гри, який наносить шкоду самооцінці та гідності учасників”; жовтий – “попередження про те, що з цього моменту обговорення може мати несприятливий характер”; зелений – “пропонування допомоги, бажання висловити ідею або пропозицію, надати підтримку”). Для впорядкування виконання своїх функцій (звернення уваги на порушників правил, інформування про ступінь напруги, протистояння обох сторін) арбітри використовують дзвіночок або спеціальні картки.

У вступному слові учитель говорить про давню суперечність статей. У сучасних умовах традиційне протистояння статей збільшується екологічними (хвороби дорослих і дітей, безпліддя у жінок та імпотенція у чоловіків) і соціально-економічними умовами, які змушують чоловіків та жінок до невластивої для них статевої поведінки та відхилень у поведінці (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, сексуальні домагання).

Учитель говорить: “Від військових і вчених космосу почали надходити відомості про навалу, яку готують безстатеві істоти”. (У цій грі ці істоти виступають арбітрами, які повідомляють гравцям про те, які моменти гри вони вважають сприятливими для “вторгнення”, тобто у яких ситуаціях учасники найменше були готові знайти взаєморозуміння).

"Інопланетяни" вважають, що не варто витратити сили і час на з'ясування претензій між статями, а варто поєднувати у собі дві статі або не мати ніякої. Замість цього треба займатися технічним прогресом. Таким чином, перед учасниками гри постає питання про виживання людського виду і планети Земля.

До початку гри з'ясовуються основні, найтипівіші претензії дівчат та юнаків один до одного. Наприклад, дівчата вважають, що всі юнаки: брутальні і нетактовні; нахабні і чіпляються з вимогами сексуальних стосунків; егоїстичні, брешуть і лицеміряють, брутально висловлюються тощо. Наприклад, юнаки озвучують такі претензії до дівчат: багато про себе думають; втратили жіночість у її традиційному розумінні (палять, пиячать, сваряться тощо); виявляють грубість; відмовляють у сексі; непостійні, емоційно мінливі. Названі претензії є матеріалом для ігрового дійства на наступному етапі.

Аналіз статево-рольових претензій учасників гри. На цьому етапі ігрового дійства учасники висловлюють дві-три претензії до протилежної статі, які треба обговорити й виправдати. Із кожною виправданою претензією буде налагоджуватися взаєморозуміння між юнаками і дівчатами, з кожною невиправданою, – розуміння буде втрачатися. Від цього учасники стануть більш уразливими щодо “інопланетян, які планують вторгнення”. Ведучий доводить до учасників гри правила дискусії, які допомагають підтримувати розмову по суті, а не зводити її до з'ясування міжособистісних стосунків у групі.

Правила дискусії:

- вислуховувати іншого повністю і дотримуватися черговості;
- виявляти поважне ставлення до думки іншого, навіть коли з нею не погоджуєтесь;
- висловлюючи постійні претензії, визнавати позитивні сторони протилежної статі загалом;
- висловлювати протилежній стороні твердження і критичні зауваження по суті, а не образи, звинувачення та проблеми, які не стосуються предмету дискусії.

Визначення ставлення учасників до своєї і протилежної статі. На цьому етапі гри учасникам треба буде подумати і визначити три позитивних і негативних якості особистості, які є найбільш властивими щодо протилежної статі. Для упорядкування роботи учасникам запропоновано спеціальні бланки, які дають змогу співставити визначені двома командами якості. Це, як правило, викликає особливе зацікавлення учасників. Під час обговорення з'ясовуються причини ставлення представників протилежних статей до інших і демонструється таке ставлення.

Експерти порівнюють заповнені бланки. Усі учасники гри пропонують

гіпотези щодо причин схожості або несхожості отриманих результатів. На цьому етапі гри створюються умови для співвідношення когнітивного та емоційно-ціннісного компонентів статевої поведінки (уявлень і стосунків). Визнання схожості в сприйманні й оцінюванні чоловічих та жіночих якостей знімає напругу й агресію, яка виявлялася раніше в учасників гри.

Вибір статевої поведінки в уявній життєвій ситуації. Учасникам гри пропонується уявити себе по черзі в ситуації свого розлучення. Треба буде сказати, які особисті якості потрібні, щоб пережити таку ситуацію, та чиїми традиційно є ці якості – чоловічими чи жіночими.

Чоловічі якості:

- брати відповідальність на себе;
- сміливість, рішучість, хоробрість;
- незалежність від суспільної думки;
- самовладання, стійкість, вміння контролювати ситуацію;
- раціональність, тверезість розуму, реальний погляд на речі;
- вміння робити висновки з життєвого досвіду;
- виправдана жорстокість.

Жіночими якостями, які допомагають пережити складну життєву ситуацію, є:

- інтуїтивне, глибоке й тонке розуміння ситуації;
- терпіння;
- вміння любити і прощати;
- мудрість;
- доброта та вміння не дратуватися в несприятливих умовах;
- співчуття.

Також необхідно вказати на *якості особистості, які властиві представникам обох статей*, що допомагають переборювати життєві негаразди:

- вміння знаходити взаєморозуміння з іншими людьми;
- вміння надати підтримку іншому.

Орієнтовний результат гри: обрані учнями якості особистості фіксуються, систематизуються та розподіляються на групи, які допомагають (заважають) уникати життєвих негараздів та переборювати їх.

4.5. Причини розлучень та розпаду молодих сімей

Сьогодні на вулиці пройшов дощик. Кому подобається така погода? Кому ні? Як бачите, немає єдиної думки з цього питання, тим більше немає єдиної думки щодо причини розлучень і розпаду сімей. Не можна не погодитися з думкою класика, що всі сім'ї однаково щасливі, і кожна сім'я нещасна по-своєму.

Перш ніж розпочати розгляд такого складного питання, як шлюб і розлучення, давайте поміркуємо над уривком із книги відомого українського педагога В. Сухомлинського “Мудрість батьківської любові”. Можливо, через кілька років ви пригадаєте цю історію і вона вам допоможе.

“Мати привела до школи доньку. Вона майже не змінилася з того часу, як 10 років тому вийшла до столу, взяла екзаменаційний білет і без підготовки витримала іспит – блискуче відповіла на всі запитання. Вона була гордістю школи. Пройшли роки. Зараз вона вже мати, привела до школи записувати свою доньку. Немов випереджаючи моє запитання про її життя, молода мати розповідає: "Вступила до інституту, закінчила два курси. Училася непогано. Але судилося інше. Вийшла заміж. У чоловіка робота була пов'язана з переїздами, інститут довелося покинути. З чоловіком прожили півроку. Розійшлися. Коли скажеш комусь про це – співчують чи намагаються втішити яким-небудь словом. Не треба ані співчувати, ані втішати. Я у великій образі на тих, хто виховував нас в юнацькі роки".

Жінка зітхнула і замовкла. Я відчував, що її хвилюють ті ж самі думки, які не один рік хвилюють і мене.

"Яка ж у вас образа"?

"Не навчили жити. Адже розійшлися ми з чоловіком не від розчарування один в одному, не тому що, як кажуть, “не зійшлися характерами”. Ні, ми просто не вміємо жити. Не вміємо бути чоловіком і дружиною. Ані він, ані я. Не вміємо любити один одного. Так, людська любов вимагає великого вміння. Ми просто не уявляємо собі – що таке любов чоловіка і жінки, і ніхто нам навіть не намагався сказати, що це таке. Не вміємо ми і поважати один одного. Не вміємо відчувати поряд із собою людину. Ми не вміємо поступатися один одному. Не вміємо підкоряти почуття розуму, не вміємо дорожити життям.

Поміркуйте самі: не всім бути фізиками і математиками, а батьками, чоловіком і дружиною бути всім”.

Обговорення ситуації з книги відомого українського педагога В. Сухомлинського “Мудрість батьківської любові”.

Так, справді, не можна не погодитися з В. Сухомлинським, який стверджує, що вмінню бути чоловіком або дружиною треба навчатися, і не тільки в школі на уроці, а все життя. Якщо звернутися до статистики і простежити причини розпаду молодих сімей, уважно роздивившись кожному з них, можна дійти висновку, що в багатьох випадках люди розійшлися не від якоїсь там “несумісності”, а від небажання йти назустріч один одному, на компроміс, прислухатися один до одного, поступатися іноді власними інтересами заради іншого. Тобто, від того, що не змогли створити сприятливий для життя психологічний клімат в сім'ї.

Психологічний клімат сім'ї створює сама сім'я, і тільки від її членів залежить, яким він буде, сприятливим чи ні. Від цього залежить і тривалість шлюбу. Психологічний клімат в сім'ї визначається стійкістю внутрішньосімейних взаємин, впливає як на дітей, так і на дорослих. Він не є чимось сталим, даним раз і назавжди.

Для сприятливого психологічного клімату характерні такі ознаки: згуртованість, можливість всебічного розвитку особистості кожного її члена, доброзичлива вимогливість членів сім'ї один до одного, почуття захищеності та емоційної задоволеності, гордість за належність до своєї сім'ї, відповідальність.

У сім'ї, де панує сприятливий психологічний клімат, кожний її член ставиться до інших з любов'ю, повагою, до батьків – із шануванням, до слабших і менших – із готовністю допомогти. Важливим показником сприятливого психологічного клімату сім'ї є намагання кожного з її членів проводити вільний час у домашньому колі, розмовляти на теми, які всіх цікавлять, разом виконувати домашню роботу. Такий клімат сприяє гармонії, зниженню гостроти конфліктів, зняттю стресових станів, підвищенню оцінки власної значущості і реалізації особистісного потенціалу кожного члена родини. Вихідною основою сприятливого клімату сім'ї є подружні стосунки. Спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, вміння враховувати інтереси партнера, взаємні поступки, розвитку в себе таких якостей, як повага, довіра, взаєморозуміння.

Коли члени сім'ї відчувають тривожність, емоційний дискомфорт, відчуження, говорять про *несприятливий клімат*. Усе це перешкоджає нормальному функціонуванню сім'ї і призводить до депресій, суперечок, психологічної напруги, дефіциту позитивних емоцій. Якщо члени родини не намагаються змінити такий стан на кращий, то саме існування сім'ї стає проблематичним. Характер психологічного клімату залежить від людей, які створюють певний колектив – сім'ю, клас, трудовий колектив тощо.

Практична робота “Психологічний клімат”

Для того, щоб глибше проникнути в сутність і значення психологічного клімату в сім'ї, виконаємо практичне завдання. Спробуйте визначити характер психологічного клімату в кожному з класів, про які розповідають учні. Дайте відповіді на такі запитання: “Чи відчувається його вплив на учнів?”, “Від чого залежить психологічний клімат?”

Розповіді учнів. Дмитро Д., учень 10-го Б класу: “Наш клас демократичний, у нас немає ніякої еліти. Усі приблизно на рівних і доповнюють один одного – хтось сильніший в одному, хтось – в іншому, але образ немає. Ніхто не нав'язує свої думки. Ми багато пропонуємо і організуємо самі. Якщо хто-небудь захворів, відчуває якісь труднощі, підтримають, завжди прийдуть на допомогу. У нас не буває сумно”.

Борис К., учень 10-го А класу: “Наш клас складається з людей, які абсолютно не цікавляться один одним. Кожен живе своїм життям. Ми надто різні, і захоплення у всіх різні. Тому з'являються компанії, групки. Головна наша біда – поділ класу на “актив” і “пасив”, нікому нічого не цікаво. Що можна зробити? Нічого, якщо підібрався такий склад. У нашому класі кожен живе сам по собі. Я теж. Не хочу, щоб мені заважали”.

Завдання для учнів. Заповніть правий стовпчик таблиці.

Сприятливий психологічний клімат	Несприятливий психологічний клімат
Взаємне розуміння	
Поважне ставлення один до одного	
Дух товариства	

Згуртованість	
Почуття захищеності	
Почуття емоційного благополуччя кожного	
Внутрішня дисципліна	
Принциповість	
Відповідальність	

Усі виділені й охарактеризовані вами ознаки психологічного клімату в класі повною мірою стосуються й психологічного клімату сім'ї. Але найбільший вплив на останній справляє так звана сумісність. Несумісність характерів – найчастіша мотивація розлучень.

Сумісність – це збіг цінностей, інтересів, емоційних настановлень, загального стилю життя подружжя.

Розрізняють такі *види сумісності*:

1. *Духовна сумісність* – характеризує узгодженість цілепокладаючих компонентів поведінки партнерів, їхніх настановлень, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок тощо. Основна закономірність духовної сумісності – схожість, подібність духовного світу подружжя.

2. *Персональна сумісність* – характеризує узгодженість структурно-динамічних особливостей партнерів, властивостей темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери. Один із критеріїв персональної сумісності – безконфліктний розподіл міжособистісних ролей.

3. *Сімейно-побутова сумісність* – функціональні особливості шлюбних партнерів, узгодженість уявлень про функції сім'ї і способи її життєдіяльності, узгодженість рольових очікувань і домагань. Критерій – ефективність у вихованні дітей.

4. *Фізіологічна сумісність*. Ознаками фізичної, у тому числі сексуальної сумісності є гармонія пестощів чоловіка і жінки, тілесного контакту, задоволеність близькістю.

Запитання для обговорення:

1. Якщо у подружньої пари немає негативних рис характеру, чи завжди може бути досягнута сумісність?

2. У чоловіка і жінки різний рівень комунікабельності – одному хочеться бути вдома, у колі сім'ї, а іншому – зустрічатися з друзями, запрошувати гостей. В яких ситуаціях можлива наявність сумісності, а в яких ні?

Ситуації для обговорення. До психолога звернулася подружня пара, яка опинилася на межі розлучення. Давайте вислухаємо обидві сторони і спробуємо розібратися та спрогнозувати подальший розвиток подій.

Ситуація 1. Оксана: “Ми познайомилися з моїм чоловіком п'ять років тому, на пляжі. У мене гарна фігура, я стежу за нею. Коли він підійшов до мене і зробив комплімент, я не здивувалась. Коли Сашко закінчив університет, ми одружилися. Він влаштувався на роботу, непогано заробляє. Останнім часом захопився вивченням іноземних мов. Я раніше працювала продавцем на ринку,

але після одруження припинила працювати і зайнялася домашнім господарством. На вивчення іноземних мов у мене не вистачає часу, тому що окрім хатньої роботи я ходжу до фітнес-центру, підтримую гарну форму. І, чесно кажучи, бажання вивчати їх у мене теж немає. Останнім часом чоловік усе частіше почав затримуватися на роботі. Ми практично не спілкуємося. Я хочу розлучитися”.

Сашко: “Коли я побачив свою дружину вперше, мені здалося, що я побачив Афродіту, яка народилася з морської піни у мене на очах. Я закохався в неї до нестями. Потім було весілля, заздрість друзів. Рішення дружини залишити роботу я зустрів з радістю – адже весь вільний час вона буде приділяти мені і нашій домівці. Але потім з нами щось сталося. Мені стало з нею нудно, в компаніях спільних друзів я весь час боюся, що вона скаже щось не те. Я почав її соромитися. Дружина хоче розлучитися. Я, мабуть, теж”.

Ситуація 2. Віка: “У нашому шлюбі все вирішує чоловік. Його улюблений вислів: “Курка не птах, баба не людина!” Гроші нашої сім’ї зберігаються у чоловіка. На його думку, він сам вирішить, на що і скільки треба витратити. Гроші, які я витрачаю на ведення господарства, записую в спеціальний зошит. Чоловік вважає, що це допоможе заощаджувати. Влітку він завжди сам їздить відпочивати на море, я залишаюся вдома. За його словами, я не заробила. Усі мої подруги і моя мама каже, щоб я подавала на розлучення”.

Антон: “Я не розумію, в чому проблема. Я звільнив свою дружину від усіх проблем. Я сам планую сімейний бюджет, усі витрати, це дає нам змогу заощаджувати гроші. Цим жінкам завжди щось не так, їм не вгодиш. Якби я не їздив раз на рік відпочивати від цього жінчиного скиглення на море, я б уже збожеволів. Хоче розлучитися – хай розлучається. Я без неї проживу, а от як вона без мене буде жити? Вона нездара, яка неспроможна ні на що, окрім скарг”.

Обговорення. Щоб ви порадили першій парі, другій? У кого з цих пар є шанс налагодити сімейні стосунки? У кого – ні?

Якщо будь-який шлюб починається з бажання молодят прожити разом усе життя і померти в один день, то закінчується шлюб розлученням за своєю, особливою, унікальною причиною. Як не існує двох, абсолютно однакових людей, так і не існує двох абсолютно ідентичних сімей. У кожній сім’ї – своя причина для розлучень, а, отже, для розпаду сімейних взаємин. Дослідники сімейних розлучень вирізняють *такі причини*:

1. *Безвідповідальність*. Чим керувалися молоді люди, коли вступали до шлюбу? Задля чого? Може, захотілося втерти носа друзям і подружкам? А може, метою було визволення від батьків-тиранів? Захотілося просто шикарно погуляти і надіти весільну сукню та костюм? Для того, щоб уникнути розлучення, перед шлюбом треба поставити собі кілька запитань: “Навіщо ми це робимо?”, “Чи готові ми до подружнього життя?”

2. *Побутові проблеми*. Приймавши рішення створити сім’ю, молоді люди часто не замислюються тим, що їх очікує далі. А далі їх очікує прання, прибирання, приготування їжі, сімейний бюджет і т. д. Жодній сімейній парі не вдалося уникнути побутових проблем. На цьому етапі психологи радять

набратися терпіння. Завдяки цій якості шлюб зможе встояти на міцному фундаменті. Сім'ї, які прожили тривалий час, можуть сміливо заявити, що побутові проблеми не є приводом для розлучення.

3. *Надмірна турбота батьків.* Іноді причиною розлучень стають, як не дивно, батьки молодих людей. Кожний активний батько чи мати намагається допомогти, дати розумну пораду... Але інколи батьки не завжди розуміють, що своїми діями вони руйнують молоде подружжя. Молодята не хочуть порад, вони хочуть самостійності. Від самого початку подружнього життя психологи радять поговорити з батьками на цю тему, щоб надалі уникнути проблем.

4. *Народження дитини.* Народження дитини – це дуже радісна подія. Усі щасливі та задоволені. Але все не так просто. Із народженням дитини з'являються нові проблеми, до яких молоді батьки бувають не готові. Недосипання, стрес, матеріальні труднощі – усе це може спровокувати молоде подружжя на розлучення. Цього можливо легко уникнути, якщо поділити обов'язки між собою. Але подружжя іноді не хоче цього робити. Починаються суперечки через те, що кожний наполягає на своєму.

5. *Несумісність характеру.* У цій ситуації інколи винуваті самі молоді люди, які створили сім'ю, до кінця не пізнавши одне одного. Багато подружніх пар кажуть, що до шлюбу в них було все добре, а зараз – усе псується на очах. Молодятам властиво до шлюбу ідеалізувати свого візаві, придумувати собі ілюзії про щасливе сімейне життя. І коли дійсність починає розходитися з мріями, стосунки руйнуються.

6. *Алкоголізм.* Найпоширеніша причина розлучень – алкоголь у сім'ї. Часті застілля і “тусовки” з друзями – основна проблема всіх розлучень. Саме по собі застілля не є великою проблемою, проблему становлять наслідки цього застілля, які можуть бути катастрофою для молодого подружжя. Під впливом алкоголю людина втрачає самоконтроль і за дружньою вечіркою може статися подружня зрада. Багатьом відомі випадки, коли чоловік-пияка лупцює жінку і дітей. Алкоголь зруйнував не одне подружжя.

Недостатня продуманість і зваженість сучасних шлюбів серед молоді свідчить про низький рівень усвідомлення правової основи шлюбу. Звідси й великий відсоток розлучень, які супроводжуються судовими процесами й розподілом майна та особливо негативно позначаються на вихованні й долі дітей. Для більшості молоді характерні поверхові уявлення про сімейне право. Про це, зокрема, свідчить слабе впровадження у практику традиції укладання шлюбного контракту, який визначає не лише майнові чи інші проблеми подружнього життя, а й права, обов'язки кожного з подружжя стосовно одне одного, а також стосовно дітей у випадку розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу. Це спричиняється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю і т. ін.

Перед створенням сім'ї треба обміркувати всі деталі свого майбутнього подружнього життя. Тільки так можна уникнути розлучення у майбутньому.

4.6. Довірливі взаємини

Починаючи з перших кроків взаємодії, під час первинного контакту, тобто на рівні сприйняття, між людьми можуть виникнути специфічні емоційні взаємини, які визначають привабливість одного для іншого. Таке ставлення називається атракцією (від лат. *attracio* – притягування), воно може вбирати в себе цілу гаму почуттів: від простої симпатії до кохання. Прив'язаність проявляється у вигляді особливого настановлення стосовно іншої особи.

У численних експериментальних дослідженнях вивчаються механізми формування прив'язаностей і дружніх почуттів. Зокрема, доведено, що тісні взаємини, які забезпечують дружню підтримку, пов'язані як із відчуттям здоров'я, так і щастя. Наприклад, було встановлено, що той, хто переживав своє горе після втрати шлюбного партнера (чоловіка чи жінки) на самоті, мав більше проблем зі здоров'ям, ніж той, хто висловлювався, виговорився. Коли людина досягає відкритих, довірливих стосунків, вона відчуває радість, водночас, розриваючи їх, страждає.

Дружня взаємодія вважається найвищим рівнем кооперації. Дружба – це особлива форма міжособистісної взаємодії, яка характеризується індивідуально-вибірковими стосунками, взаємною прив'язаністю учасників спілкування, посиленням процесів афіляції, високим рівнем задоволеності міжособистісними контактами, взаємними очікуваннями позитивних почуттів. Постійними супутниками дружби є: безбоязне спілкування з іншим на інтимній дистанції, щирість у взаєминах, відкритість почуттів, взаємний інтерес до справ іншого, активна взаємодопомога, максимальна відвертість і відкритість, демонстрування взаєморозуміння, задоволення від товариства один одного. Психологи експериментально довели, що фізична присутність поруч іншої людини збільшує вірогідність виникнення дружби. Йдеться про фізичне оточення, взаємну досяжність, просторову близькість, які відіграють вагомую роль у налагодженні дружніх стосунків. Просторова близькість приводить до взаємного притягування з низки причин. Наприклад, якщо людина поруч, то зав'язати з нею дружбу набагато легше, адже перепони й перешкоди зведені до мінімуму. Будучи регулярно в товаристві певної особи, індивід більше про неї дізнається тієї чи іншої інформації, що дає змогу з'ясувати, чи є в них спільні інтереси, чи збігаються погляди на життя і світ. Усе це, зрештою, приводить як до взаємної близькості, так і до зниження атракції, позаяк неприємні риси людей під час таких регулярних контактів також стають помітнішими.

Потреба мати друга особливо актуальна в підлітковому віці. Підлітки дуже вимогливі до тих, хто претендує на дружбу. Відомо чимало випадків, коли підлітки вигадували спеціальні випробування для того, щоб перевірити надійність друга, його вірність, бажання стати у нагоді, прийти на допомогу. Зав'язування дружніх взаємин характеризується й ширшим колом спілкування з однолітками – від обговорення фільму до занять у гуртках за інтересами. При цьому, якщо дружба передбачає “поглинання” людини дружніми стосунками цілком, то дружня взаємодія з однолітками може обмежуватися контактуванням

на рівні спільності окремих інтересів, наприклад спорту, шахів тощо. Дружні взаємини відрізняються від фрагментарних контактів тим, що людина намагається бути представленою в життєдіяльності інших значущими для себе і для них особливостями своєї індивідуальності. А поверхові стосунки можна звести до використання комунікативних засобів взаємодії з однією метою – підтримати сам процес спілкування. Як відомо, дружба підлітків – це своєрідний етап становлення міжособистісних взаємин. Для старшокласників дружня взаємодія відбувається зазвичай навколо обговорення проблем, пов'язаних із вибором професії.

Важливим показником того, що двоє людей дружать, є їхня близькість. Але близькість може породжувати й ворожість, особливо тоді, коли відбуваються серйозні порушення “кодексу” дружби, що призводить до поверхових приятельських стосунків, поступового згасання дружби та навіть її припинення. Серед чинників, які спричинюють розрив дружби, передусім називають ревнивість або критичне ставлення до інших контактів колишнього друга. За таких умов може виникнути явище, протилежне дружбі – ворожість. Міцність дружби залежить від спільності цілей, інтересів, ідеалів, намірів, подібності настановлень. Дехто з психологів серед показових характеристик дружби називає наявність певних норм і правил, таких, як добровільна допомога, повага до особистого життя друга, збереження конфіденційності, захист інтересів друга навіть тоді, коли він відсутній, заборона критикувати один одного в присутності інших людей. Звісно, подібність живить атракцію і дружбу, задовольняє потребу особистості в єднанні. Подібність і близькість дають змогу людям обмінюватися знаками уваги, проявляти довірливість, розкривати себе такими, якими вони є насправді, не приховуючи своїх уразливих потаємних рис. Близькість викликає приязнь і у зв'язку з так званім ефектом простого перебування в полі зору іншої людини. Також доведено, що подібність позицій особливо часто приводить до взаємної атракції. Під час експериментів з'ясувалося, що на залежність атракції від подібності настановлень впливають різні чинники.

Залежність атракції від подібності настановлень:

- незбіг тієї ролі, яку одне й те ж настановлення відіграє для двох різних людей (чим сильнішою є розбіжність, тим меншою є атракція);
- чим важливішою є те чи інше настановлення для людини, тим більшу атракцію викликає її збіг із настановленням іншого.

Водночас було доведено, що навіть за сприятливих зовнішніх обставин і високого ступеня подібності настановлень дружба між двома людьми може не виникнути. Йдеться про те, що важливою умовою стійких стосунків є взаємна привабливість (згідно з теорією соціального обміну). Отже, знаючи, що людина комусь подобається, вона починає ставитися до цієї особи краще. Така взаємна привабливість може бути причиною добровільної взаємозалежності, що сприяє зміцненню дружби.

Гендерні особливості в дружбі. Передусім береться до уваги той факт, що потреба в інтимності у дівчаток формується швидше, ніж у хлопчиків. Це

приводить до того, що дівчата раніше за юнаків переходять від дитячої до юнацької дружби. На стадії зрілості чоловіча і жіноча дружба також має свої відмінності. Так, для жінки друг (подруга) – це той (та), з ким вона може вести довірливі бесіди про почуття, проблеми сімейного життя аж до інтимних подробиць. Стосовно чоловіків, то вони шукають собі друзів із подібними інтересами. При цьому актуалізується значення спільної діяльності. Щодо такої риси, як привабливість, то в дівчат у середньому вона є хорошим показником прогнозу стосовно їхнього успіху в протилежної статі, а в чоловіків – менш надійним засобом, який може сприяти дружній взаємодії. Однак і в першому, і в другому випадку, тобто стосовно чоловіків і жінок, краса, фізична привабливість зазвичай подобається і притягує. У зв'язку з цим звертається увага на наявність у міжособистісній взаємодії феномену “рівність”, тобто схильності чоловіків і жінок обирати собі друзів і супутників життя серед тих, хто є для них рівнею не лише за інтелектуальним розвитком, а й за ознакою привабливості. Йдеться про те, що привабливі відповідності на фізичному рівні можуть приводити також і до приятних взаємин. Водночас бувають дружні взаємини й у тих чоловіків і жінок, які різняться за привабливістю. За таких умов менш приваблива особа має якості, що компенсують цей “недолік”, тобто кожний партнер приносить активи на соціальний ринок, котрі і створюють рівноцінність. Зокрема, у чоловіків такими активами можуть бути відповідний статус у суспільстві, високий стабільний зарібок тощо.

Звісно, хоч би якою важливою була привабливість, далеко не завжди вона здатна приховати інші людські якості. Отже, можна констатувати, що привабливість зазвичай впливає на перше враження. І чим більше ми пізнаємо людину, тим швидше на другий план відходить її суто фізична привабливість і починають відігравати важливу роль внутрішні якості. Тобто, коли люди досить добре пізнають один одного, на те, чи стануть їхні стосунки дружніми, впливають інші чинники, зокрема подібність настановлень, соціальна цінність діяльності, яку вони разом виконують, спільність ідей та інтересів, на яких побудований їхній союз. Ця теза заслуговує на увагу й у зв'язку з тим, що з роками зовнішня краса стає менш помітною.

Однак, враховуючи той факт, що наше суспільство є надзвичайно мобільним, людські контакти також набувають рухливості, короткочасності, фрагментарності. За таких умов перше враження про людину залишається важливим показником у встановленні дружніх взаємостосунків. Попри переваги фізичної привабливості, експериментальні дослідження засвідчили, що привабливі люди частіше страждають від сексуальних домагань, від неприязні представників своєї статі, вони не завжди впевнені в тому, що їх цінують не за красу, а за внутрішні якості.

Вище вже йшлося про те, що подібність породжує почуття задоволення і сприяє дружній взаємодії. Постає запитання: “Чи притягуються одна до одної протилежності?” Іншими словами, хіба нас не приваблюють і не притягують люди, котрі не схожі на нас і чий відмінності доповнюють наші властивості? Відповідь на це запитання намагається дати так звана гіпотеза взаємного доповнення. Її сутність полягає в тому, що існує тенденція до виникнення таких

стосунків між двома індивідами, за яких кожен доповнює те, чого бракує іншому. Тобто передбачається, що саме тих людей взаємно притягує, чії запити різняться, що, врешті-решт, дає змогу доповнити одне одного. Достатніх експериментальних даних, які б підтвердили цю гіпотезу, немає. Хоча дедалі більше доказів з'являється на користь того, що люди схильні дружити й заводити сім'ї з тими, чії потреби і особисті якості подібні до їхніх власних.

Найбільшій інтимності взаємодія набуває в коханні, під яким розуміється високий ступінь емоційно-позитивного ставлення до іншого, стан сильного потягу до єднання з іншою людиною. Закохана людина проявляє стійкі почуття, які фізіологічно, емоційно й морально вказують на її бажання всіма своїми особистісно-значущими рисами бути представленою в життєдіяльності іншої людини з тим, щоб спонукати в неї відповідні реакції і потреби. Любов, кохання як глибоко інтимні почуття супроводжуються емоціями ніжності, захоплення, ревності, котрі кожна людина переживає по-своєму, залежно від її індивідуально-психологічних особливостей. Чому люди прагнуть кохання, чому заради нього йдуть на геройство чи страту? Ці запитання останнім часом набули надзвичайної актуальності, особливо у зв'язку з вивченням довготривалих тісних взаємин.

Психологи по-різному трактують структурні складові, які допомагають вивчити таку непросту категорію, якою є кохання. Одні розглядають цей феномен як трикутник, сторонами якого є відданість, пристрась й інтимність. Інші звертають увагу на прив'язаність, турботу та інтимність. Водночас дослідники підкреслюють, що такі елементи, як взаєморозуміння, взаємна підтримка, задоволення від спілкування один з одним характерні для всіх закоханих пар. Також багато хто з психологів наголошує на тому факті, що почуття сексуально-емоційного потягу й закоханість люди переживають зовсім інакше, аніж зародження та розвиток дружніх стосунків.

Серед рис справжнього кохання передусім можна назвати такі:

- бажання пізнати іншого, прояв взаємної поваги й турботи;
- відповідальність за наслідки кохання, забезпечення особистого зростання й розвитку для обох партнерів;
- можливість проявляти свободу, право на незалежність у власних інтересах, щирість у взаєминах;
- здатність поставити себе на місце іншого;
- спроможність зробити партнера щасливим і радіти самому від того, що тебе кохають;
- здатність страждати разом із партнером.

Порушення цієї гармонії призводить до непорозумінь, конфліктів і розриву.

Багато любовних стосунків, особливо на початку, мають ознаку любові-пристрасті, тобто великого бажання єдності з іншою людиною, що супроводжується сильним збудженням і коливанням настрою від радості й щастя до горя та відчаю. *Пристрасне кохання характеризується ідеалізацією* партнера, намаганням скоріше його пізнати. У цьому контексті ідеалізація – це

не слабкість, а сила закоханого, адже він сприймає іншого не помилково, а просто інакше. Ідеалізація дає змогу побачити такі прояви людської душі, які за звичних обставин можна було б не помітити. Йдеться про те, що близька людина оцінюється за такою системою координат, коли неповторні, своєрідні можливості людини, її найпотаємніші позитивні (з погляду партнера) якості набувають смислу, значущості, а негативні (знову ж таки з погляду партнера) – завуальовуються. Любов-пристрасть у кожної людини проявляється залежно від її індивідуально-психологічних особливостей. Однак хоч би яким палким і емоційно-збудливим було пристрасне кохання, воно рано чи пізно згасає. Саме тоді набувають значущості інші чинники любові, такі, як спільні цінності, прагнення, звички, на основі яких можуть виникнути справжні почуття, котрі не згасають протягом багатьох років. Так поступово любов-пристрасть може перерости в любов-дружбу, що характеризується ніжністю до людини, з якою переплелася доля.

Сексуальні потреби індивіда й кохання як високе почуття, що дає оптимальні можливості закоханим максимально й вільно проявляти себе, практично нероздільні. Цей факт став однією з причин того, що різні філософські і психологічні течії допускали абсолютизацію біологічного начала в коханні, зводячи його до статевого інстинкту, або трактували як суто духовне почуття. Водночас *повноцінна здатність кохати передбачає гармонію природних і духовних потреб людини*, тобто результатом любові-пристрасті може бути і продовження роду людського, і розвиток творчих та інтелектуальних можливостей закоханих. Уся енергія кохання має сприяти спрямованості інтересів й активності індивідів на спільну творчу діяльність, удосконалення професійної майстерності, продовження себе в нащадках. Нормальний розвиток кохання передбачає розгляд його і як дії, що зорієнтована на іншу людину з метою злитися з нею в сексуально-емоційній єдності, і як власне високі емоційні переживання, котрі реалізуються в людській взаємодії.

Кохання – двосторонній процес, в якому виявляється потреба кохати і здатність відповісти на велике кохання. Отже, у коханні проявляється мистецтво любити іншу людину, а також бути коханим. Індивідуальне почуття кохання нерозривно пов'язане з культурою, традиціями, нормами суспільства, а також з особливостями сімейного виховання, які є джерелом прийнятих індивідом способів інтерпретації свого стану. Наприклад, в окремих культурах кохання не обов'язково приводить до шлюбу, адже відома практика, коли шлюбних партнерів визначають далеко наперед. Відіграють певну роль і такі чинники, як соціальне походження партнера, його матеріальний стан, професійний статус тощо. Є культури, в яких любов стає умовою шлюбу, водночас відомі культури, де кохання виникає після оформлення шлюбних стосунків.

Супутником розглянутих вище почуттів – дружби та кохання – останнім часом дедалі частіше стає розрив взаємин, який може мати серйозні наслідки, особливо, коли йдеться про розлучення. Доведено, що фізичний і духовний стан розлучених гірший, аніж у тих осіб, що перебувають у шлюбі, або в тих людей, котрі втратили одного з партнерів чи не перебували у шлюбі взагалі. Виявлено взаємозв'язок між ступенем переживання розлучення і тривалістю

зв'язку: розлучення переживається тим сильніше й болісніше, чим тривалішим був зв'язок. Після розлучення людина повинна знову пристосовуватися до самотнього життя, що не всім вдається. Звісно, важко буває підтримувати попередні стосунки з друзями сім'ї. Окрім того, розлученим менше співчують, ніж тим, хто овдовів. Має значення й наявність у розлучених відчуття невпевненості, відторгнення, неспроможності. Водночас стосунки можна зберегти, звичайно, якщо проблема не занадто серйозна і складна.

Психологи пропонують багато рекомендацій – від психологічного тренінгу до виконання певних правил, які можуть посприяти зміцненню взаємин. Зокрема, варто утримуватися від різких випадів проти партнера, викладати свої думки й почуття в необразливій формі, рідше критикувати, частіше погоджуватися, часом утримуватися від вираження свого незадоволення, зрештою, усе робити для того, щоб позитивні взаємодії типу усмішки, дотику, сміху превалювали над негативними взаємодіями, на кшталт таких, як сарказм, незгода, заборона, докір.

Велику роль у прояві зазначених умінь відіграють емоції, адже емоційно-вольова сфера визначною мірою впливає на самопочуття, поведінку, соціальні контакти людини. Тому розвиток цієї сфери є важливою складовою ефективності сімейного життя.

Бути емоційно зрілим означає володіти вміннями щиро проявляти власні емоції та роботи їх доступними для сприйняття іншою людиною; умінням керувати своїм емоційним станом, виявляти чуйність до інших людей і розуміти їхній емоційний стан; конструктивно взаємодіяти. Емоційно зріла людина природна в своїй поведінці й толерантна під час взаємодії з іншими.

Важливе значення для цього мають певні стійкі емоційні явища – саморегуляція, експресія та емпатія. Недостатня їхня сформованість спричинює виникнення утруднень у сфері міжособистісного спілкування й посилює застосування людиною негативних форм поведінки.

Саморегуляція – уміння справлятися зі своїми емоціями соціально придатними способами, здатність керувати своєю поведінкою. Процес розвитку у підлітковому віці супроводжується різноманітними сильними емоціями, переживаннями, і підліток має навчитися не тільки розпізнавати їх, а й керувати ними (знаходити вихід почуттям страху, тривоги, горя, кохання, радості, сексуальної допитливості тощо). У тих, хто не вміє керувати своїми емоціями і переживаннями, контролювати свої висловлювання і вчинки, виникають проблеми в міжособистісній взаємодії.

Експресивність – це тілесна розкутість, що забезпечує виявлення емоцій на обличчі, їхню трансформацію у діях та вміннях передавати свій настрій оточуючим за допомогою різних засобів виразності. Досконале володіння своїм тілом наділяє людину почуттям “можу” і дає змогу гідно оцінити себе. Розвинена самооцінка і позитивна Я-концепція (образ свого “Я”) підкріплюють упевненість у своїх силах, забезпечують певну стабільність емоційного стану. Крім того, уміння добре володіти своїм тілом сприяє визнанню з боку однолітків. Незграбних, із поганою координацією дівчат і хлопців часто не

приймають у підліткові групі об'єднання. Такі підлітки почуваються зайвими, вони стають аутсайдерами і ще довго після того, як незграбність сама собою зникне. Певні труднощі такі підлітки відчувають і під час спілкування. Це зумовлено нерозумінням емоційного стану іншого внаслідок збідненої експресивної виразності.

Емпатія – це властивість характеру, складова ефективного спілкування, що виявляється у здатності людини до співпереживання і співчуття.

Вправа “Стати іншим”

Розминка. Для розминки дітям пропонується по черзі вимовити слова “Я не я і кінь не мій, моя хата з краю, нічого не знаю”, начебто вони

- на ходу засинають;
- дошкільники;
- освідчуються в коханні;
- виявляють ненависть;
- читають революційні вірші;
- дуже перелякані;
- дуже пишються собою.

Ви одержите роль і будете відповідати на будь-які запитання, які вам ставитимуть інші, від імені персонажу. Усі інші – це прискіпчиві кореспонденти радіо та телебачення, газет і журналів.

Ролі:

- переможниця конкурсу краси;
- відомий гуморист, весела та компанійська людина;
- дуже серйозна небагатослівна людина, яка не вміє сміятися і жартувати;
- пані-науковець, яка зробила важливе відкриття;
- людина-маска, без емоцій;
- різка, пряма людина, яка не приховує своє незадоволення світом;
- завжди привітна людина, задоволена всіма і самою собою.

Обговорення (питання для обговорення):

- Чи всі добре впоралися з виконанням своєї ролі?
- Кому найкраще вдалося зіграти роль свого персонажа? Чому?
- Яку роль було виконувати найважче? Чому?

Гра “Жива скульптура”

Пояснення до гри. “Скульптор” обирає “матеріал” (одного з дітей) і ліпить з нього образ. Грубі торкання забороняються. “Скульптор” може користуватися легкими торканнями, жестами, тихими звертаннями. “Матеріал” мовчить, але може виявляти опір і “розсипатися”, якщо не хоче стати посміховиськом у руках нетактовного “скульптора”.

Запитання та завдання для обговорення:

- Спробуємо відгадати, який образ створив “скульптор”.
- Що думає з цього приводу сама “скульптура”?

Розвиток гри. Щоб урізноманітнити гру, можна запропонувати

“скульптору” створити групову композицію.

РОЗДІЛ 5 НАСИЛЬСТВО В СІМ’І

5.1. Види, форми, наслідки насильства в сім’ї

Поняття “сім’я” зазвичай асоціюється з безпечним закутком, який захищає від тиску зовнішнього світу. Однак останні дослідження засвідчують, що ця “коліска виховання” може бути і “коліскою насильства”. Насильство в родині – це правопорушення або злочин, яке чинить один із членів родини щодо інших членів родини або осіб, які можуть бути визнані як члени родини.

Відповідно до цього визначення, насильство в родині – це насильство, що відбувається між:

- чоловіком і жінкою, які перебувають у шлюбі;
- батьками та дітьми незалежно від віку;
- батьками одного з подружжя чи іншим членом родини, який не є їхньою дитиною (між тестем або тещею й зятем, між свекром або свекрухою й невісткою);
- особами, які не мають згаданих зв’язків або втратили їх, але ведуть разом спільне господарство і мешкають в одному приміщенні.

Поняття “домашнє насильство” поки що не є поширеним у юридичній літературі. Водночас вживаним є поняття “правопорушення на побутовому ґрунті”. Важливо усвідомити зв’язок і співвідношення цих понять. Правопорушення на побутовому ґрунті – це правопорушення, які відбуваються внаслідок неприязних стосунків, що виникли в результаті спільного проживання. Ці правопорушення мають насильницький характер, але не обов’язково стаються між членами однієї родини. З іншого боку, не кожний акт домашнього насильства, що є правопорушенням, водночас є правопорушенням на побутовому ґрунті.

В Україні діє Закон “Про попередження насильства в сім’ї”, відповідно до якого розрізняють такі основні форми насильства:

Фізичне насильство в сім’ї – навмисне нанесення одним членом сім’ї іншому члену сім’ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров’я, завдало шкоди його честі й гідності.

Сексуальне насильство в сім’ї – протиправне посягання одного члена сім’ї на статеву недоторканість іншого члена сім’ї, а також дії сексуального характеру стосовно неповнолітнього члена сім’ї.

Психологічне насильство в сім’ї – насильство, пов’язане з дією одного члена сім’ї на психіку іншого члена сім’ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдатися або завдається шкода психічному здоров’ю.

Економічне насильство в сім’ї – умисне позбавлення одним членом сім’ї іншого члена сім’ї житла, одягу та іншого майна чи коштів, на які

постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, порушити фізичне чи психічне здоров'я.

Жертва насильства в сім'ї – член сім'ї, який постраждав від фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства з боку іншого члена сім'ї.

Дії, які можна кваліфікувати як домашнє насильство, мають ознаки злочинів, висвітлених у таких статтях Кримінального кодексу України:

Ст.115 ч.1. Умисне вбивство.

Ст.116. Умисне вбивство, вчинене у стані сильного душевного хвилювання.

Ст.120. Доведення до самогубства.

Ст.121. Умисне тяжке тілесне ушкодження.

Ст.125. Умисне легке тілесне ушкодження.

Ст.126. Побої і мордування.

Ст.129. Погроза вбивством.

Ст.146. Незаконне позбавлення волі або викрадення людини.

Ст.152. Зґвалтування.

Ст.153. Насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом.

Ст.155. Статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості.

Ст. 296. Хуліганство.

Крім того, таке правопорушення, як насильство, передбачене ст. 173 “Дрібне хуліганство” і ст. 184 “Невиконання батьками або особами, що їх замінюють, обов'язків щодо виховання дітей” Кодексу України про адміністративні правопорушення.

ПОРЯДОК

розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поведження з дітьми
або реальної загрози його вчинення

(Затверджено наказом Державного комітету України у справах сім'ї та молоді,
Міністерством внутрішніх справ України, Міністерством освіти і науки України,
Міністерством охорони здоров'я України від 16-01-2004 № 5/34/24/11).

Розділ 2. Порядок подання та реєстрація звернень та повідомлень.

2.1. Звернення (повідомлення) про факти жорстокого поведження з дитиною подаються як самою дитиною, так і фізичними особами за місцем їх проживання за наявності фактів такого поведження або за реальної загрози їх учинення.

2.2. Звернення (повідомлення) про факти жорстокого поведження приймаються посадовими особами органів внутрішніх справ, органів та закладів освіти, охорони здоров'я, управлінь у справах сім'ї та молоді, центрів соціальних служб для молоді та передаються для реєстрації до відповідного територіального підрозділу служби у справах неповнолітніх протягом однієї доби з моменту отримання звернення (повідомлення).

Розділ 3. Розгляд звернень та повідомлень з приводу жорстокого поведження з дітьми або реальної загрози його вчинення.

3.3. Органи внутрішніх справ:

3.3.1. Працівники органів внутрішніх справ, у тому числі кримінальної міліції у справах неповнолітніх, здійснюють прийняття інформації про випадки жорстокого поводження з дітьми цілодобово. Повідомлення зобов'язані приймати всі працівники органів внутрішніх справ.

3.4. Органи та заклади освіти:

3.4.1. Здійснюють приймання заяв та повідомлень про випадки жорстокого поводження з дітьми.

3.4.2. Терміново (протягом однієї доби) передають повідомлення у письмовій формі до служби у справах неповнолітніх, органів внутрішніх справ про випадок жорстокого поводження з дитиною чи реальну загрозу його вчинення.

3.4.3. Уживають заходів до виявлення і припинення фактів жорстокого поводження з дітьми у навчальних закладах, притягують до дисциплінарної відповідальності співробітників, учнів та інших осіб, які допускають жорстоке поводження з дітьми.

3.5. Органи та заклади охорони здоров'я:

3.5.1. Лікувально-профілактичні установи та заклади цілодобово здійснюють приймання дітей, які зазнали жорстокого поводження, та надають їм потрібну медичну допомогу.

3.5.2. При обстеженні дитини медичні працівники звертають увагу на ушкодження, що могли виникнути внаслідок жорстокого поводження з дитиною, та повідомляють про це дільничного педіатра, орган внутрішніх справ та відповідну службу у справах неповнолітніх.

3.5.3. У разі виявлення або надходження звернень чи повідомлень з приводу жорстокого поводження проводять медико-соціальну реабілітацію дітей, які потерпіли внаслідок жорстокого поводження.

5.2. Ставлення батьків до дитини.

Правовий захист дітей, які пережили насильство

На сьогодні немає однозначного пояснення того, чому застосування насильства передається від покоління до покоління. Одним із можливих механізмів цього є відтворення батьківських рольових моделей, з якими дитина стикається в дитинстві. Інший механізм формується за спроби когось із батьків, який у дитинстві страждав від насильства, спілкуватися з власною дитиною протилежним (порівняно зі своїми батьками) способом. У цьому випадку дорослий орієнтується не на конкретну дитину з її особливостями і потребами, а на власні уявлення про те, як треба її виховувати, що призводить (якщо дитина не відповідає цим уявленням) до спроби насильно втиснути її в певні рамки. Іноді батьки, які пережили жорстокість у ранні роки, схильні придушувати нормальні негативні емоції, що можуть виникати під час взаємодії з дитиною. Накопичення таких переживань за певних умов може спричинити малоконтрольовані вибухи агресії стосовно дитини.

Доволі часто батьки не усвідомлюють, що застосовуючи фізичні

покарання, вони завдають дитині значної психологічної шкоди. Кожне таке покарання для дитини стає свідченням того, що вона погана, непотрібна, її не люблять, а супутні таким “виховним заходам” твердження про те, що це робиться для її ж користі, емоційно не сприймаються. У дітей, які зазнають насильницького ставлення, відсутнє почуття безпеки, необхідне їм для нормального розвитку. Адже насильство з боку близької людини, в якій дитина завжди намагається знайти опору і підтримку, завдає їй значно більшої психологічної і фізичної шкоди, ніж насильство з боку сторонньої людини. У дітей можуть сформуватися такі особливості характеру і поведінки, як підвищена агресивність, тривожність, невміння співпереживати, занижена самооцінка, низький соціальний статус, імпульсивність. Гіперактивні діти більш імпульсивні і з меншим бажанням виконують правила, які висуваються перед ними батьками. Це фруструє батьків, схиляє їх до насильства і фактично може призвести до його прояву. Дитина наслідує насильницьку поведінку своїх батьків, проявляючи аналогічний тип агресивності і збудження, щоб запобігти жорстокому ставленню до себе. Отже, створюється замкнуте коло: поведінка дитини вимотує, виводить батьків з рівноваги, що змушує їх вдаватися до жорстоких методів виховного впливу.

Це відбувається тому, що дитина, яка зазнала фізичного насильства, одержує інформацію від значущих для неї людей (насамперед на невербальному рівні) про те, що:

- люди, які мене найбільше люблять, – це ті, які мене б'ють;
- у мене є право бити інших членів сім'ї;
- я можу застосовувати фізичне насильство, коли інші методи впливу не діють.

Як наслідок, діти починають відчувати доволі суперечливі почуття: страх, біль, сором, образу, ненависть, приниження, почуття провини тощо.

У молодшому шкільному віці у дітей спостерігається прагнення приховати причину пошкоджень і травм, почуття самотності; у них відсутні друзі.

Крім того, застосування фізичних покарань як засобу виховання дитини приховує кілька “небезпек”:

- дорослі, які звертаються до фізичних методів покарання, можуть фактично стати для дітей прикладом агресивності;
- діти, яких часто карають, намагатимуться уникати спілкування з батьками або чинити їм опір;
- якщо покарання надто збуджує або засмучує дитину, вона може забути причину, через яку її покарали, тому покарання не допоможе засвоєнню правил правильної поведінки;
- діти, які змінили поведінку внаслідок надто сильного зовнішнього впливу, швидше за все, не перетворять норми, які їм намагаються прищепити, на свої внутрішні надбання.

По суті, фізичні покарання змушують приховувати зовнішні прояви небажаної поведінки, але не усувають її причини.

Особливості взаємодії мати (батько) – дитина при емоційному насильстві:

– з боку дорослого: домінантність, ефективність, непередбачуваність, непослідовність, неадекватність, неприйняття, відторгнення;

– з боку дитини: субординованість, нечутливість, ригідність, безвідповідальність, невпевненість, безпомічність.

За емоційного відторгнення на перший план виходить неухвага до дитини, яка сприймається як перешкода у реалізації життєвих планів. При жорстокому поводженні емоційне відторгнення поєднується з мало мотивованими і невинправдано суворими покараннями у вигляді позбавлення задоволення, застосування побиття і покарань. Такий стиль виховання веде до затримки психічного розвитку дитини, формування в неї невротичних розладів, посилення рис емоційно-вольової нестійкості або імпульсивності.

Емоційне насильство практично завжди супроводжує інші види насильства.

Тест “Чи агресивна Ви людина?”

Інструкція. Завдяки самоаналізу можна виявити свої слабкі і сильні сторони. Для цього проведемо тест. Вам треба вибрати одну з трьох відповідей.

1. Як Ви реагуєте, коли вас ображають?

А. Відразу переходите в контратаку.

Б. Це Вас не турбує, тому Ви не реагуєте.

В. Хоча Вам і не байдуже, Ви намагаєтеся не виявляти будь-які реакції у відповідь.

2. Як Ви поводитесь, якщо потрапляєте в автомобільну пробку?

А. Починаєте лаятися на адресу інших водіїв, і від цього Вам стає легше.

Б. У Вас це викликає роздратування.

В. Впадаєте у відчай, у Вас виникає бажання вийти і йти пішки.

3. Якщо в дружній компанії виникає суперечка, Ви з тих, хто...

А. Висловлює свою думку, наводить аргументи і намагається довести свою думку до всіх, навіть якщо для цього доводиться підвищувати голос.

Б. Уникає суперечок завжди, коли для цього є можливість.

В. Хотів б висловити свою думку, але ніяковіє і надає перевагу мовчанню, хоча й не погоджується з кінцевими результатами.

4. Якби Вам довелося визначити свій характер, що б Ви сказали про себе?

А. Я принципова і вимоглива людина.

Б. Я спокійна і приємна людина.

В. Я комунікабельна людина.

5. Як Ви поводитесь, коли дуже роздратовані?

А. Здатні на все, даєте волю своїй фізичній і словесній агресивності.

Б. Ви дуже рідко сильно гніваєтеся і завжди намагаєтеся зберігати спокій.

В. Ви з тих, хто тільки сердиться, але нічого не робить.

6. Як Ви чините, коли хтось помиляється і це відбивається на Вас?

А. Намагаєтеся насварити його за помилки і кажете, що помилки він має виправити сам.

Б. Обговорюєте те, що відбулося, з винним, виявляєте причини і

знаходите спосіб виправити справу.

В. Мовчки намагаєтеся виправити помилки.

Узагальнення та пояснення результатів.

Якщо переважають оцінки *А*: у Вас велика схильність до словесної і фізичної агресивності. Такі люди, як Ви, кидаються предметами, коли гніваються, б'ють кулаками по столу, навіть готові спричинити бійку. Або не контролюють своє мовлення. Вам не слід пишатися, якщо ви належите до таких людей.

Якщо переважають оцінки *Б*: Вам не властива агресивність. Навіть коли Ви сердитесь, вмієте стримувати себе. Одне зауваження: така поведінка – це теж крайнощі. Оточуючі можуть вважати це ознакою м'якотілості, слабого характеру і нездатності постояти за себе.

Якщо переважають оцінки *В*: у Вас є певний заряд агресивності, який Ви намагаєтеся контролювати, але іноді, коли Ви менше за все цього хочете, Ваша агресивність призводить до вибуху. Будьте уважними: Ваша агресивність може виплеснутися на тих, хто цього не заслуговує.

Жоден із результатів тесту не є ідеальним: навіть перевага в чомусь має свій зворотний бік. Це непоганий поштовх до самоаналізу своїх якостей.

РОЗДІЛ 6 САМОВИХОВАННЯ В СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИНАХ

6.1. Саморозвиток і самовизначення в сімейному житті

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Мета: розвиток здібностей до самовизначення життєвих цілей і визначення необхідних якостей щодо їх досягнення; розвиток мотивації щодо їх досягнення.

Обладнання: невелике люстерко, папір, ручки, годинник із секундною стрілкою або пісочний годинник.

1. Вправа “Чарівне люстерко”.

Мета. Актуалізація життєвих цілей.

Зміст. Педагог пропонує старшокласникам уявити, що вони на хвилиночку можуть зазирнути у своє майбутнє за допомогою “чарівного люстерка”, у якому зможуть побачити себе уже дорослими в якій-небудь ролі. Люстерко передають по колу, і кожний говорить вголос, що він там “побачив”.

Обговорення. Після закінчення учні діляться враженнями: наскільки важко їм було уявити себе дорослими.

Пояснення для вчителя. Необхідно звернути увагу на “ізгоїв”: вони бояться говорити про себе, тому треба разом із ними зазирнути у майбутнє.

2. Вправа “Мої сильні сторони”.

Мета. Розвиток мотивації щодо досягнення життєвих цілей.

Зміст. Учасниками пропонується на аркуші паперу написати, якими сильними рисами характеру вони володіють для досягнення успіхів у тій соціальній ролі, яку вони побачили у “чарівному люстерку”. Дуже добре буде, якщо учні напишуть, які риси характеру їм потрібно корегувати, щоб бути успішними.

Обговорення. Бажаючі можуть зачитати, що у них вийшло. Якщо учасники не захочуть це робити, наполягати не треба, важливо, щоб вони це усвідомили для себе.

Питання для обговорення:

- Наскільки Ваші пошуки були напруженими?
- Чи хотілося Вам побачити у собі щось неприємне для самого себе?
- Чи хочеться вам виправити свої недоліки?

Пояснення для вчителя. Треба пояснити учням, що ніхто не хоче бачити у себе негативні якості, не хочеться визнавати недоліки, особливо, коли чуєш про них від інших. Це відбувається не тому, що у людей підвищена самооцінка, а через слабкість визнання у себе чогось неприємного. Але цю слабкість необхідно перебороти, оскільки заперечуючи у собі негативне, ми його не позбавимось. Недоліки заважають нам контактувати з людьми й досягати бажаного. Таким чином, треба їх визнати й позбавитись від них.

3. Вправа “Уявлення про час”.

Мета. Усвідомлення власного відчуття часу.

Зміст. Старшокласникам пропонується уявити час у вигляді фізичного об'єкта, який можна побачити та, торкаючись, відчутти. Тепер треба намалювати цей об'єкт, позначивши на малюнку минуле, сьогоднішнє, майбутнє й точку часу, у якій вони перебувають зараз. Старшокласникам пропонується також подумати про те, що час обмежений і закінчений, його може не вистачити на виконання якихось планів.

Питання для обговорення:

– Чи правильно, що люди відкладають виконання справ (вирішення проблем) на майбутнє?

– Чи варто розпочинати щось саме зараз з того, що вони побачили у “чарівному люстерку”?

Пояснення для вчителя. В учнів дещо інше уявлення про час, ніж у дорослих, вони живуть тут і зараз. У цій вправі труднощі полягають саме у розумінні скінченності часу, оскільки його неможливо побачити або помацати, усвідомити як фізичний об'єкт. Скінченність часу можна пояснити на прикладі годинникового циферблату. Секундна стрілка починає рух від цифри “12” – це почалася хвилина. Коли стрілка повернулася до цифри “12”, хвилина закінчилася, починається наступна. Тієї хвилини, яка минула, ніколи вже не буде. Якщо є пісочний годинник, можна продемонструвати на ньому скінченність часу.

4. Вправа “Відчуття часу”.

Мета. Усвідомлення зв'язку відчуття з настроєм.

Зміст. Учасникам пропонують із зав'язаними очима по команді відчутти той момент, коли мине хвилина. Учасник, на думку якого минула хвилина, відкриває очі, мовчки піднімає руку й продовжує сидіти мовчки, поки всі не відкриють очі. Вчитель за годинником визначає, коли мине хвилина.

Учні поділяються на три групи: ті, хто підняв руку з того моменту, коли мине хвилина; ті, хто підняв руку пізніше; ті, хто приблизно точно визначив час. Групи розходяться у різні кутки кімнати, де намагаються визначити відчуття часу.

Обговорення (питання для обговорення):

– Чи залежить відчуття часу від стану людини?

– Що потрібно робити для того, щоб власний час збігся з реальним?

– Для чого потрібно відчуття часу?

Пояснення для вчителя. У цій вправі немає правильного чи неправильного вибору. Кожен відчуває час у силу своїх індивідуальних особливостей, і це треба пояснити дітям. Є “поспішаки”, є люди повільні, не варто сміятися з них, це не недолік, а особливість темпераменту.

6.2. Як перетворити мрії на реальність

Міні-твір “Автобіографія майбутнього”

Учитель пропонує старшокласникам написати міні-твір “Автобіографія майбутнього”. Для цього дає орієнтовний перелік запитань, на які мають дати учні відповіді у своїх міні-творах.

Запитання:

– Як ви бачите своє життя від сьогоднішнього до 2030 року?

- Якою буде ваша освіта, професія?
- Чи є у вас сім'я, діти?
- Ваше матеріальне становище.
- Що становить основну вашу гордість за прожиті роки?

Обговорення міні-творів “Автобіографія майбутнього”:

Учитель розповідає про узагальнені результати міні-творів.

- Які життєві досягнення ви найбільше цінуєте?
- Що більше цінують юнаки, а що – дівчата?

Старшокласники висловлюють свою думку, наводять аргументи на захист тих чи інших життєвих цінностей.

З'ясування мети, до якої люди можуть прагнути у житті

На дошці:

Освіта.

Робота і кар'єра.

Сім'я.

Слава.

Гроші, багатство.

Дружба.

Досягнення у мистецтві, музиці, спорті.

Повага і захоплення оточуючих.

Наука як пізнання нового.

Здоров'я.

Красивий одяг, ювелірні прикраси.

Влада або статус.

Будинок, квартира.

Збереження життя й природи на Землі.

Щастя близьких людей.

Процвітання держави.

Завдання для учнів.

Завдання 1. Перепишіть цей перелік у свій зошит. Поділіться на пари і, обговорюючи цей список, виберіть ті прагнення, які, на вашу думку, непідвладні людині. Біля кожного прагнення потрібно поставити відповідну позначку – “підвладні” чи “непідвладні”.

Завдання 2. Уважно читаючи кожне із прагнень, позначте, які з них матеріальні, а які нематеріальні. Біля кожного в зошиті поставте відповідну позначку.

Пояснення для вчителя. Матеріальним є те, що можна продемонструвати або довести факт його існування. До нематеріального не можна доторкнутися і, відповідно, перевірити наявність, проте воно існує.

Завдання 3. Випишіть окремо п'ять цілей, які б ви хотіли досягнути в житті понад усе.

Пояснення для вчителя. Із заданого переліку до матеріальних цінностей належать: гроші, красивий одяг, ювелірні прикраси, хороша квартира, міцне здоров'я. Інші цілі, які спонукають до діяльності й роблять життя свідомим, є

нематеріальними.

Зрозуміло, що люди повинні жити у теплі й чистоті, добре харчуватися, Але, якщо життя підкорене насиченню тільки цих потреб, щастя буде короткочасним. Якщо людина сита, ніяка їжа не зробить її щасливою. Фізичні потреби неважко задовольнити – ненаситною є тільки жадібність.

Нехай кожний їсть стільки, скільки потрібно – жадібність й розбещеність не повинні керувати людиною. З приводу того, які прагнення підвладні людині, а які ні, виникли суперечності. Хтось вважає, що досягнення майже кожної з перелічених цілей у його владі. Хтось, навпаки, більше покладається на обставини, ніж на себе. Насправді питання, що ж відіграє важливу роль – воля людини чи обставини життя – є непростим, дискусійним. Про це розмірковують філософи, журналісти, письменники. І кожна людина самотійно шукає на нього відповідь. Відповідно до цього й складається життєва позиція: активна чи пасивна, яка певним чином передбачає успішність життя й діяльності людини.

Висновок. Не можна заперечувати вплив зовнішніх обставин на результати діяльності, їх потрібно обов'язково враховувати. Активна позиція, коли людина бере відповідальність за досягнення поставленої мети на себе, є більш плідною. Такі люди щасливіші у житті й досягають великих успіхів.

Дискусія “До чого прагнуть люди?”

На дошці випикуємо найбільш уживані висновки. Потім пропонуємо учням відповісти на такі запитання:

1. Назвіть п'ять речей зі списку, які є для вас найголовнішими?
2. Чи будете ви по-справжньому щасливі, отримавши ці речі?
3. Чому ви будете по-справжньому щасливі?

1. Питання дискусії.

- Чи збігається думка учасників стосовно важливості окремих тверджень?
- Який перелік має бути найголовнішим для кожного з учнів?

Пояснення для вчителя. Потрібно скласти загальний перелік тверджень класу. Для цього кожне з названих тверджень позначається зірочкою, загальна кількість яких підраховується після обговорення. У такий спосіб створюється матриця переваг класу та матриця переваг кожного учня.

2. *Завдання.* Потрібно записати на чистій сторінці слово “мета”. Потім учні мають написати хоча б одну власну мету, якої хочуть досягнути. Згодом цей список можна доповнити.

Питання для обговорення:

- Чого Я хочу досягти? Ця мета матеріальна чи нематеріальна?
- Що Я хочу зробити? Чи принесе це мені (іншим) щастя?
- Ким Я хочу бути? Який спосіб життя Я хочу вести?
- Що мені потрібно, щоб досягнути особистого успіху?
- Як би мені хотілося, щоб люди ставилися до мене?
- Як будуть мої вчинки впливати на оточуючих?

Дискусія “Визначення пріоритетів”

Оповідання для обговорення. Трьох мудрих запитали про те, що

важливіше для людини – її минуле, теперішнє чи майбутнє. Один із них сказав:

Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я умію те, чому я навчився у минулому. Я вірю у себе, тому що мені добре вдавалися ті справи, за які я брався раніше. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, чи схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші посмішки і чекаю ваших заперечень, бо ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з будь-ким без заперечень.

– Із цим неможливо погодитися, – сказав інший. – Якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутинні своїх звичок. Людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і умію зараз, – я буду навчатися тому, що потрібно буде мені у майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати через два роки, більш реальні, ніж мої спогади про те, яким я був два роки тому. Мої дії зараз не залежать від того, яким я був раніше, а залежать від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, не схожі не тих, кого я знав раніше. А розмова з ними цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я відчуваю тут захоплюючу боротьбу.

– Ви зовсім випустили з поля зору, – втрутився третій, – що минуле і майбутнє існує тільки у наших думках. Минулого уже немає. Майбутнього ще немає. І, незалежно від того, згадуєте ви про минуле чи мрієте про майбутнє, дієте ви тільки зараз. Тільки зараз можна щось змінювати у своєму житті – ні минуле, ні майбутнє нам не підвладне. Тільки зараз можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування щастя у майбутньому – тривожне! А коли я починаю сперечатися, повинен урахувати те співвідношення сил і той орнамент аргументів, які склалися і теперішній момент. Це як у шахах: я можу тримати у пам'яті скільки завгодно партій, можу уявити себе, як би хотів закінчити партію, можу планувати комбінації, але моя перемога залежить від того, наскільки точно я відповім на ситуацію, яка склалася на дошці зараз .

І мудрі довго ще сперечалися, насолоджуючись неспішною бесідою. І я не знаю, хто з них переміг у суперечці.

Завдання для учнів:

1. Продовжить аргумент кожного з мудреців.

Дайте відповідь на такі запитання:

– Як, на вашу думку, розгортатиметься ця суперечка далі?

– Якій би думці ви віддали перевагу?

– Що нового для себе Ви з'ясували під час обговорення?

Орієнтовний підсумок і висновки дискусії. Є люди, орієнтовані переважно на минуле. Вони цінують свій досвід і досягнення минулого. Найбажаніше майбутнє для них – це повторення приємного минулого. Вони уникають тих неприємностей, з якими вже стикалися раніше; недолюблюють нові й незвичні ситуації і, потрапивши у них, намагаються знайти аналогічні рішення, спираючись на минуле.

Є люди, орієнтовані переважно на майбутнє. Вони підкорюють своє життя власним планам і цілям. Їх манять зміни. І минуле, і теперішнє для них –

це проміжний ступінь на шляху до майбутнього. І те й інше має для них ціну в тій мірі, в якій воно наближує їх до майбутнього. Для таких людей невластиве прислів'я “краще синиця у руках, ніж журавель у небі” – майбутні досягнення цінніше для них, ніж теперішні. Вони легко забувають невдачі в минулому і не звертають великої уваги на існуючі перешкоди й обмеження.

Третью погляду в суперечці також відповідає особливий спосіб життя. Ці люди дуже ситуативні. У кожному мить свого життя вони занурюються повністю. Можливості, які відкриває ця мить, для них важливіше минулих досягнень і майбутніх успіхів. “Є тільки мить між минулим й майбутнім. Саме вона називається життям” – ці слова могли б стати девізом такого способу життя.

Завдання для самостійних роздумів:

- Який спосіб життя є більш прийнятним для вас?
- Ким ви хочете стати?
- Створюючи образ майбутнього, ставлячи перед собою мету і намагаючись розібратися у своїх інтересах, бажаннях, чи замислюєтесь Ви над тим, як ви будете досягати цього бажаного, наскільки воно можливе?
- Як же перетворити мрії на реальність?
- Чи потрібно вам для цього навчитися швидко і правильно приймати рішення?

Орієнтовні відповіді. У житті кожного можуть виникнути ситуації, коли треба швидко і самостійно діяти. Нехай схоже трапляється не кожний день, але навчитися знаходити вирішення різних проблем треба уже зараз. Більшість сучасних професій (підприємець, менеджер, брокер та інші) потребують уміння швидко приймати рішення. Можна згадати одне з головних правил розвідки: “Краще хороше і швидке рішення, ніж відмінне, але запізніле”. Так треба діяти у сьогоднішньому динамічному житті.

Тест “Мій запас міцності”

Зараз за допомогою тесту “Мій запас міцності” кожний із вас зможе перевірити, наскільки висока ваша готовність до раптових змін у житті, уміння розуміти, відчувати нові умови та швидко пристосовуватися до них. Перед вами двадцять п'ять пропозицій. Прочитайте їх не поспішаючи. Якщо одна з них, на ваш погляд, стосується вас, помічайте її “+”, якщо ні – “-”.

Завдання тесту.

1. Коли я виконую будь-яку справу, я швидко втомлююся.
2. Я з великою напругою зосереджуюся на чомусь одному.
3. Я маю схильність турбуватися з будь-якої причини.
4. Часто я почуваю себе так погано, що нудота підступає до горла.
5. Нерідко, коли я роблю щось відповідальне, мої руки прямо-таки тремтять.
6. Взагалі я часто хвилююся.
7. Мені часто сняться жахи.
8. Я, чесно кажучи, прию навіть у холодну погоду.
9. Мені весь час хочеться тягнути в рот щось їстівне. Я дуже люблю насіння, льодяники, іриски.

10. Часто буває, що я відчуваю біль у животі.
11. Трапляється, що я прокидаюся серед ночі і довго не можу заснути.
12. Я знаю про себе, що я людина надто роздратована.
13. Напевне, я більш чутливий (чутлива), ніж інші люди.
14. У моєму житті постійно трапляється щось хвилююче, тому я весь час про що-небудь хвилююся.
15. Прикро, звичайно, що мені дістанеться не так багато щастя, як іншим.
16. Правду кажучи, я досить легко можу заплакати.
17. Я терпіти не можу чекати когось або щось, я завжди починаю нервувати.
18. Періодами я відчуваю, що занадто метушливо поводжу себе, просто на місці всидіти не можу.
19. Я терпіти не можу переборювати труднощі.
20. Інколи я відчуваю повну безпорадність і непотрібність.
21. Я знаю, що відрізняюся досить великою сором'язливістю.
22. Мені все дається важко.
23. Більшу частину часу я відчувала напругу.
24. Часом у мене буває стан повної апатії.
25. Труднощі слід не переборювати, а за можливості обходити або уникати їх. Це моє глибоке переконання.

Потім учитель просить підрахувати кількість плюсів і дає таку інтерпретацію отриманих результатів.

Перша група (0—5 плюсів). Якщо Ви набрали не більше п'яти плюсів, це означає, що Ваша готовність до раптових неприємностей і різних змін у житті часом настільки висока, що нерідко Ви недооцінюєте усю серйозність нової для себе ситуації.

Друга група (6—10 плюсів). Якщо плюсів набралось від шести до десяти, Вашу готовність до раптових змін й пристосованість до них адекватні.

Третя група (11—20 плюсів). Якщо у Вас від одинадцяти до двадцяти, то готовність до змін та вміння швидко орієнтуватися у нових умовах життя дещо занижені.

Четверта група (21—25 плюсів). Якщо плюсів більше двадцяти, Ви маєте схильність дуже сильно хвилюватися, надто турбуватися не тільки через щось серйозне, але й через дрібниці.

Починаючи будь-яку справу, завжди бажано мати план її виконання. План потрібний усім: і тим, хто потрапив за результатами тесту в першу або другу групи, і тим, хто потрапив у третю чи четверту групи. Правда, з різних причин і для різних цілей. Для тих, хто потрапив у першу групу, щоб не “наламати дрів” через необмірковані дії. Занадто швидкі вчинки призводять, як правило, до втрати часу, грошей, розчарування та негативних наслідків, які важко виправити. Тим, хто потрапив у другу групу, потрібно пам'ятати, що обмірковані дії дають змогу досягнути кращого результату. Для тих, хто потрапив у третю чи четверту групи, план дій потрібен для оволодіння своїм хвилюванням і тривогою (щоб не злякатися ситуації, яка склалася, і не

відмовитися взагалі від будь-яких дій). Ви побачите, що вся справа, здавалася б, така велика і складна, розподіляється на невеликі конкретні справи, виконати які вам під силу. Поступово ви набиратиметесь досвіду – приходиться упевненість у собі, виникає менше хвилювань, коли виникають труднощі.

Методика “Рецепт від бездіяльності”

Матеріалом для обговорення проблеми, як втілити мрії у реальність, буде оповідання М. Веллера “Негарна” з книги “Пригоди майора Звягіна” (СПб.: Лань, 1995).

Фабула оповідання. “У Пітері живе дуже негарна дівчина. У цьому ж славетному місті живе майор Звягін, який має дуже дивне хобі – допомагати людям у незвичайних ситуаціях.

Вранці у неділю Звягін збирається з жінкою в Ермітаж, але культурний захід “зривається”. На їхньому шляху зустрічається та сама дівчина, яку звати Клара.

– Милуйся, – з холодним задоволенням показав Звягін.

Істота стояла на автобусній зупинці, засунувши руки у кишені широченної блідо-чорної (по моді) куртки. Але джинси були в обlinkу і навіть найгірший геометр не назвав би лінії ніг прямими.

– Це він чи вона? – завагалася жінка, дивлячись на безглуздий силует.

– Воно! – палахкотів сарказмом Звягін. – Одягнена – взута, освічена – забезпечена, страховисько – страховищем. З-під в’язаної шапочки по них презирливо сковзнули очі, крихітливість яких надолужив розмір носа, які наводили на думку про орлів і тарани галер.

– О, який жахливий оселедець, – тихо здивувався юний басок.

– Гібрид швабри й колючого дроту, – погодився тенор. І пара приятелів зупинилися поруч. Невтішну характеристику почула та, котрої стосувалася. Вивернувши губу, дівчина відрубала фразу – не із словника диктора телебачення. Це здивувало приятелів.

Звягін знайомиться з дівчиною, поступово входить до неї в довіру, стає її другом і наставником. Він розробляє програму, запроваджуючи яку в життя, Клара стає досить привабливою дівчиною. Це схоже на казку?

– Казочок не буде, – запевнив Звягін. – Тільки реальність. Знаю я в Ризи хірурга, який подовжує калікам ноги на двадцять п’ять сантиметрів і приживляє консервовану кістку. Знаю жінку, якій академік Улов зробив серію операцій на голосових зв’язках – мелодійний голос замість хриплого басу.

Перелік був довгим.

Тепла хвиля добра, упевненості, надії йшла від нього. Це відчуття спокою й доброти було настільки сильним, що Клара неочікувано для себе усміхнулася. Колисала пісня сирени, що все досягне і все буде добре, але у сирени був жорсткий металевий баритон і непохитна логіка.

У програмі було багато чого: щоденний спеціально розроблений комплекс гімнастичних вправ; косметична операція, пов’язана зі зміною форми носа; нові зуби від майстра-дантиста; постановка голосу; бриття голови наголо і щоденний масаж голови з рослинними маслами; щоденні ванни з хвойним

екстрактом; дієта, за допомогою якої треба було трохи поправитися; курси крою й шиття, щоб навчитися шити те, що підкреслює принади зовнішності й приховує недоліки і т. ін.

Ідея перевтілення відкривала безмежні свої сторони і оволодівала Кларою все повніше та невідворотніше. Вечорами вона училася пекти. Млинці горіли, булочки обвуглювалися зовні і залишалися клейкими всередині. У синьому чаду спокусливий джин малював картини щасливого майбутнього: красуня приймає улюблених гостей за розкішним святковим столом.

Тепер вона крутилася як білка у колесі, і колесо це все виразніше перетворювалося на колесо фортуни. Постава, тренування, хода, аеробіка, приготування, харчування, самомасаж, кварц, ванна, зважування.

Вона купила найдешевшу електробритву і раз на тиждень голила короткий колючий їжачок на голові: млява біла шкіра засмагала, стала цупкішою, перука уже не заважала роботі. Вона спіймала себе на тому, що дзеркало із ворога перетворюється на друга: надія укорінилася у ній, як незнищувальний реп'ях на пустирищі.

Звичайно, позитивні зміни відбувались нешвидко, але вони були: дівчина стала іншою.

У серпні, повернувшись із сім'єю з відпустки, Звягін дістав із поштової скриньки два листа від Клари.

“...Тут так чудово, море, сонце, поруч виноградники, їм виноград кошиками і повнішаю... волосся росте так швидко... народ чудовий, скільки цікавого... невже це все правда...”

Пам'ятаєте, Ви говорили, що у мене “дряпуче ім'я?” Але, якщо уже бути іншою людиною, нехай я буду не Кларою, а Клавою, – подумаєш, усього одна буква. Приїду назад – поміняю паспорт. Це, звичайно, смішно, але у мене таке почуття, ніби попереднє ім'я не стосується мене нинішньої.

І взагалі, до мене тут один залицяється, але поки не знаю...”

“...Кожний інколи мріє про те, щоб хтось сильний, розумний і добрий прийшов на допомогу в скрутну хвилину. Щоб він зрозумів твою душу, заспокоїв лихо, сказав, що все виправимо, і з ним стало можливим просто все, про що мрієш.

Щоб він заряджав безмежною енергією, непохитною вірою, яких так не вистачає людині у боротьбі з долею, тому що у житті, можливо, просто не вистачає сил чи хоробрості, грошей, знань, чи бажання, чи здоров'я, і самому іноді цього не здолати.

Кожний мріє інколи про таке диво, везіння, про допомогу, про розуміння, про всесильного і люблячого друга – заступника, який розсіє горе, легко зробить неможливе, виручить, врятує, не дасть пропасти, підбадьорить, пояснить і все зробить. Це потрібне людині”.

Ця історія, звичайно, схожа на казку, але хочеться вірити, що таке могло відбутися і насправді: усе якимось правдоподібно описано, не пропущено жодного кроку героїні. І кроки ніби реальні: хто зараз не має можливості піти до тренувальної зали або приймати кожний день ванну з хвойним екстрактом?

Реальністю є найбільш складні речі: пластична операція, протезування зубів і т. ін. (Правда, героїня була набагато старша за вас. Ви, мабуть, знаєте, що пластичні операції не можна робити, поки повністю не сформується зовнішність, тобто поки не виповниться 18–20 років).

Питання для обговорення:

1. Що стало поштовхом для того, щоб Клара почала тривалу боротьбу за свою зовнішність, а в кінцевому підсумку і за свою долю?
2. Як у цьому оповіданні перетинаються сила волі та мотивація?
3. Чи здатні ви на такі вчинки?
4. Які якості треба виховувати в себе, щоб уміти завжди досягати поставленої мети?
5. Чи достатньо дівчині мати красиву зовнішність, щоб стати щасливою?
6. Чи можна, не маючи красивої зовнішності, відчувати задоволення від життя і бути щасливою? Що для цього потрібно?

РОЗДІЛ 7 СІМЕЙНА ЕКОНОМІКА

7.1. Матеріальний добробут сім'ї

Ситуація, коли “день зарплати ще не прийшов – а гроші вже закінчилися...” відома більшості українців. Як зробити так, щоб “дірок” у сімейному бюджеті не виникало? Фінансові експерти радять звернутися до звичайної арифметики й порівняти статті своїх доходів із витратами. При цьому слід проаналізувати баланс за тиждень, а не за місяць, – одразу стануть помітними витрати, які можна зменшити. І хоча Джеральд Форд закликав свого часу звертати увагу не на витрати, а на збільшення доходів, сучасні фінансисти вважають, що 20 % наших витрат виявляються просто непотрібними стандартами суспільства тотального споживання, без яких можна обійтися. Таке суспільство споживання поволі формується і в Україні, що спричинює перегляд не лише традиційних для української родини сімейних цінностей, а й виробленого впродовж століть сімейного укладу. При цьому діти і молодь через свої вікові та психофізіологічні особливості виявляються найбільш вразливими до інформаційного тиску (радіо, телебачення, мережа Інтернет). Вони не в змозі самотійно протистояти заданому ззовні культу споживання, сексуальної розбещеності та отримання швидкого і надзвичайно насиченого емоційного задоволення “тут” і “зараз”, нехтуючи встановленими в суспільстві правилами і нормами життєдіяльності. Протистояти такому натиску сучасній родині надзвичайно важко. Тому сподіваємося, що ознайомлення старшокласників із основами сімейної економіки, джерелами доходів та специфікою розподілу грошей в сім'ї, оволодіння ними найпростішими вміннями складати кошторис її витрат на тиждень, місяць і розподіляти витрати на першочергові та другорядні допоможуть в майбутньому реалізувати фінансово-господарську функцію сім'ї, яка стрімко розвивається, процвітає і в якій її члени черпають натхнення та енергію на майбутні звершення.

Для розкриття значення сімейної економіки в створенні та розвитку сім'ї, добробуту її членів, звернемося до характеристики поняття “сім'я” і пригадаємо навчальний матеріал, яким ми оволоділи на попередніх заняттях.

Сім'я – це мала соціальна група, що має історично означену організацію, члени якої пов'язані шлюбними або родинними взаєминами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення. За Арістотелем, сім'я – перший вид спілкування людей. Вона є первинним осередком, з якого виникла держава. Об'єднання кількох сімей грецький мислитель називає “поселенням”, вважаючи його перехідною формою від сім'ї до держави.

Сім'я (С. Манухін) – це природна група, в якій із часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи створюють її структуру, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої

поведінки та спрощуючи взаємодію між ними. Ці визначення сім'ї характеризують її як взаємну гармонійну ідилію взаємин, однак реальність свідчить про те, що інколи цей гармонійний потік енергії (за допомогою багатьох чинників і, зокрема, за недосконалого вміння вирішувати фінансові та господарські питання) порушується, у результаті чого між членами сімейних взаємин виникають непорозуміння, конфлікти. Сім'я, яка має і не може вирішити власні проблеми, як один із найважливіших соціальних інститутів транслює ці проблеми в соціумі й у такий спосіб впливає на розвиток держави загалом. Вирішивши власні сімейні мікропроблеми, громадяни запобігають появі макропроблем у країні. Уміння їх вирішувати формується в процесі розвитку особистості. Тому доцільно ще до шлюбу дбати про те, щоб у молоді, яка мріє і планує в майбутньому створити власну сім'ю, були сформовані чіткі уявлення про фінансово-господарську діяльність її членів як об'єктивно задану й необхідну умову розвитку сім'ї, одну з її важливих функцій.

Якщо чашка матиме тріщину, то навряд чи з неї можна буде напитися чаю, і немає гарантії, що з маленької тріщинки не утвориться велика і цілої чашки вже не буде. Цей приклад надзвичайно чітко характеризує значення сімейного бюджету, побутово-господарської та професійної діяльності для створення щасливої сім'ї. Тому, приймаючи таке важливе рішення у своєму житті, як створення сім'ї, кожним повинна усвідомлюватися надзвичайна відповідальність за її повноцінне функціонування. Потрібно обмежувати прояви власного егоїзму, любити безкорисливо, бути готовим до жертвності, уміти заробляти й правильно витратити фінансові ресурси родини, виконувати найпростіші господарські дії в побуті.

В Україні існує ціла низка економічних і фінансових проблем, які перешкоджають повноцінному розвитку сім'ї: низький матеріальний рівень, дефіцит вільного часу, погані житлові умови, невлаштований побут, труднощі, пов'язані з народженням і вихованням дітей тощо. Ці фактори суттєво впливають на усталене та традиційне уявлення про сім'ю, применшують її значущість у системі життєвих цінностей особистості, що призводить до переорієнтації значної частини сучасної молоді на позашлюбні взаємини або повторний шлюб. Сім'я – це, передусім, відповідальність (також і фінансово-господарська), якої позбавляються її члени в позашлюбних взаєминах. У них людина вільна, немає спільного побуту, спільних проблем, і це приваблює молодь.

В умовах економічної нестабільності сучасна українська сім'я зіштовхнулася з проблемою нестійкості життєвих планів, у результаті чого подружжя стійко орієнтується на малодітну сім'ю, упевнене в тому, що матеріально та фінансово можна цілком забезпечити лише одну дитину. Звичайно, питання, скільки у сім'ї буде дітей, є питанням виключно окремої сім'ї. Однак слід зауважити, що без дітей важко проявитися справжній любові, оскільки таке подружжя зосереджене саме на собі, на власних інтересах і вподобаннях. А істинна любов, за висловом Сент-Екзюпері, виникає тоді, коли чоловік і дружина починають дивитися в одну сторону, тобто вчать любити іншу людину.

Серед проблем, що перешкоджають розвитку сім'ї і в основі яких лежать фінансово-господарські питання: погіршення дитячо-батьківських взаємин

(невідповідність і жорсткість батьківських норм); загострення суперечностей між партнерами в орієнтації сім'ї на демократичний (з боку жінок) або патріархальний (з боку чоловіків) розвиток; дисфункціональний розвиток сім'ї, коли основні функції (виховна, фінансово-господарська, дозвіллева та інші) не усвідомлюються та не виконуються (ознаками цього є: тенденція до домінування, боротьба за владу обох партнерів, неузгодженість рольової поведінки, негнучкість сімейних норм, маніпуляція партнером, дітьми, ігнорування потреб, почуттів членів сім'ї).

Також можна назвати й проблеми, в основі яких лежать фінансово-господарська діяльність її членів: ускладнення сімейного життя молодого подружжя внаслідок неадекватних, зазвичай високих дошлюбних очікувань, підвищених вимог до партнера, передусім до чоловіка як джерела створення сімейного добробуту; порушення механізму адаптації сім'ї до динамічних процесів у суспільстві внаслідок сформованих неадекватних і негнучких фінансових та матеріальних домагань, які до того ж не узгоджуються між дружиною і чоловіком, невміння та небажання доцільно виважено вирішувати щоденні побутові та господарські питання. Останнє торкається як чоловіків, так і жінок внаслідок культивування в суспільстві різноманітних, інколи протилежних, сімейних ролей (наприклад: для жінки, передусім, робота і кар'єра, вона джерело фінансової стабільності та матеріального забезпечення сім'ї, якої ще не створено).

Матеріальне забезпечення сім'ї – загальний рівень життя, в який входить рівень заробітної плати, забезпеченість товарами широкого вжитку, благоустрій побуту, організація вільного часу тощо. Зрозуміло, що проблема матеріальної забезпеченості сім'ї не єдина для нормального її функціонування, але це той фундамент, який дає змогу кожній сім'ї отримати все необхідне для усіх її членів і, передусім, для дітей.

Проте лише одне матеріальне забезпечення сімей не в змозі зберегти їхню цілісність. Відомо, що в часи лихоліть і пов'язаного з ним падінням рівня матеріального забезпечення сім'ї стають ще більш згуртованими і, навпаки, зі зростанням добробуту збільшується відсоток зруйнованих сімей. Яскравим прикладом цього можуть бути США, де, незважаючи на один з найвищих рівнів життя та соціальних гарантій, одночасно й один із найвищих відсотків розлучень. Тому можна стверджувати, що фінансово-господарська функція є надзвичайно важливою, але не визначальною для створення і розвитку щасливої сім'ї.

Розглянемо найпростіші прийоми *оптимізації витрат у сім'ї*. У сучасній літературі для оптимізації сімейного бюджету рекомендовано здійснити такі кроки:

1. Проаналізуйте щотижневі та щоденні сімейні витрати.
2. Не тримаєте гроші вдома, так у вас не виникне спокуси їх витратити, ви вбережете їх також від злодіїв.
3. Людині взагалі корисно більше думати, а коли вона хоче взяти кредит – тим більше. Зважте всі “за” та “проти”, оберіть банк із найвигіднішими умовами кредитування, сплануйте свої дії на випадок раптової неспроможності

повернути позику.

4. Забудьте про “шопінг” як розвагу, ходіть до магазину лише в разі потреби придбати щось необхідне (порада більше стосується, звісно, жінок).

5. Коли йдете щось купувати, то складіть перелік необхідних покупок.

6. Беріть дисконтні картки магазинів, у яких переважно робите покупки.

7. Як не дивно, більшої шкоди сімейному бюджетові завдають не великі, а маса дрібних покупок – мінімізуйте купівлю дрібниць.

8. Покупки через інтернет-магазин можуть допомогти заощадити до чверті вартості товару – користуйтеся!

9. Не ходіть до супермаркету голодними – тоді ви не будете купувати зайвого.

10. Не беріть до магазину маленьких дітей, їм надзвичайно важко втриматися від різноманітних яскравих товарів.

11. Не доручайте (обмежуйте) “шопінг” дітям і старшим.

12. Стежте за акціями в магазинах, уважно оцінюйте вартість товару зі знижкою – окремі покупці, особливо жінки, побачивши ярличок “Акція!”, геть втрачають голову.

13. Спробуйте такий класичний метод економії як розподіл грошей у різні конверти: перший конверт – комунальні послуги, другий – на освіту, третій – на проїзд громадським транспортом, четвертий – на продукти харчування, п’ятий – оплата кредиту, шостий – товари для дому, сьомий – розваги, восьмий – стратегічний резерв. Забороніть собі нецільове використання грошей із конвертів.

14. Не платіть за “пonti!” Це стосується сімей із будь-якими статками – усі ми є заручниками ще давньоримського принципу “становище зобов’язує”, який інколи змушує нас робити цілком невиправдані витрати. Це стосується й марки автомобіля, модного курорту, дорогого “бутіка”, телефона тощо.

15. За твердженнями фахівців, найбільший “відтік” грошей із сімейного бюджету забезпечують не жінки, а діти й підлітки! Навчайте їх основам сімейної економії, заохочуйте заощаджувати й заробляти якомога раніше.

16. У будь-якому великому місті є дешевший магазин, базар, аптека, спортзал тощо – купуйте товари та послуги там.

Фінансисти знають, що як тільки ви почнете контролювати й планувати власний бюджет – дуже скоро побачите перші позитивні результати у вигляді вільних грошей!

Сучасній сім’ї притаманні різні форми лідерства: ділове, емоційне, виховне, культурне, комунікативне, що створює однакоvu можливість для самоствердження подружжя. Рівність статусів, баланс влад, висока культура спілкування є передумовами сприятливого емоційно-психологічного мікроклімату в сім’ї, складання бюджетного проекту, його наповнення та реалізації. Жінка сягає апогею у 24–27 років, а чоловік – у 35–40, коли досягне успіху в професійній діяльності. Усе це обумовлює особливості міжособистісних стосунків у сім’ї і розподіл домашніх обов’язків.

У розподілі домашніх обов’язків українська моральна культура наближена до патріархальної, вона ґрунтується на чіткому розрізненні

чоловічої і жіночої моделей сімейної поведінки. Стереотипом поведінки чоловіка у сім'ї є розвинене почуття сімейного обов'язку, відповідальність за сім'ю, її матеріальне забезпечення і захист, емоційна стриманість, вірність слову, мужність, чоловіча гідність. Жіноча модель поведінки передбачає піклування про побут і членів родини, їх психологічну та емоційну підтримку, доброту, ніжність, поступливість тощо. Це означає, що сімейні обов'язки подружжя гендерно зумовлені, тобто моральна культура сім'ї детермінована соціально-рольовими стереотипами.

Відзначимо, що патріархальний устрій сімейних стосунків був зумовлений економічними, політично-правовими чинниками, зокрема матеріальною залежністю від чоловіка жінки та дітей, які традиційно вважалися утриманцями, позбавленими будь-яких прав. Якщо раніше сім'я виконувала переважно економічно-господарську функцію, сутність якої полягала у веденні спільного господарства і співпраці для спільного досягнення матеріального добробуту, то на сучасному етапі економічно-побутова функція сім'ї витісняється емоційно-психологічною (психотерапевтичною) функцією. На першому плані фігурують позитивний емоційний клімат, емоційно-психологічний захист і підтримка чоловіком дружини, батьками дітей тощо. Тому, крім матеріальних потреб, сім'я задовольняє і потребу індивіда в любові, захисті, піклуванні тощо.

Витіснення економічно-побутової функції сім'ї психологічно-терапевтичною, поширення нуклеарних сімей дітоцентричної орієнтації (надання пріоритету здоров'ю, вихованню і розвитку дітей) є чинником і моральною цінністю, що формують сучасну сім'ю, обумовлюють високий рівень культури міжособистісних стосунків. Чим сильніший емоційний зв'язок між батьками і дітьми, тим краще відбувається виховання, засвоєння ними норм і цінностей культури, навичок поведінки та спілкування, підготовка до виконання певних соціальних ролей. Емоційна близькість між подружжям, батьками та дітьми виявляється насамперед у любові. У міжстатевому сенсі любов народжується на основі кохання. Однак любов не тотожна йому. Вона є синтезом емоційної прихильності (залежності) і морального почуття, яке скеровує пристрасть. Тому любов у сім'ї постає як сильна емоційна прихильність між батьками, батьками і дітьми, між дітьми. Подружжя (сімейна) любов, крім емоційної залежності, передбачає почуття вірності. Всупереч пристрастній, часом маніакальній несамовитості кохання, любов між чоловіком і жінкою вимагає дисципліни почуття, поваги до партнера. За словами німецького філософа Г.-В.-Ф. Гегеля (1770–1831), кохання є “найстрашнішою із суперечностей, яку розум не спроможний розв'язати, оскільки немає нічого некерованішого, як оця пунктирність свідомості”, а любов має найвищу моральну цінність. Завдяки їй людина долає свою природну егоїстичність, набуває сенсу існування. Любов – це “морально-правове кохання”, і лише воно може слугувати надійним фундаментом сім'ї та шлюбу. Отже, поряд із визнанням принципу рівності між подружжям, яке виявляється у справедливому розподілі влади і обов'язків, важливою складовою є взаємна любов між членами сім'ї, яка уможливує турботу, чуйність у ставленні

одне до одного.

7.2. Джерела доходів і розподіл грошей у сім'ї

Матеріальне забезпечення сім'ї (грошова винагорода, забезпеченість товарами широкого вжитку, благоустрій побуту, організація вільного часу тощо), як фундамент будинку, забезпечує сім'ю необхідними засобами збереження, відновлення та розвитку всіх її членів.

Дохід – це сума грошей, які заробила і отримала сім'я за певний проміжок часу. Основним джерелом доходів більшості сімей є заробітна плата. Якщо людина виконує свою роботу кваліфіковано, сумлінно, високоякісно та у великому обсязі, вона отримує додаткову грошову винагороду – *премію*.

Отримавши грошову винагороду, родина планує витратити певну суму в майбутньому. Із цієї суми частину вона може покласти в банк під відсотки. *Відсотки* – це плата за користування грошима. Розміри відсотків та термін, який гроші мають перебувати в банку, фіксується у відповідних документах, договорі.

Ще одним можливим видом доходу родини є рента. *Рента* – це плата за користування землею чи іншими природними ресурсами. Наприклад, маючи земельну ділянку, яку продати найближчим часом не планується, обробляти ніколи, можна передати право користування нею на певний проміжок часу іншій людині за матеріальну винагороду, обсяг і кількість якої фіксується у відповідній угоді (договорі). Кошти (або ж інші матеріальні ресурси), які отримує в цьому випадку родина, і є рентою.

Прибуток – це різниця між доходами від продажу товарів, виробів і послуг та всіма витратами, аби цей продаж відбувся. Наприклад, бабуся Віра виростила помідори та вирішила продати відерце на базарі. Наступного дня поїхала на автобусі в місто і там їх продала. Уторгувала бабуся Віра 40 грн. Це – дохід. Вартість проїзду на автобусі до міста та у зворотному напрямі додому становила 6 грн – це витрати. Прибуток бабусі становить $40 - 6 = 34$ грн.

Представники багатьох творчих професій (наприклад, актори, письменники, артисти та інші) отримують *гонорар*. Це разова грошова (матеріальна) винагорода за результат праці.

Роялті – плата за користування інтелектуальною власністю. Наприклад, Петро написав книгу. Книга – об'єкт інтелектуальної власності. Режисер Сергій вирішив на основі книги зняти фільм. У цьому випадку Петро, як автор книги, має отримати грошову винагороду – роялті.

Одним із видів доходів є *спадщина*, яку отримують люди за заповітом.

Пенсії – це грошова допомога тим, хто відпрацював певну кількість років і досягнув відповідного віку.

Стипендії – це грошова підтримка тих, хто навчається.

Допомога надається людям, які мають низький дохід, не можуть самі себе забезпечити, або з якими стався нещасний випадок. В окремих і чітко визначених випадках грошову допомогу сім'ї надає держава. До цієї групи належать також сім'ї, які через певні причини (тимчасово безробітні, непрацевдатні, хворі тощо) не можуть самостійно заробляти гроші, або отриманої грошової винагороди за виконану роботу недостатньо для підтримки

і відновлення працездатності дорослих членів сім'ї та повноцінного фізичного розвитку дітей (багатодітні сім'ї, неповні тощо).

Основним доходом дітей є кишенькові кошти. Це кошти, які отримують діти від батьків на щоденні витрати

Структура доходів сімейного бюджету залежить від характеру суспільних взаємин у країні та рівня розвитку продуктивних сил. Для ринкової економіки специфічним є те, що в сім'ї зростає частка в загальному її доході від різноманітних об'єктів (цінні папери, банківські депозити, засоби праці, інші матеріальні ресурси), які перебувають у приватній власності сім'ї, індивідуальної трудової діяльності та підприємництва.

Загальноприйнятим і підтримуваним на законодавчому рівні є те, що сукупний сімейний дохід не повинен бути нижчим за прожитковий мінімум, тобто вартості (грошової оцінки) набору товарів і послуг, розрахований на основі наукових нормативів споживання та забезпеченості населення першочерговими життєвими засобами. Кризовий стан економіки України, на жаль, поки що не дає змоги підтримувати відповідний науково обґрунтований рівень прожиткового мінімуму для значної частини населення, особливо соціально вразливих верств населення – багатодітних сімей, інвалідів, основної маси пенсіонерів і безробітних. Ці люди неспроможні без допомоги держави забезпечувати хоча б мінімальні свої потреби, тому категорія наших співвітчизників, які перебувають за межею бідності, надзвичайно численна.

Під час аналізу доходів бюджету сім'ї принципово важливо врахувати не просто номінальний їхній розмір, а реальну купівельну спроможність, що залежить від рівня цін на товари, послуги та динаміки інфляційних процесів у тій чи іншій країні.

Одночасно слід розуміти, що чисельність і склад сім'ї, співвідношення між працюючими і непрацюючими у житті надзвичайно різноманітні. Це позначається як на обсязі, так і на структурі доходів. Середні цифри не в змозі врахувати цю різноманітність (особливо часто виходить як в анекдоті: пан сам з'їв курку, але разом зі слугою вони з'їли по півкурки). Однак середні величини мають позитивну властивість: дають можливість виявити типову ситуацію і визначити головні тенденції її розвитку. У нашому випадку — це тенденції формування та використання сімейних доходів. На цьому й базується широке застосування методики аналізу таких доходів.

Трудові доходи (зарплата в усіх її різновидах і формах) дорівнювали понад 2/5 цієї суми. Для сільських домогосподарств основним джерелом доходів був дохід від особистого підсобного господарства (понад 50 %). Отже, питома вага трудових доходів сімей в їхньому загальному обсязі виявляється не досить високою. Це свідчить про те, що заробітна плата втрачає поступово своє значення як основне джерело засобів для забезпечення життєдіяльності населення України.

Для реалізації отриманих домогосподарствами доходів в умовах ринкової економіки необхідна наявність на споживчому ринку достатньої кількості та відповідного асортименту товарів і послуг за доступними для масового споживача

цінами. Це одна з найважливіших умов макроекономічної ринкової рівноваги.

Отримання сімейних доходів, хоч якими б великими вони були, з погляду теоретичного економічного аналізу, не слід абсолютизувати як самоціль, адже це лише засіб задоволення потреб людини. Із зростанням доходів не тільки повніше задовольняються потреби сім'ї, а й змінюється структура системи надання переваг в їх використанні. У цьому виявляється одна з форм закону зростання потреб та їх ускладнення. Відповідно змінюється і структура витрат сім'ї.

Сімейні доходи використовуються за різними напрямками. Основні серед них такі: на харчування; придбання товарів широкого вжитку (одяг, взуття) і довгострокового користування (меблі, холодильники, телевізори, комп'ютери, автомобілі тощо); оплату соціально-культурних і комунально-побутових послуг; сплату податків і різних платежів; заощадження та накопичення; інші, часто непередбачені витрати.

Щодо зміни структури витрат із сімейного бюджету можна виявити кілька тенденцій. Передусім це скорочення у доходах питомої ваги коштів, що йдуть на харчування сім'ї. Загалом така тенденція прогресивна і свідчить про зростання рівня та якості життя населення. Вона характерна для всіх країн із динамічним розвитком економіки. Пояснюється це тим, що витрати на харчування – необхідна основа життєдіяльності кожної людини. Видатки на нього, за всієї їхньої пріоритетності, визначаються традиційними сімейними потребами і менш за все піддаються скороченню. Тобто ці видатки більш-менш стабільні порівняно з іншими видами.

Позитивними є й тенденції зростання витрат із сімейного бюджету на соціально-культурні потреби, збільшення заощаджень та накопичень, які спрямовуються для поліпшення добробуту членів сім'ї, організацію власного бізнесу тощо.

Щодо згаданих загальних прогресивних тенденцій, характерних для використання бюджету домогосподарств у розвинутих країнах, то в Україні у 1990-ті роки вони не проявлялися (табл.1).

Таблиця 1

**Структура використання сукупного доходу сімей в Україні
(за 1997 рік)**

Напрями використання доходу в середньому на сім'ю за рік		Усі сім'ї, незалежно від місця проживання	
		грн..	%
Увесь використаний сукупний дохід, у тому числі на:		3804,9	100
1.	Харчування (з урахуванням алкогольних напоїв)	2192,6	57,7
2.	Непродовольчі товари	631,7	16,6
3.	Оплату послуг, у тому числі на:	481,1	12,6
	3.1. Оплату житла і комунальних послуг	265,9	7,0
	3.2. Податки, збори, платежі	163,5	4,3

	3.3. Витрати	12,4	0,3
	3.4. Інші витрати	288,5	7,6
	3.5. Накопичення	35,1	0,9

Так, досить високою була питома вага витрат сімей на харчування (близько 3/5 всього сукупного доходу) і мізерними – накопичення коштів (менше 1 %). Більше того, незважаючи на те, що частка витрат коштів з бюджету сім'ї на харчування в середньому була надзвичайно високою, споживання цих продуктів на душу населення в 1997 р. істотно зменшилося порівняно з 1990 р.: м'яса і м'ясопродуктів – на 49%, молока – на 44 %, яєць – на 45 %, цукру – на 39 %, риби і рибопродуктів – на 71,5 %. Відчутно знизилася споживання населенням й інших основних продуктів харчування: хліба, овочів, фруктів тощо. У цей період і відбулося суттєве зниження рівня добробуту сімей.

Таблиця 2

Норми споживання продуктів харчування за видами

№ п/п	Назва продукту	Для працюючих	Для пенсіонерів
1.	Хліб	101	100
2.	Макарони	4	4,1
3.	Картопля	95	108
4.	Каші та бобові	10	10,5
5.	Капуста	28	27,5
6.	Помідори, огірки	25	22
7.	Морква, буряк	18	16
8.	Фрукти, ягоди свіжі	60	3,1
9.	Цукор, кондвироби	37	22,5
10.	Олія	7,1	6,7
11.	М'ясопродукти	53	38
12.	Рибопродукти	13	3,3
13.	Молокопродукти	148,5	120,5
14.	Яйця	220 шт.	187,5 шт.

Як свідчать дані (табл. 2), для пенсіонерів збільшили обсяг не корисних для літніх людей картоплі, каші та макаронів, а набагато (часом у десятки разів) зменшили норму вживання овочів, фруктів, м'яса, риби та молока.

7.3. Витрати першочергові та другорядні

Незважаючи на багатство і різноманітність людських потреб, їх можливо згрупувати, або ж класифікувати. Залежно від обраних критеріїв (міра, яка може бути представлена відповідними числовими значеннями) визначається і їхня класифікація. За важливістю та значенням для розвитку сім'ї потреби

можна розділити на дві групи – *першочергові та другорядні*.

До першочергових належать ті потреби, задоволення яких є вкрай необхідним для підтримки життя людини. Це їжа, одяг, дім тощо. Другорядні потреби – автомобіль, прикраси, яхта тощо. Закономірним є виділення із всієї сукупності потреб *матеріальних* (у їжі, одязі, житлі, предметах побуту) і *нематеріальних* (в освіті, відпочинку, можливості займатися творчістю тощо).

Найпоширенішою є *ієрархічна класифікація потреб за Абрахамом Маслоу*. Відповідно до його теорії, існує п'ять груп потреб. Розглянемо характеристику кожної групи.

Фізіологічні потреби. Потреби цієї групи перебувають на “першому поверсі” умовної піраміди. До них належать ті, які забезпечують виживання людини як біологічної істоти (потреба у їжі, одязі, теплі, повітрі, воді тощо).

Потреби в безпеці. Це потреби в соціальній захищеності: одержання медичної допомоги, середньої освіти, пенсійне забезпечення, захист від внутрішніх і зовнішніх ворогів та ін. Ці потреби виражають прагнення людини зберегти певний життєвий рівень, контроль за власною життєдіяльністю.

Соціальні потреби. Кожна людина прагне дружби, любові, участі в суспільних процесах, хоче бути членом певних об'єднань людей, з якими в неї спільні інтереси тощо.

Потреби у визнанні та повазі. Це потреби в позитивній оцінці особистості з боку суспільства, в одержанні людиною певного соціального статусу, у повазі та визнанні з боку оточуючих.

Потреби в самореалізації. Ця група поєднує потреби, пов'язані із прагненням людини до розвитку та розкриття своїх здібностей, талантів, задатків, прихованого потенціалу. Задоволення цієї групи потреб виявляється в саморозвитку особистості, постійному внутрішньому русі, “вростанні” в соціальний простір.

Згадану вище ієрархію потреб не можна розуміти буквально. Так, наприклад, безглуздо стверджувати: якщо людина сьогодні не встигла поснідати, тобто потреба в їжі залишилася незадоволеною, то вона ні з ким не спілкується, тому що це потреба вищого рівня. Водночас у людському житті загалом на перший план виступають потреби нижчого рівня, а коли вони задоволені, тоді їхнє місце займають потреби більш високого рівня.

Потреби можна розподілити на *раціональні та нераціональні*. Приклади нераціональних потреб: потреба в палінні, наркотиках, алкоголі. Часто раціональна потреба може перетворитися на нераціональну. Наприклад, дітям можна їсти шоколад, але небагато, інакше це може призвести до алергійних захворювань. Або такій приклад: потреба в грі на комп'ютері може перетворитися на нераціональну, якщо за комп'ютером просиджувати цілі дні.

Кожна сім'я самостійно вирішує, як витратити гроші, розпорядитися сімейним бюджетом. Витрати сім'ї розподіляють *на першочергові та другорядні* відповідно до того, які потреби вони мають задовольняти.

Практична робота “Витрати першочергові та другорядні”

Завдання 1. У таблиці 3 витрати сім'ї розподілені на першочергові та

другорядні. Наведіть приклади відповідних витрат. Відповіді потрібно давати письмово.

Питання для обговорення:

- Без яких витрат неможливий повноцінний розвиток сім'ї?
- Які витрати наразі є найбільш поширеними і такими, що належать до групи другорядних?
- Хто, на вашу думку, має визначати в сім'ї перевагу та важливість певних витрат (наведіть приклади витрат)?

Таблиця 3

Витрати першочергові та другорядні

Витрати сім'ї			
Першочергові		Другорядні	
Їжа	1.	Подорожі	1.
	2.		2.
Одяг	1.	Розваги	1.
	2.		2.
Платежі за квартиру	1.	Іграшки	1.
	2.		2.
Меблі та посуд	1.	Предмети розкоші	1.
	2.		2.
Господарчі товари	1.	Випадкові витрати	1.
	2.		2.
Освіта	1.	Інші витрати (допишіть)	1.
	2.		2.
Медицина	1.		3.
	2.		4.
Транспорт	1.		5.
	2.		6.

Таблиця 4

Витрати родини за місяць

Витрати	“Так” або “ні”
Їжа	
Одяг	
Господарчі товари	
Меблі	
Освіта	
Медицина	
Транспорт (міський)	
Подорожі та поїздки	
Розваги	
Іграшки	
Інше (допишіть)	

Усього	
--------	--

Завдання 2. Кожна сім'я витрачає кошти щодня, щотижня і щомісяця. У таблиці 4 наведено варіанти можливих витрат. Відзначте в таблиці витрати Вашої родини за минулий місяць, відповідаючи “так” або “ні”. Якщо в таблиці у відповідному переліку немає назви витрат, то допишіть їх у пункті “інше”.

Питання для обговорення:

- На що найбільше ваша сім'я витрачала грошей?
- Чому такі витрати сім'ї?
- Чи кожного місяця ваша родина витрачає однакову суму грошей?

Завдання 3. Спробуйте нижченаведені витрати поставити в порядку спадання їхньої важливості (на перше місце розмістіть найважливіші, на друге – менш важливі і т. д.) Порівняйте свої відповіді з відповідями друзів. Чи збігаються вони? Якщо ні, то чому? Про що це свідчить?

Витрати на:

- придбання підручників для школи;
- придбання нової пари зошитів для вас;
- придбання хліба та молока;
- придбання корму для рибок;
- придбання нового зимового пальто для мами;
- роздачу милостині бідним.

Завдання 4. Уявіть, що ви і ваш товариш – це одна родина. Ви плануєте наступну відпустку провести на морі. Які витрати та на що ви зробите, готуючись до відпочинку?

7.4. Кошторис витрат сім'ї на місяць, тиждень

Сьогодні споживчий кошик середньостатистичного українця, у прямому розумінні слова, порожній. У кожного він викликає різні емоції: істеричний сміх або сльози відчаю, адже прикро, що ми змушені жити саме так. Набір продуктів харчування, непродовольчих товарів і послуг для основних соціальних і демографічних груп населення (так урядовці офіційно назвали наш споживчий кошик), які нам диктують можновладці, можна назвати не інакше, як "нав'язуванням потреби".

Українські домогосподарки вже давно звикли годинами ходити по магазинах і торгових точках та шукати помідори на 10 копійок дешевше. Та на сьогодні, здається, цього робити вже не варто – цього не вистачить. Враховуючи умови, в які нас поставили урядовці, спробуємо підрахувати споживчий кошик для середньостатистичної української сім'ї, що складається з батька, матері та неповнолітньої дитини. У родині працюють обоє батьків. Але уявімо, що і тато і мама отримують встановлену урядом мінімальну зарплатню – 630 гривень (здається, таких сімей у нашій країні чимало). Для визначення потреби в продуктах харчування впродовж тижня для цієї сім'ї беремо зарплату мами та йдемо на базар (нижче вказано ціни 2008 р.):

- 1 пачка рису – 10 грн;
- 1 пачка гречки – 4 грн;
- 1 л сметани – 12 грн;

2 л молока – 8 грн;
1 л кефіру – 5 грн;
4 буханки хліба – $2.5 \times 4 = 10$ грн;
1 кг макаронів – 4 грн;
2 пачки масла – $2 \times 7 = 10$ грн;
0,5 л олії – $11 : 2 = 5.5$ грн;
0,5 кг цукру – $5 : 2 = 2,5$ грн;
3 кг картоплі – $3 \times 3 = 9$ грн;
3 кг овочів (1 кг цибулі – 3 грн, буряк – 3 грн. + капуста – 2,50 грн. + морква – 2 грн. = 3 середнє) $3 \times 3 = 9$ грн;
1 кг м'яса – 35 грн;
1 кг ковбасних виробів – 25 грн.;
2 кг фруктів – $10 \times 2 = 20$ грн;
10 яєць – 6 грн;
0,5 кг різного сиру – 15-20 грн;
1 пачка чаю – 7 грн.

З-поміж цих витрат не враховано солодощі, сік та печиво.

Усього: 206 гривень. Множимо цю суму на 4,3 (у середньому кількість тижнів на місяць) – виходить 885 грн на місяць. Саме стільки необхідно коштів на більш-менш повноцінне харчування родини, що складається з трьох осіб. А тепер варто нагадати, що заробітна плата мами всього 630 гривень на місяць. Виходить, що зароблених нею коштів для харчування трьох членів сім'ї аж ніяк не вистачає?

Правильно, у нас ще ж є зарплата батька! Можна 200 гривень взяти з його доходів, проте не поспішайте! Адже споживчий кошик, який вигадали урядовці, складається також і з непродовольчих товарів та послуг. Якщо підрахувати зарплатню глави сім'ї за весь рік, виходить 7 560 гривень ($630 \times 12 = 7 560$). Від цієї суми родині доведеться відняти плату за комунальні послуги, ціни на які, до речі, ростуть мов гриби після дощу. У середньому щомісяця сім'я витрачає 300 грн на сплату комунальних послуг, за рік ця сума становитиме – 3600 грн. Від річного заробітку тата залишається 3 900. Слід згадати про інші статті витрат сімейного бюджету всім трьом членам родини: верхній одяг, взуття, щоденний одяг (варто врахувати ще й специфіку сезонності); білизна, побутова хімія, транспорт, ліки та медичне обслуговування. Навряд чи 3 900 вистачить на цілий рік, щоб забезпечити всіми цими речами родину з трьох осіб?

Перше, що спадає на думку, коли проводиш підрахунки споживчого кошика: "хоч як би смішно це було, але змінити нічого не можеш..." Добре, що якимось чином українці мають можливість отримувати або додаткові гроші, або "допомогу із села", тому що прожити на цей мінімум можна лише в найглибших злиднях, і ще питання, чи всі виживуть. Закрадається ще одна думка, чому ті, хто складає цей споживчий кошик, і ті, які потім його затверджують, самі не спробують, заради експерименту, прожити на цю суму?

Урядовці "розписали" також гардероб для всіх груп населення.

Теоретично, верхній зимовий одяг (куртку на синтапоні), звісно, можна носити чотири роки (саме раз на чотири роки заплановане її придбання). Проте, вже на третій рік у цій куртці в пристойні місця заходить буде соромно. Залишається усім лише споглядати за новомодними нарядами посадовців і потихеньку мріяти й собі колись такий одяг купити.

Чоловічий костюм пропонується носити п'ять років, а п'ять сорочок — чотири роки. Термін носіння краватки — п'ять років. А от джинси пропонується носити дві пари сім років. Можливо, у додатку до постанови уряду варто було б зазначити, де продаються такі “живучі” джинси? Жіноче пальто пропонується носити вісім років, жіночу осінню куртку — сім. На такий же термін розраховані дві сукні.

Шалений сміх викликає ліміт панчішно-шкарпеткових виробів та білизни. Виявляється, урядовці думають, що п'ять пар, вибачте, трусів можна носити — два роки, одні плавки — аж 10 років! Більш як два місяці одні жіночі колготи та сім шкарпеток цілий рік.

Хіт дитячої “споживчої шафки” — “гарнітур для новонароджених (шляпка, сорочечка, пелюшки)”, термін служби якого встановлено в шість (!) років. За бажання можна, звісно, здогадатися, що не користування пелюшками протягом шести років мали на увазі чиновники, а те, що середньостатистичне немовля повинне, за їхніми підрахунками, з'являтися в середньостатистичній родині раз на шість років. Правда, двох пелюшок для новонародженого обмаль, а одноразових підгузників у дитячий “кошик” не внесли. У дітей від шести до 18 років та сама проблема: джинси, сорочки, футболки, бюстгальтери, светри — усе пропонується носити по два, а то й по три роки. По два роки пропонується носити взуття — туфлі, кросівки, утеплені черевики. Виникає питання: невже в урядовців своїх дітей немає? Виходить, що ні, адже згідно із запропонованого ними споживчим кошиком діти рости зі старих речей не повинні?

Зважаючи на стандарти чиновників, хворіти українцям не радимо. На ліки коштів у споживчому кошику передбачено мінімум. Медикаменти на рік: три пачки вати, п'ять десятиметрових пакетів бинта, п'ять упаковок валідолу/валеріани, три баночки йоду й зеленки, шість упаковок болезаспокійливого/жарознижуючого. Надзвичайні ситуації не враховані.

Практична робота: “Кошторис витрат сім'ї (на місяць, на тиждень)”

Завдання. Складання кошторису необхідних витрат сім'ї на тиждень (місяць) для власної родини.

Питання для обговорення:

- Якою є потреба і межа необхідних витрат сім'ї?
- Наскільки потреба і межа необхідних витрат сім'ї збігається (не збігається)?
- Які способи збалансування доходів і витрат можливо використати?

7.5. Гроші як необхідна умова розвитку сім'ї

Здавалося б, оцінку економічного становища домогосподарств логічно ґрунтувати на розмірі доходу одного члена домогосподарства. Цей показник є найбільш об'єктивним, а також має просту пряму інтерпретацію (чим вищий рівень доходів на одного члена сім'ї, тим кращим є економічне становище

сім'ї). Проте відповіді на прями запитання стосовно розміру заробітної плати, загальних доходів сім'ї й доходів на одного члена домогосподарства, як правило, ненадійні. Наприклад, аналіз споживання в домогосподарствах, проведений Київським міжнародним інститутом соціології у межах двох великомасштабних досліджень доходів і витрат домогосподарств України, засвідчив, що витрати сім'ї в середньому в кілька разів перевищують заявлені доходи. Напевне, це пов'язано насамперед із тим, що значна кількість людей залучена до тіньового сектора економіки, розміри якого, за офіційними заявами українського уряду, досягають 60 %. Обсяги таких “додаткових” (неофіційних) доходів важко враховувати (вони можуть бути нерегулярними й мати не грошову, а “натуральну” форму, можуть перевищувати доходи офіційні, і люди подібні доходи афішувати просто не вважають за потрібне (попри всі запевнення про анонімність опитування).

Характерно, що матеріальне становище власної сім'ї респонденти стабільно оцінюють значно вище, ніж становище економіки країни. При цьому за динамікою загальні (для всієї вибірки) оцінки економічної ситуації в країні та економічного становища сім'ї доволі схожі. Найнижчими середні оцінки економічного становища власної сім'ї були у 1996–1998 роках.

У розподілі середніх значень оцінок вікових груп існує закономірність – чим “молодшою” є група, тим вищою (значимість розбіжностей на рівні не менше 0,05) є середня оцінка економічного становища своєї сім'ї.

Необхідно відзначити, що колишня система, що існувала до 1990 року, практично гарантувала людям невисокий, але стабільний заробіток, місце роботи, безкоштовну освіту, певний мінімум безкоштовного медичного обслуговування тощо. Водночас колишня система обмежувала підприємницьку діяльність (точніше, вести будь-яку підприємницьку активність було заборонено), обмежувала змогу вибирати місце проживання і місце роботи, контролювала споживання (насамперед, переважну частину товарів і послуг було складно та й неможливо купити за гроші – існував дефіцит товарів і послуг), обмежувала свободу слова і свободу обміну інформацією.

Нова система, що виникла після здобуття країною незалежності й проведення певних реформ, скасувала або принаймні пом'якшила ці обмеження. Однак тепер люди реально, а не просто із газетних статей, познайомилися з такими явищами, як безробіття, конкуренція на ринку праці, соціальне розшарування тощо. За умов, коли існує багато юридично нерегульованих сфер життя, коли немає механізмів і традицій дотримання законів, люди опинилися віч-на-віч із доволі жорсткою реальністю, яка до того ж швидко змінюється.

Загалом більшість респондентів вважають, що за 15 попередніх років економічне становище їхньої сім'ї значно погіршилося. Люди відзначають, що купівельна спроможність заробітної плати і пенсії значно зменшилася. Розмір більшості пенсій і навіть у деяких випадках розмір заробітної плати такі, що грошей бракує на оплату житла й найпростіше харчування.

Багато сімей втратили значні суми грошей внаслідок інфляції (банківські

заощадження, страхові внески). Найтрагічнішими є втрати людей похилого віку, котрі заощаджували гроші “на старість”. Адже люди похилого віку здебільшого не мають змоги адаптуватися до нових умов, дістати нову кваліфікацію, шукати нову роботу тощо. Чи не єдиним джерелом існування для них є пенсія.

Необхідно відзначити, що люди зовсім не ідеалізують ситуацію, що існувала десять років тому. Більшість респондентів чітко пам’ятають і невеличкий розмір заробітної плати, і постійний дефіцит продуктів і товарів, і довжелезні черги в магазинах.

Люди втратили відчуття стабільності, соціальної захищеності. Колишня проблема “де купити?” зникла, однак з’явилася нова проблема “де і як заробити гроші?” Втративши свої внески в банках, люди перестали робити нові заощадження. Постійні затримки й не виплати зарплати не дають змоги реально планувати свій сімейний бюджет.

Виникла невідома раніше проблема пошуку роботи і можливостей заробити гроші. Навіть той, хто зміг зберегти рівень життя, який мав десять років тому, має підстави для незадоволення.

Структурна перебудова економіки породила достатньо нове явище – безробіття. Хоча офіційні цифри рівня безробіття невеликі (4,2 % у середньому за 2005 рік), поряд із “офіційно зареєстрованим” існує безліч форм прихованого безробіття (починаючи від просто незареєстрованих безробітних і аж до тих, хто формально працює, але не отримує зарплати – наприклад, перебуває у довгостроковій відпустці без збереження заробітної плати й при цьому працює у тіншовому секторі економіки). Тому реальний рівень безробіття оцінити вельми важко. Як правило, такі оцінки в кілька разів перевищують офіційний рівень. Загроза втратити і не знайти швидко нормальної оплачуваної роботи для багатьох стала реальністю, а безробіття – безпосередньою загрозою.

Практично всі компоненти стратегії забезпечення оптимальної життєдіяльності громадян концентруються і зосереджуються в сім’ї як в основному осередку суспільства, між взаємодією яких (сім’я та держава) поволі утверджуються відповідні принципи взаємин. Найважливішим і найскладнішим елементом цих взаємин є досягнення високих показників здоров’я населення як необхідної умови всіх проявів життєдіяльності людей. Саме погіршення стану здоров’я населення та медико-демографічна ситуація, що склалася в Україні, особливо хвилюють суспільство.

Здоров’я як кожної людини, так і нації загалом – явище соціально-економічне. Рівень здоров’я формується досить конкретно для різних груп людей – за віком, статтю, способом життя, соціальним та економічним становищем. Провідним фактором здоров’я вважаються соціально-економічні фактори, серед яких особливо вирізняють рівень економічного розвитку країни та спосіб життя її громадян. При цьому, і що є надзвичайно важливим, спосіб життя формується у сім’ї та коригує в той чи інший бік вплив матеріального рівня життя, якості медичного забезпечення і житлових умов.

З огляду на кризовий стан суспільства, підвищений інтерес до вивчення сім’ї є фактично соціальним замовленням: адже криза охопила економічну,

соціальну, духовну та демографічну сфери, а також стан здоров'я (зріс рівень соціальних захворювань, підвищилися показники смертності, скоротилася середня тривалість життя, погіршився стан здоров'я дітей). Вектори цих кризових явищ сходяться у сім'ї, де вплив середовища й суспільства на людину відбувається в умовах конкретних біологічних особливостей та конкретної індивідуальної реакції організму, що формуються у сім'ї (генофонд, конституція, звички, стиль взаємин, соціальна та медична активність).

З одного боку, сім'я – це замкнуте об'єднання людей, яке захищає свій внутрішній світ, а з іншого – вона відкрита для впливу зовнішнього світу, сприймає проблеми суспільства і залежить від них. Умови життя сім'ї визначаються рівнем розвитку продуктивних сил суспільства, характером виробничих і суспільних взаємин, становищем членів сім'ї у сфері виробництва та у соціальному житті. Тим часом активність громадян у суспільному виробництві та у споживанні життєвих благ формується майже виключно у сім'ї.

У 90-ті роки ХХ ст. економіка України характеризувалася прогресуючим зменшенням обсягу внутрішнього валового продукту, скороченням виробництва, зниженням зайнятості населення та масовим безробіттям, зростанням цін на товари й послуги, галопуючою інфляцією. Істотні зрушення у взаєминах власності не забезпечили темпів економічного зростання, характерних для загальносвітових тенденцій. Внаслідок структурної перебудови економіки зросли рівень безробіття та його середня тривалість, що, своєю чергою, негативно вплинуло на рівень заробітної плати працюючих, а також на соціальні аспекти життя людей.

Втрата роботи знижує рівень матеріального забезпечення, завдає морально-психологічної травми, веде до втрати самоповаги, що спричиняє поширення алкоголізму, наркоманії та злочинності. Крім того, безробіття викликає кумулятивний ефект зростання показників соціальної патології: у перші три роки збільшується кількість нервово-психічних захворювань, самогубств, злочинів, а в наступні роки зростає також частота хронічних реакцій (хвороб і смертності).

Значний інтерес становить аналіз сімейного доходу, у структурі якого прийнято вирізняти чотири основних джерела: заробітну плату, соціальні трансферти, доходи від господарської діяльності та доходи від власності.

З 1990 року частка заробітної плати в сукупному доході сім'ї в динаміці впродовж п'ятнадцяти років знижувалася (1990 р. – 77,1 %; 1999 р. – 49,6 %; 2000 р. – 48,7 %; 2003 р. – 42,6 %; 2004 р. – 43 %; 2005 р. – 40,5 %), що є соціально, звичайно, небезпечним явищем, оскільки означає, що суспільство мало цінує працю, а це, своєю чергою, веде до втрати трудової мотивації.

Частка соціальних трансфертів у структурі сімейного доходу, навпаки, у динаміці істотно збільшилася (1999 р. – 23,8 %; 2000 р. – 20,9 %; 2001 р. – 20,5 %; 2002 р. – 39,4 %; 2003 р. – 39 %; 2004 р. – 37,6 %; 2005 р. – 42 %), що, безумовно, свідчить про позитивний розвиток сфери соціального захисту населення, але посилює у людей небажання працювати, формує психологію

утриманців держави.

Частка доходів від господарської діяльності сім'ї є невисокою (від 4,6 % до 6,9 %) і засвідчує, що переважна їхня частина перебуває "в тіні".

Заяви політичних діячів про зростання останніми роками економіки нашої країни та заробітної плати не є об'єктивним доказом поліпшення життя українських громадян. Темпи зростання реальної заробітної плати та пенсії не встигають за темпами зростання споживчих цін. До 56–59 % витрат сім'ї становлять витрати на продукти харчування. У 2002 році вартість набору продуктів харчування, який відповідає фізіологічним нормам, на одну людину віком старше від 18 років, становила в середньому 368,4 грн на місяць, тоді як середня заробітна плата у деяких регіонах України не перевищувала 268,3 грн, а в сільському господарстві – 135,8 грн. Інакше кажучи, у той період заробітної плати не вистачало навіть на забезпечення потреб в основних продуктах харчування, що не відповідає умовам виживання людини як біологічної та соціальної істоти.

З 1990 по 1999 рік майже удвічі скоротилося споживання на душу населення м'яса і м'ясопродуктів, риби, яєць, плодів та ягід. Навіть далеко не всі вагітні включають до свого раціону м'ясопродукти, печінку й рибу, що негативно впливає на здоров'я не тільки майбутніх матерів, але й майбутніх дітей (включаючи їхній інтелектуальний розвиток). У 2005 році на споживчому ринку ціни на продовольчі товари зросли на 10,7 %. Найбільшим було зростання цін на рибу, м'ясо, ковбасні вироби, молочну продукцію, цукор. Це значно вплинуло на загальне зростання споживчих цін, оскільки продовольчі товари мають найбільшу (56,6 %) питому вагу в структурі грошових споживчих витрат населення.

Отже, зміни у системі виробництва й розподілу національного доходу істотно знизили трудові доходи громадян і рівень споживання найважливіших благ. Глибока економічна криза зумовила істотне зниження індексу розвитку людини (рівень освіченості, доход на душу населення, середня тривалість майбутнього життя), що спричинило тривале звужене відтворення населення і трудових ресурсів із дуже тривожною перспективою для держави та її первинного осередку – сім'ї.

Сім'я – це соціальний інститут, і всі її потреби та функції (економічна, відтворення населення, виховання дітей, участь у виробництві та споживанні духовних цінностей) вирішальною мірою регламентовані соціальними явищами. Усі негативні наслідки економічної кризи у країні торкнулись інтересів сім'ї та призвели до серйозних змін в інституті сім'ї, до істотних негативних зрушень у її функціях.

Так, зокрема, трансформація економічної функції сім'ї відбувалася в напрямі пошуків внутрішніх резервів виживання, освоєння ринкових видів діяльності та інтенсифікації індивідуальної трудової діяльності. Екстенсивні методи господарювання збільшили потребу в дешевій робочій силі, яку знайшли в жінках. До участі у видобутку матеріальних благ жінок спонукала також нездатність чоловіків самотійно забезпечувати сім'ю.

У перегонах на виживання матеріальні інтереси сім'ї поступово стали

домінуючими, потіснивши функції соціалізації та виховання дітей, а жінки змінили свою материнську орієнтацію на пошук матеріальних благ, кар'єру, комфорт. Цей фактор спричинив значні перетворення у функції відтворення населення. Необхідність працювати, а також високі вимоги до професійного та культурного рівня посилили потребу жінок у збільшенні вільного часу, яке досягається за рахунок скорочення кількості дітей у сім'ї.

Із зростанням освіченості та культури батьків, а також вимог суспільного життя підвищуються і стандарти у вихованні дітей, що в умовах низьких доходів теж спонукає до зменшення кількості дітей у сім'ї. Інакше кажучи, репродуктивна поведінка подружжя визначається соціальними факторами – такими, як зайнятість, рівень доходів, система потреб.

Потреба у дітях і батьківстві – це потреба одночасно і біологічна, і соціальна, набута під впливом соціально-психологічних та економічних факторів. Потреба у кількості дітей – це потреба сім'ї конкретної соціальної формації, що підтверджується незначним варіюванням бажаної кількості дітей у сукупності сімей конкретної соціальної групи. В Україні близько 1 млн. бездітних сімей. У кожному четвертому селі діти не народжуються, а в кожному п'ятому – немає дітей віком до п'яти років.

Але при цьому виникла розбіжність в інтересах суспільства і сім'ї. Це єдність і боротьба протилежностей у суспільному житті. У пошуках адекватних стимулів до підвищення народжуваності в Україні має значення історичний досвід: наприклад, ухвалена у 1981 році постанова Уряду про заходи щодо посилення допомоги сім'ям з дітьми показала, що, навіть на тлі психологічної перебудови демографічної поведінки населення економічні стимули здатні забезпечити позитивну динаміку народжуваності. Найбільшу тривогу викликала тоді група жінок, які не мали дітей, штучно переривали вагітність (13,4 %). Тим часом жодна з них не вважала бездітну сім'ю ідеальною.

Отже, підвищення добробуту сімей, безумовно, сприятиме підвищенню народжуваності. Надання відчутної разової допомоги при народженні дитини, без сумніву, є одним із чинників підвищення народжуваності в країні, але, з огляду на багатфакторність і значну інертність демографічної поведінки населення, сподіватися на миттєвий результат не варто.

Серйозні зміни відбулися також у традиційній функції сім'ї – виховання дітей, значення якого для психологічного та соціального розвитку та становлення особистості підкреслює ВООЗ. Певним показником духовного розвитку й соціальної зрілості батьків і суспільства є їх ставлення до дітей.

Дедалі поширенішою у сімейному колі, і особливо в ставленні до дітей, стає жорстокість, яка вітворює явища жорстокості у людських стосунках взагалі. Але, ймовірно, в сім'ї складаються найбільш безпечні умови для “викиду” зла. Діти в цьому випадку є найменш захищеними. А тому це стало великою трагедією для маленьких людей і серйозною проблемою для суспільства.

Несприятливий психологічний та емоційний клімат у сім'ї створює хворобливий фон, а іноді стає безпосередньою причиною виникнення й

розвитку захворювань у дітей та дорослих. У дітей в такій ситуації формується підвищена емоційна уразливість, на тлі якої посилюється дія психотравмуючих факторів, що спричиняє розвиток неврозів, соматичних захворювань і психічних розладів.

Проголошена демократизацією рівність усіх людей формує високий рівень сподівань кожного, а нереалізовані надії призводять до соціальної дезадаптації. Головним переживанням сучасності стало почуття незадоволеності собою, яке викликає психічну дисгармонію, психосоматичне неблагополуччя, зношування організму, передчасне старіння.

Виховання у сім'ї мало б підпорядковуватися закріпленню комплексу повноцінності особистості, посилювати адаптивність людини, озброювати її розумною стратегією поведінки, що сприяло б соціалізації особистості та її гармонії з усім навколишнім світом. Але це під силу тільки стабільній і щасливій сім'ї з високим виховним потенціалом. До зниження виховного потенціалу сім'ї, послаблення її репродуктивної функції веде і стан шлюбно-сімейних взаємин, який у сучасній українській сім'ї можна охарактеризувати як нестабільний, оскільки сьогодні високий рівень розлучень, а також велика кількість конфліктних і неповних сімей.

Для розуміння причин дезорганізації сім'ї першорядне значення має підхід до неї як до соціального інституту. Будучи осередком суспільства, сім'я розвивається через суперечності, які багато в чому відображають особливості суспільства на конкретному історичному етапі. Тим часом є інші сімейні конфлікти, що мають соціальну природу. Це конфлікти конкурентні: за привілеї у сім'ї, за авторитарну роль, за автономію у шлюбі. Вони є відображенням конкуренції у суспільстві щодо дефіцитних ресурсів. Як правило, ці конфлікти розв'язуються розлученням.

Появу першої (а іноді й єдиної) дитини поза шлюбом можна зрозуміти з огляду на диспропорцію статевого складу населення, яка є причиною самотності певної кількості жінок. Але поява поза шлюбом другої дитини (у 2001 р. – 35,8 % дітей народжених поза шлюбом) свідчить, що поряд з динамікою шлюбності та розлучень сучасна молодь орієнтується на неформальні шлюбно-сімейні взаємини. Отже, деякі жінки не сприймають народження дітей як атрибут виключно шлюбного життя, що відображає еволюцію суспільної свідомості та демократизацію суспільства. Тим часом залишається відкритим питання про повноцінність виховання у неповній сім'ї. Безперечно, дитину можна виховати і в неповній сім'ї. Але чи можна в такій сім'ї відтворити людину в повному розумінні цього слова – це ще слід вивчати.

Таким чином, стан сучасної української сім'ї слід охарактеризувати як кризовий. Сім'я втрачає функцію психологічного захисту людини, що позначається на виховному процесі, фізичному та моральному здоров'ї, відтворенні населення.

Актуальність стабілізації сім'ї та повноцінного відновлення її традиційних функцій є очевидною. Говорячи про шляхи досягнення цієї мети, слід зауважити: якщо фактори шлюбу вирішальною мірою лежать усередині

особистості, то фактори стабілізації сім'ї повинні цілеспрямовано забезпечуватися суспільством.

Основою оптимізації інституту сім'ї може стати тільки тривала здорова соціальна політика у державі. Це, насамперед, мають бути гуманізація економіки країни та піднесення добробуту громадян; підвищення загального рівня культури й відродження духовності; захист прав жінок-матерів і охорона їхнього здоров'я; організація служби сім'ї.

РОЗДІЛ 8 СІМЕЙНЕ ГОСПОДАРЮВАННЯ

8.1. Техніка безпеки у побуті

З року в рік кількість надзвичайних ситуацій мирного і воєнного часу у світі неухильно збільшується. При цьому гинуть люди, сім'ї втрачають своїх близьких, залишаються без даху над головою, економіка країн зазнає значних матеріальних збитків. Люди потребують термінової медичної допомоги, яку держава власними силами часто не в змозі надати. Виходячи з цього і враховуючи несприятливі тенденції, пов'язані зі значними темпами зростання науково-технічного прогресу в світі, постало питання планетарного масштабу: розробити й упровадити в життя систему гарантованого життєзабезпечення людини.

Безпека життєдіяльності – це нова науково-практична дисципліна про шляхи формування системи комфортної та безпечної взаємодії людини з довкіллям. Головне завдання цієї науки полягає у розробленні методів виявлення, ідентифікації та прогнозування шкідливих факторів довкілля, а також вивчення їхнього несприятливого впливу на людину, біосферу та довкілля у широкому розумінні цього слова. Цілком зрозумілим є те, що в межах цієї науки розробляються заходи і способи захисту людей та об'єктів народного господарства в умовах виникнення надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та під час війни.

Безпека життєдіяльності як наука ґрунтується на знаннях інженерної психології, фізіології людини, охорони праці, екології, цивільної оборони. Вона вимагає світоглядно-професійного підходу до вирішення таких завдань, як:

- усвідомлення пріоритетної цінності людини над усіма іншими цінностями,
- ідентифікація небезпечних і шкідливих чинників довкілля та створення безпечних умов життєдіяльності людей у державі;
- проектування нової техніки і технологій відповідно до сучасних вимог екології та безпеки їх експлуатації з урахуванням стійкості функціонування об'єктів народного господарства та технічних систем.

Системний устрій людського суспільства, фундаментальний характер і тенденції науково-технічного прогресу в цілому світі – усе це призвело і продовжує призводити до появи раніше невідомих проблем. Насамперед – це надзвичайно інтенсивне зростання ступеня ризику травматизму та загибелі людей при взаємодії зі складними технічними системами на виробництві, транспорті, у побуті. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, смертність від нещасних випадків сьогодні посідає третє місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Наприклад, в Англії у 1946 році смертність від інфекційних захворювань удвічі перевищувала смертність від нещасних випадків. У 1961 році ситуація була протилежною: загибель від нещасних випадків утричі перевищила загибель людей від інфекційних захворювань.

У США щороку близько 2 млн чоловік потребують допомоги від опіків. У 1990 році в СРСР від аварій, пожеж, нещасних випадків на виробництві загинуло 326 тис. осіб, 30 тис. стали інвалідами, 20 млн отримали травми. В Україні в 1994 році лише у побутових умовах загинуло 72,5 тис. осіб, у 1993 році число загиблих становило 66 тис. Щорічний приріст кількості загиблих в Україні становить 10 %.

Світова статистика свідчить, що причиною більшості (60–80 %) нещасних випадків є невміння потерпілих передбачати, розпізнавати небезпеку, а також оцінювати ступінь ризику і узгоджувати його зі своїми потенційними можливостями. Сучасне виробництво потребує зміни поглядів на роль і місце людини у житті на Землі. Комп'ютеризація і роботизація виробництва, використання нових матеріалів і технологій суттєво змінюють характер виробничої діяльності. Ліквідується примітивна робота, зростає потреба в творчій висококваліфікованій праці. Проте саме це підвищує вимоги до відповідальності людей за функціонування технічних пристроїв, значно збільшує плату за помилку людини, припущену через обмежені здібності, знання чи недбальство. Нині від технічно грамотної експлуатації, своєчасно прийнятого правильного рішення залежить безпека, здоров'я та життя великої кількості людей, стан навколишнього середовища.

Істотне збільшення антропогенного навантаження на довкілля досягло граничної межі, що викликає загрозу існуванню людини як виду. Безглузде виробництво зброї, зростання кількості атомних електростанцій, великий економічний потенціал, урбанізація, гіпертрофований розвиток автотранспорту, хімічних та шкідливих виробництв суттєво змінили якість води, повітря, довкілля загалом, зробили життя людини небезпечним. Невипадково зросла й кількість стихійних лих, що також слід поставити у зв'язок із діяльністю людини. Так, наприклад, тільки з 1960 по 1990 рік кількість стихійних лих на Землі зросла удвічі і продовжує зростати.

Уже не викликає сумнівів, що досягнення потенційної ефективності технічних систем неможливе з багатьох причин: неузгодженість рівня розвитку та підготовки людини з особливостями техніки; неузгодженість можливостей людини з параметрами обладнання, що особливо проявляється за умов дефіциту часу, інформації та дії зовнішніх факторів; низький рівень відповідальності людей за результати своїх дій; відсутність особистої зацікавленості у досягненні найвищих результатів.

Саме врахування зазначених вище особливостей життя людини у сучасному світі обґрунтовує необхідність вирішення проблеми безпеки життєдіяльності. У широкому плані метою системи досягнення безпеки має бути мінімізація витрат на попередження небезпечних подій, ліквідацію їхніх наслідків. Оцінними показникам ефективності системи життєзабезпечення є вірогідність не виникнення небезпечних подій і математичне очікування витрат на попередження подій та ліквідацію їхніх наслідків. Із цих позицій безпека життєдіяльності розглядається як властивість системи "людина – машина – довкілля" зберігати при функціонуванні такий стан, який виключає з деякою

імовірністю виникнення збитків, пов'язаних із небезпечними подіями.

Важливим у комплексі безпеки життєдіяльності людини є її безпека життєдіяльності в сім'ї, під час виконання побутових справ (на кухні, з побутовими електроприладами).

Працюючи на кухні, слід пам'ятати, що:

1. Розпечені каструлі і сковорідки не можна ставити на край столу, щоб діти не могли їх перекинути на себе.

2. Холодну воду в перегрітий чайник треба наливати обережно, притримуючи ручку чайника та кришку ганчіркою.

3. Пробувати їжу слід довгою ложкою, попередньо давши їй охолонути. Не можна залишати ложку та вилку в каструлі або на сковорідці, аби вони занадто не нагрілися.

4. Кришку каструлі, в якій щось готується і вона має високу температуру, рекомендується відкривати від себе.

5. Картоплю, котлети тощо потрібно класти на розпечену сковороду обережно від себе. Також обережно опускають продукти в киплячу воду.

Будьте обережні під час *використання побутових електроприладів*. Не можна братися одночасно за каструлю, що стоїть на електроплитці, і за кран водопроводу. Міняючи електричну лампочку, не забудьте вимкнути світло. Вода – хороший провідник електрики, тому не можна мокрими руками торкатися вимикача, розетки, цоколя електролампочки, включених електроприладів. Неприпустимо прасувати вологу білизну праскою з пошкодженим електричним проводом.

Електроізоляція порушується, якщо в приміщенні, наприклад у ванній або кухні, дуже волого. Зазвичай у таких приміщеннях застосовують особливі дроти. І все-таки з міркувань безпеки не рекомендується встановлювати штепсельні розетки в сирих приміщеннях. Не можна прикріплювати до лампочки саморобні паперові абажури з газет – папір може спалахнути. Проводка і навіть мотузка, прив'язана до електричних проводів, можуть пошкодити ізоляцію і викликати “коротке замикання”.

Йдучи з дому, треба обов'язково вимикати електроприлади. Категорично забороняється чинити перегорілі пробки за допомогою саморобного “жучка”. Пробки ставляться для того, щоб у разі перевантаження електромережі або при короткому замиканні припинити надходження струму. Товстий дріт, з якого зроблений “жучок”, ці перевантаження витримає, не перегорить, і тоді може спалахнути електропроводка. В жодному разі не можна заливати водою і обривати руками зажевілі дроти. Треба негайно вивернути пробки, відключити електричний струм. Вогонь можна погасити землею, піском, збити, перегорівши до нього доступ повітря.

Ремонт квартири (будинку). Ремонтуючи оселю, ми застосовуємо різні фарби, масла, лаки, розчинники, рідини (ацетон, уайт-спірит, скипидар і т. д.). Багато з них “летких” і надзвичайно шкідливих для організму людини. Тому перед фарбуванням слід вивести із квартири домашніх тварин, винести акваріум, кімнатні рослини; прибрати в холодильник або в шафу продукти харчування; забезпечити провітрювання приміщень; не курити і не запалювати

вогню. Після роботи слід ретельно вимити руки та обличчя. Не рекомендується працювати з фарбами, лаками та розчинниками вагітним жінкам, матерям із маленькими дітьми і людям, що страждають хронічними захворюваннями серця, судин, печінки, дихальних шляхів.

Слід дотримуватися обережності і при застосуванні *синтетичних миючих засобів*. За правильного користування вони не становлять небезпеки, але потрібно все ж дотримуватися інструкції, яка має бути до кожного засобу. У ній вказано, яку кількість потрібно брати для прання. Не слід сипати порошок “на око”. Завищена доза може викликати алергічну реакцію, подразнення шкіри і навіть отруєння. Особливо обережно повинні користуватися синтетичними миючими засобами вагітні жінки. Не можна застосовувати для ручного прання порошки, призначені для машинного прання. І в жодному разі не слід використовувати їх для миття посуду. Коли на руках залишаються частини прального порошку, може виникнути сухість шкіри, свербіж, а іноді й запалення. Якщо шкіра особливо чутлива, перед пранням слід змастити руки захисним кремом (“Силіконовий”) або працювати в тонких гумових рукавичках. Закінчивши прання, потрібно ретельно вимити руки з милом, добре прополоскати теплою водою, а потім змастити пом’якшувальним кремом. Пральні порошки осідають на тканинах. Тому після прання слід прополоскати білизну, кілька разів у теплій, потім у холодній воді. Вироби з натуральних тканин слід полоскати ретельніше, залишки порошку з них видаляються важче, ніж із синтетичних.

Синтетичні миючі засоби становлять собою складні хімічні композиції, основними інгредієнтами яких є поверхнево-активні речовини (ПАР), фосфати, хлор, вуглекислий газ, оксиди азоту, фенол, формальдегід, ацетон, аміак, ензими, відбілювачі, абразивні речовини, ароматизатори – ось далеко не повний перелік хімічних речовин, які містяться в побутовій хімії і лякають уже своїми назвами. Основу сучасних синтетичних миючих засобів становлять ПАР або аніонні ПАР (а-ПАР). Вони дешеві, тому їх можна отримувати в будь-яких кількостях. Молекули ПАР добре очищають забруднені тканини. Про шкоду цих сполук останнім часом багато говорять: мовляв, ці хімічні сполуки дуже агресивні, проникають у мікросудини шкіри, всмоктуються в кров і поширюються по організму. Серед іншого зазначають, що, потрапляючи в організм людини, ПАР викликають порушення діяльності мозку, нирок, легенів, печінки, алергічні реакції. Особливо агресивною вважають дію аніонних поверхнево-активних речовин (а-ПАР). Їм приписують здатність викликати грубі порушення імунітету, розвиток алергії, ураження мозку, печінки, нирок, легень. А наявність фосфатних домішок у порошках, за даними досліджень, призводить до значного підсилення токсичних (отруйних) властивостей поверхнево-активних речовин.

Повністю спростувати ці твердження важко і, мабуть, неможливо. Проте можна дослідити, звідки ж береться така тривожна для споживача інформація. Колись одна людина отруїлася випарами їдких засобів для чищення складних забруднень. А сталося це через банальну людську неухважність, адже на етикетці одного з них зазначалося, що його категорично заборонено

використовувати у поєднанні з іншими засобами. Очевидно, виникла якась хімічна реакція між двома засобами і спричинила не надто приємні результати, після яких у постраждалої людини починалося запаморочення від запаху навіть звичайного прального порошку. Ця історія невдалого користування досягненнями хіміків підтверджує лише одне: бути може все, але перш ніж стверджувати щось напевно, треба з'ясувати, що ж стало причиною прикрого випадку насправді.

Чи можна вважати засіб шкідливим, якщо він вимагає певних умов роботи? Наприклад, рідини для чищення труб, які містять луг чи кислоту, при потраплянні на шкіру можуть призвести до опіків чи подразнень, тому слід працювати в рукавичках. Чомусь не виникає паніки, коли радять провітрити кімнату після використання розчинника чи фарбування вікон, оскільки цього вимагає техніка безпеки. То, може, страхи перед побутовою хімією криються саме у незнанні правил поведінки з нею?..

Наскільки небезпечні *звичайні миючі засоби*? Натрапляєш на інформацію, що миючі засоби не змиваються з посуду, і виникає бажання користуватися пластиковими одноразовими тарілками та виделками. Як правило, старанне дво-триразове полоскання, навіть холодною водою, достатньою мірою позбавляє від миючого засобу. Його залишки практично не завдають шкоди, якщо це дозволений засіб. Дехто радить полоскати випраний одяг чи посуд після основного миття саме у холодній воді. Та й чи слід так лякатися того, що може потрапити в шлунок із тарілки разом з їжею, коли значно більше шкоди людина собі часом завдає тією ж такою їжею, вирощеною на хімії та гормонах.

Окрема тема – *алергійні реакції*. За офіційними даними, в Україні 70 % людей страждають на різного типу алергії. Алергію викликають лише найбільш дешеві пральні засоби – у складі яких є додецилсульфат натрію (sodium dodecylsulfate, SDS, він же – лаурилсульфат), а також всі інші органічні сульфати. Більшість миючих засобів, як правило, не викликає алергії (зауважу, що у деяких людей алергія з'являється вже від страху її отримати). Алергія, почервоніння можуть виникати від знежирення шкіри після миття милом чи пральним порошком. У таких випадках слід застосовувати креми. Проте багато із сучасних миючих засобів містять так звані кондиціонери – ті ж самі жири чи схожі на них природні сполуки. Після контакту з такими засобами руки чи тіло можна не змащувати кремом.

Запах не є небезпечним, тому що пахне ароматизатор, а не мийний агент. За нормального (правильного) полоскання не слід боятися навіть одягу, випраного у дешевих мийних засобах (існує лише певна небезпека для високочутливих людей). Дешеві засоби небезпечні тільки за прямого контакту наприклад, при занурюванні рук у пральний розчин.

Що ж стосується залишків миючих засобів на одязі, посуді та шкірі людини, то те, що нібито поверхнево-активні речовини потрапляють у кров і завдають нищівного удару по здоров'ю людини, роз'яснили і деякою мірою спростували науковці Інституту екогігієни і токсикології ім. Л. І. Медведя. Зокрема, їхнє дослідження свідчить, що залишки аніонних поверхнево-активних речовин на тканинах білизни є невисокими. Проте в умовах

підвищених вологості, температури повітря, фізичного навантаження, потовиділення в окремих осіб, які є чутливими до хімічних речовин, може спостерігатись подразнення шкіри в місцях найбільшого контакту тканини білизни зі шкіряним покривом людини. Під час контакту із засобом на основі ПАР зменшується кількість ліпідів на шкірі, що й призводить до подразнення.

У побуті ж людина не стикається з побутовою хімією настільки часто і тісно, тому варто лише з метою профілактики дерматитів стежити, аби розчини миючих засобів не викликали інтенсивного знежирення шкіри, рівень “рН” при цьому не повинен перевищувати дев'яти. Також для зменшення шкідливого впливу краще використовувати засоби, в яких вміст поверхнево-активних речовин не перевищує 5 %. Проблема лише в тому, що не кожен засіб на етикетці має відповідну інформацію! Ще один спосіб уберегти себе – читати інструкцію перед застосуванням будь-якого засобу. Серед опитаних у рамках дослідження користувачів побутової хімії, які дотримувалися інструкції щодо застосування, також є скарги на здоров'я, але їх значно менше.

Найбільше досліджено вплив ПАР на організми людей, які працюють на виробництві побутової хімії. Натомість важко встановити безпосередній зв'язок між використанням “хімії” в побуті та захворюваннями людей. Учені роблять висновок: “Отже, багаторазове застосування синтетичних миючих засобів у побуті створює депо аніонні ПАР на шкірі людини. На основі численних досліджень можна стверджувати, що величина аніонних ПАР 1–2 мкг/см² на поверхні шкіри рук та передпліч є не шкідливою для здоров'я людини”. Проте виміряти реально в побуті це важко.

8.2. Гігієна харчування

Поживні речовини. Складання меню. Для повноцінної життєдіяльності людини і якісного засвоєння їжі людський організм повинен одержувати необхідні поживні речовини у певних співвідношеннях. Наприклад, правильне співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути 1:1,1:4,1 для молодих чоловіків та жінок, зайнятих розумовою працею, і 1:1,3:5 для них же, якщо вони зайняті важкою фізичною працею. Ці речовини мають різну поживну цінність і своє особливе значення для організму.

Білки належать до життєво необхідних речовин, без яких неможливе життя, ріст і розвиток організму. Це найважливіші компоненти харчування, що забезпечують пластичні та енергетичні потреби організму. Білки – органічні речовини, що складаються з амінокислот, які, поєднуючись між собою в різних композиціях, набувають різноманітних властивостей. Харчова і біологічна цінність білків визначається збалансованістю амінокислот, що входять до їхнього складу.

Різнманітне харчування – найправильніший шлях постачання організму повноцінних білків. Найбільшу біологічну цінність мають білки тваринного походження. Фізіологічними нормами передбачається, що 55 % необхідних білків мають забезпечуватись за рахунок білків тваринного походження.

Теплова обробка пришвидшує перетравлювання білків. Тривала термічна

обробка, подрібнення, протирання продуктів поліпшує засвоєння людським організмом білків, передусім рослинних. Проте надмірне нагрівання може негативно вплинути на амінокислоти, з яких складаються білки.

Потреба в білках для дорослої людини становить у середньому 85–90 г на день.

Роль жирів у харчуванні визначається їхньою високою калорійністю і участю в процесах обміну. Жири забезпечують у середньому 33 % добової енергоцінності раціону. Із жирами в організм надходять необхідні для життєдіяльності речовини: вітаміни А, О, Е, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири забезпечують всмоктування з кишечника ряду мінеральних речовин та жиророзчинних вітамінів. Вони поліпшують смак їжі і викликають відчуття ситості. Жири в організмі можуть утворюватися з вуглеводів та білків, але повною мірою вони ними не замінюються.

Слід пам'ятати, що жири легко окислюються на повітрі, під час зберігання на світлі та в теплі, а також у процесі теплової обробки, особливо смаження. У несвіжих і перегрітих жирах руйнуються вітаміни, зменшується вміст незамінних жирних кислот і накопичуються шкідливі речовини, що спричиняють подразнення шлунково-кишкового тракту, нирок, порушення обміну речовин. Надмірна кількість жирів у їжі погіршує засвоєння білків, кальцію, магнію, підвищує потребу у вітамінах, що забезпечують жировий обмін. У середньому добова потреба в жирах становить 80–100 г, з яких 30 % мають забезпечуватись рослинними жирами.

Отже, на частку білків має припадати 11–13 %, жирів – 33 %, енергетичної цінності добового раціону з диференціацією за зонами: для південних районів потреба в жирах становить 27–28%, для північних, відповідно, 38–40 %.

Фосфатиди – біологічно високоактивні речовини. Вони наявні в усіх клітинах організму і впливають на процеси клітинного обміну. Із фосфатидів у продуктах харчування найширше представлений лецитин. Він не є незамінною поживною речовиною та має важливе значення у харчуванні. Лецитин сприяє перетравленню, всмоктуванню і правильному обміну жирів, посилює виділення жовчі, сполучаючись із білком, утворює мембрани клітин, нормалізує обмін холестерину, а також виконує ліпотропну функцію: зменшує накопичення жирів у печінці, спрямовуючи їх перенесення в кров. На лецитин багаті яйця, печінка, ікра, м'ясо кролика, паста "Океан", жирні оселедці, нерафінована олія.

Вуглеводи є основною частиною харчового раціону. Фізіологічне значення вуглеводів визначається переважно їхніми енергетичними властивостями. Вони – головне джерело енергії організму. Під час виконання людиною будь-якої фізичної праці спостерігається підвищена потреба у вуглеводах. З їжею надходять прості і складні вуглеводи, легкозасвоювані і не засвоювані вуглеводи. Основними простими вуглеводами є глюкоза, галактоза, фруктоза, сахароза, лактоза та мальтоза. До складних вуглеводів належить крохмаль, глікоген, клітковина, пектин. Потреба у вуглеводах становить 350–500 г на добу.

Надмірне споживання вуглеводів – поширена причина порушення обміну

речовин, що сприяє розвитку ряду захворювань. За національного харчування до 30 % вуглеводів їжі здатні переходити в жири. У разі ж надмірного споживання вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, цей відсоток значно вищий.

Вуглеводи містяться, переважно, у продуктах рослинного походження. Прості вуглеводи, а також крохмаль та глікоген засвоюються добре. Джерелами глюкози та фруктози є фрукти, ягоди та деякі овочі (наприклад, капуста, морква, огірки, помідори). Глюкоза та фруктоза засвоюються найшвидше, вони є джерелом енергії для організму та необхідним компонентом для утворення глікогену – резервного вуглеводу в печінці та м'язах. Основним джерелом сахарози є цукор, кондитерські вироби, варення, морозиво, солодкі напої, а також деякі овочі й фрукти. Лактоза міститься в молочних продуктах. Мальтоза – це проміжний продукт розщеплення крохмалю травними ферментами. У вільному стані мальтоза міститься в меді, екстракті солоду (мальтозній патоці), солодовому молоці, пиві.

Крохмаль становить близько 80 % усіх вуглеводів у харчуванні людини. Високим вмістом крохмалю значною мірою зумовлена харчова цінність зернових продуктів, бобових та картоплі. Крохмаль у натуральному вигляді, наприклад у киселях, засвоюється дуже швидко. Сповільнює засвоєння крохмалю підсмажування круп. У харчових продуктах, крім печінки, дуже мало глікогену – вуглеводу тваринних тканин. Споживання як джерела вуглеводів багатих на крохмаль продуктів, а також овочів і фруктів корисніше, ніж споживання такого рафінованого (очищеного) вуглеводу, як цукор і продуктів, що містять його. Із першою групою продуктів надходять не тільки вуглеводи, а й вітаміни групи В, мінеральні речовини, клітковина, пектини, а цукор є лише очищеною сахарозою без інших поживних речовин.

До вуглеводів, які не засвоюються організмом людини, належать клітковина (целюлоза), що утворює оболонки рослинних клітин, та пектини, які зв'язують ці клітини між собою. Ці “баластні речовини” дуже важливі в харчуванні, вони стимулюють функцію кишечника, виділення жовчі, створюють відчуття ситості, сприяють виведенню з організму холестерину. Дрібне роздрібнення і термічна обробка продуктів зменшують дію клітковини. Джерелами клітковини та пектину є овочі, фрукти, бобові, крупи.

Вітаміни регулюють процеси обміну речовин. Вони необхідні для формування ферментів, гормонів та ін. Достатня кількість вітамінів в організмі забезпечує ефективність життєвих процесів асиміляції. Завдяки вітамінам підвищуються захисні функції організму, зберігаються працездатність і міцне здоров'я. Вітаміни майже не синтезуються в організм, тому вони мають надходити з їжею. Відсутність вітамінів у раціоні протягом тривалого часу може спричинити захворювання. Нестача в раціоні овочів, фруктів та ягід неминуче призводить до дефіциту в організмі вітамінів С та Р. За умови переважного споживання рафінованих продуктів (цукор, вироби з борошна вищих сортів, очищений рис тощо) в організм надходить мало вітамінів групи В. Тривале харчування лише рослинною їжею призводить до нестачі в

організмі вітамінів В і Д.

Сезонні коливання вмісту вітамінів у харчових продуктах необхідно враховувати, складаючи меню. У зимово-весняний період в овочах та фруктах зменшується кількість вітаміну С, у молочних продуктах та яйцях – вітамінів А та О. Крім того, навесні менший асортимент овочів та фруктів – джерел вітамінів С, Р та каротину (провітаміну А).

Порушення збалансованості поживних речовин у раціоні також призводить до недостатньої кількості в організмі вітамінів. Навіть у разі достатнього щодо середньої норми споживання вітамінів, але тривалого дефіциту повноцінних білків може виникати нестача в організмі багатьох вітамінів. Надмірна кількість вуглеводів, особливо наявних у кондитерських виробах, може спричинити гіповітаміноз. Тривалий дефіцит або надмірна кількість у харчуванні одного з вітамінів може порушити використання інших.

Підвищена потреба організму у вітамінах може спричинитися особливостями праці, побуту, клімату, вагітністю, годуванням маляти. У цих випадках нормальний для звичайних умов вміст вітамінів в їжі виявляється малим. В умовах суворого й дуже холодного клімату потреба у вітамінах підвищується на 30–50%. Потреба організму у вітамінах забезпечується завдяки різноманітному харчуванню та приготуванню їжі з мінімальними втратами їх у процесі кулінарної обробки. Неправильне зберігання та кулінарна обробка продуктів призводять до значних втрат вітамінів, особливо С, А, В та каротину. Так, внаслідок теплової кулінарної обробки втрати становлять у середньому 20 % для вітамінів В та РР, 30 % для В, В₂, А та каротину і 50 % для вітаміну С.

Мінеральні речовини підтримують кислотно-лужну рівновагу в організмі. Залежно від їхнього вмісту в організмі та продуктах харчування, вони поділяються на макро- і мікроелементи. До макроелементів належать кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор та сірка. Мікроелементи містяться в організмі та в продуктах в дуже малих кількостях. До них належать залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден, ванадій, нікель, стронцій, кремній, селен. Значення мінеральних речовин багатогранне. Мінеральні речовини їжі мають переважно лужний (кальцій, магній, натрій, калій) або кислотний (фосфор, сірка, хлор) вплив на організм. Залежно від мінерального складу, деякі продукти (молочні, овочі, фрукти, ягоди) спричиняють лужні реакції, інші (м'ясо, риба, яйця, хліб, крупи) – кислотні. Мінеральні речовини – незамінна складова їжі, а їх тривала нестача або надмірна кількість у харчуванні призводить до порушення обміну речовин.

Неправильна кулінарна обробка продуктів харчування знижує вміст мінеральних речовин у них. Так, внаслідок тривалої термічної обробки очищених овочів до 20–30 % мінеральних солей переходить у відвар. Мінеральні речовини втрачаються також і під час неправильного розмороження м'яса та риби. Тому не слід довго вимочувати продукти або виливати овочеві відвари (їх треба використовувати для приготування супів). Мінеральний склад їжі краще зберігається в разі кулінарної обробки на парі, а також варіння овочів у шкірочці з наступним обчищенням.

Для організації раціонального харчування членів родини у щоденний

раціон слід включати найрізноманітніші продукти харчування. Кількість і склад потрібних продуктів змінюються залежно від віку (табл. 5).

Таблиця 5

Орієнтовний добовий набір продуктів для харчування дітей та підлітків (у грамах)

№ п/п	Продукт	7–10 років	11–13 років	14 –17 років	
				юнаки	дівчата
1.	М'ясо	140	175	220	220
2.	Молоко та кисломолочні продукти	506	500	500	500
3.	Сметана та вершки	15	15	15	15
4.	Сир кисломолочний	40	45	50	50
5.	Масло вершкове	25	25	30	30
6.	Олія	10	15	15	15
7.	Риба	40	60	70	60
8.	Цукор	70	85	100	100
9.	Макарони	15	15	15	15
10.	Крупи	35	35	35	35
11.	Борошно	20	20	20	20
12.	Яйця (1 шт. – 40 г.)	40	40	40	40
13.	Овочі	275	300	350	330

Для харчування дорослих людей рекомендовано такий орієнтовний добовий набір продуктів (у грамах):

Хлібопродукти у переведенні на борошно	330
Картопля	265
Овочі та баштанні	400
Фрукти свіжі	260
Сухофрукти	10
Цукор	100
Олія	20
М'ясо та м'ясопродукти	205
Сало	5
Риба та рибопродукти	50
Молоко	450
Масло вершкове	15
Сир кисломолочний	20
Сир твердий	18
Сметана	18

Складання меню. Однією з найважливіших умов раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітним.

Проте найчастіше все ж буває так, що протягом ряду років вдома практично готують один-два десятки страв. Внаслідок цього члени сім'ї одержують одноманітну їжу, яка швидко набридає.

Розрахунок добового раціону меню має починатися з визначення енергетичної потреби членів сім'ї, тобто з визначення приналежності їх до тієї чи іншої групи людей залежно від енергозатрат. Для дорослих рекомендується чотириразове харчування: сніданок має становити 25–30 % енергетичної цінності всього раціону, другий сніданок – 10–15 %, обід – 40–45 %, вечеря – 20–25 %. У деяких сім'ях віддають перевагу іншому варіанту: сніданок, обід, полудень (10–15 %) та вечеря. Перерви між вживанням їжі не повинні перевищувати 4–5 годин в обох варіантах.

На жаль, поширене триразове харчування є мінімально допустимим для повноцінного функціонування організму людини. При цьому енергетична цінність добового раціону розподіляється так: сніданок – 30 %, обід – 40–45 %, вечеря – 20–25 %. За триразового харчування проміжок між сніданком і обідом не повинен перевищувати 5–6 годин, а між обідом та вечерею – 6–7 годин.

Меню потрібно урізноманітнювати і обов'язково враховувати при цьому вплив пори року. Восени і взимку треба додавати більше гарячих супів – м'ясних та рибних; навесні і влітку можна віддати перевагу холодним стравам (холодний борщ, крошка, супи зі свіжих ягід та фруктів).

Велике значення у складанні меню має комбінація страв протягом дня — на сніданок, обід, вечерю і чергування їх у різні дні. Страви можуть здаватися смачнішими, якщо їх повторювати в меню не частіше як один раз на 10 днів, або, принаймні, раз на тиждень.

У меню кожного дня також важливо правильно поєднувати продукти і страви. Якщо на сніданок була картопля або каша, то не слід ці страви подавати на обід або вечерю, а треба замінити їх, наприклад, овочевими або яєчними стравами. Не слід подавати страви, які приготовлені з одного і того ж продукту (наприклад, суп рибний і друга страва рибна, м'ясний салат і суп м'ясний).

Важливо враховувати, що люди, які займаються важкою фізичною працею, повинні вживати їжу в більшому об'ємі, ніж ті, хто займається легкою фізичною роботою або розумовою працею. Людина самостійно має дбати і про те, щоб меню не складалося із самих тільки страв, приготування яких вимагає значних витрат часу, особливо якщо йдеться про сніданок, коли часу обмаль для приготування їжі тим членам родини, які поспішають на роботу або навчання.

Звичайно вранці та вдень, під час роботи в нічну зміну, безпосередньо перед роботою, тобто в період активної діяльності, рекомендують споживати продукти, багаті на білок (м'ясо, риба, бобові тощо).

Сніданок має бути насамперед ситним. Він повинен складатися з м'яса або риби у будь-якому вигляді (смаженому, вареному або тушкованому), або ж яєць, сиру, вершкового масла, чаю, кави або молока. Корисні різноманітні каші, заправлені маслом або молоком. Якщо гарячу страву сніданку приготовлено з м'ясних або рибних продуктів, то до чаю чи кави краще подати бутерброди з маслом, повидлом, джемом, сирковою масою. Коли ж на сніданок подається

страва з макаронних виробів, каша або овочі, то в цьому випадку краще подати бутерброди з ковбасою або сиром.

Якщо потрібно приготувати страву на сніданок напередодні, то це найкраще робити з круп, макаронних виробів, м'яса, риби та птиці. Овочеві страви в такому випадку готувати не слід, оскільки під час зберігання та розігрівання вони втрачають харчову цінність.

На другий сніданок можна використати різні бутерброди (із ковбасою, сиром, котлетою, смаженим м'ясом, паштетом тощо). Другий сніданок, як і перший, краще запити чаєм, кавою, какао.

До меню обіду входять дві, три або чотири страви. Найбільш повноцінним є раціон, в якому обід складається з чотирьох страв: закуски, супу, другої страви і солодкого. Послідовність подавання їх не випадкова, вона встановилася здавна, і наука про харчування рекомендує дотримуватися саме цього загальноприйнятого порядку.

Спочатку подають закуски гострого або солонуватого смаку, які збуджують апетит. Збуджують апетит і супи м'ясні, рибні, грибні, оскільки вони багаті на екстрактні речовини. Заправлені і пюреподібні супи, крім того, ще й ситні.

Якщо на обід як першу страву приготовлено м'ясний суп, то друга страва повинна бути легкою – з овочів, круп або риби, і, навпаки, якщо на перше – бульйон з овочами, то на друге готують більш ситну страву з м'яса із гарніром.

Широке використання гарнів до закусок та других страв дає можливість здешевити їжу, не знижуючи її поживності. Можна без шкоди для харчових та смакових якостей страви дещо зменшити порцію м'яса та риби, якщо подати до них повноцінний і різноманітний гарнір, особливо з різних овочів – варених, тушкованих, смажених, квашених, маринованих.

М'ясні продукти та жири повніше та краще засвоюються, якщо їх використовувати разом з овочами, і це переконливо доводить необхідність готувати різні овочеві гарніри до жирних м'ясних продуктів. Другі страви добре насичують. Зазвичай вони калорійні та різноманітні щодо набору продуктів, а отже, і щодо вмісту поживних речовин.

Завершують обід солодкі страви. Зазвичай забезпечують організм цінним щодо поживності цукром. Для них характерний приємний освіжаючий смак та аромат, значна кількість їх багата на органічні кислоти та вітаміни. Із солодких страв після багатокалорійного обіду можна використати свіжі ягоди, фрукти, компоти, киселі, желе. Після малокалорійної другої страви добре подавати пудинги, запіканки, муси, млинчики з варенням, джемом, креми, солодкі каші. Не рекомендується поєднувати в одному обіді другу страву, приготовлену з борошнених, макаронних та круп'яних виробів (пельмені, вермішель, котлети з круп, круп'яні запіканки) із такими солодкими борошненими стравами, як оладки, млинчики, пудинги тощо.

На вечерю недоцільно подавати страви, які збуджують нервову систему, – каву, какао, шоколад, гострі приправи тощо. Їх краще використати на сніданок перед роботою або вдень. Вечеря має бути легкою, і вживати їжу треба не

пізніше як за дві-три години до сну. Рекомендується на вечерю використовувати молочні, фруктово-овочеві, круп'яні та інші страви, які не вимагають значного напруження систем органів травлення. Також можна подавати кисле молоко, чай, овочеві або фруктові соки. Вважаються однаково шкідливими як “наїдання” досхочу, так і голодування перед сном, оскільки те й інше робить його тривожним, неспокійним аж до розвитку безсоння.

Для людей середнього і похилого віку, для тих, хто за характером своєї роботи провадить сидячий спосіб життя, найкраща вечеря – страви з варених і тушкованих овочів, різноманітні салати, кисломолочні продукти, бутерброди з сирковою масою, сиром тощо.

Рекомендується обов'язково подавати до столу бодай раз на день сирі овочі: зелений салат, редиску, редьку, цибулю, різну зелень, тонко нарізану свіжу білокачанну капусту тощо.

Бажано, щоб під час вживання їжі не було серйозних розмов, читання тощо. І. Павлов підкреслював, що вся обстановка під час приймання їжі має бути розрахована на те, щоб відвернути увагу людини від звичайних думок і життєвих турбот, зосередити її інтерес на страві. “Корисна їжа є їжа з апетитом, їжа з насолодою”.

Велику роль відіграє також температура страв:

- перші страви повинні мати температуру не нижче як 55–65°C;
- другі – не нижче як 50–60°C;
- холодні страви – 10–14 °C.

І не треба забувати мудрого прислів'я: “Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти”.

Дієтичне харчування. Правильне харчування важливе для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань медикаменти не дають належного ефекту, якщо вони не поєднуються з відповідним лікувальним харчуванням. *Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів.* Основне його завдання – відновити порушену через хвороби рівновагу в організмі.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря визначають раціони, або дієти, які охоплюють певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях основні дієти № 1, 2, 5, 7, 9, 10. У нумерації дієти № 7 і 10 наводяться під загальним № 7/10, оскільки вони мають багато спільного. Дієтичне харчування здійснюється під постійним контролем медичного працівника, посада якого вводиться в штат їдальні.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення ощадливих режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних

речовин (цукру, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти, як: хліб пшеничний з борошна вищого, I й II сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкова, кукурудзяна, соняшникова олія, нежирна яловичина; кури, кролі, нежирна риба (тріска, судак, окунь, щука); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі способи теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати заощадливий режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний заощадливий режими. У хімічному з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок шлунково-кишкового тракту і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти.

Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють органи травлення. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються під час смаження.

Механічний щадний режим застосовують при виготовленні страв для осіб з виразкою шлунка і порушенням функції жувального апарату. При цьому їжу готують протертою або подрібненою (кулешики, січені вироби, киселі). Щоб на виробі не утворювалася груба кірочка, їх не смажать, а варять у воді, на парі або припускають. Виключають продукти, які містять грубу клітковину (сирі овочі).

Температура подавання гарячих страв при цьому заощадливому режимі становить: для гарячих страв – 60–65 °С, для холодних – 10–52 °С.

Лікувально-профілактичне харчування організують на промислових підприємствах для робітників, які працюють в умовах шкідливих професійних факторів (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів), які негативно впливають на здоров'я людини. Організують його в такий же спосіб, як і лікувальне харчування.

Особливості приготування дієтичних страв. Періодично в кожного з нас виникає бажання з'їсти що-небудь пісне. Кефіру попити хоч би. І навіть ті щасливці, які не заклопотані проблемою зайвих грамів і міліметрів, інколи ні на що, окрім зелених яблук, і дивитися не можуть. Феномен, скажете? Анітрохи. Професійні дієтологи навіть кажуть (проте пошепки і озирючись на дипломи) про те, що "організм втомився", "йому б розвантаження", "поїжте дієтичного".

Дієтичні страви бувають різні, тут суть у розумінні слова "дієтичні". Яка

дієта, такі й страви, а дієта може бути надзвичайно різноманітною. Основне правило, звичайно, “не”: несолоні, несолодкі, негострі, нежирні.

Але той, хто вважає, що дієтичні страви ще і несмачні, осоружні і нудотні, то звичайно він помиляється. Із здорового погляду, чебурек, що витікає рідкою отрутою і несе в собі запас калорій на тиждень, куди як нудотніший. Тим більше і нудити від нього буде по-справжньому, запитаєте потім в своїй печінки. Загалом, все і завжди залежить від того, як приготувати.

Особливості приготування:

– *так*: тушити і відварювати у малій кількості води, запікати, готувати на парі;

– *ні*: будь-які види смаження, виварювання у величезних об’ємах води, приготування у мікрохвильовій печі.

Не рекомендується готувати дієтичні страви про запас, а заготовлені продукти чистити і готувати заздалегідь, заморожувати, консервувати, маринувати. Для того, щоб звести термічну обробку до мінімуму та полегшити переварювання, продукти бажано нарізувати дрібно, солити в тарілці, їсти повільно, насолоджуючись стравою, вживати невеликими порціями.

Дієтичні страви в раціоні виконують багато функцій:

1. *Бережуть фігуру.* У результаті того, що в дієтичних страви знижений вміст жирів, особливо тваринних, зменшений вміст солі, цукру, дріжджів, це діє на організм людини позитивно. Правильно, що настрій продавщиць у магазинах поліпшився. Вони легко і невимушено підбирають одяг на нашу струнку фігуру і не рвуть на собі волосся через те, що від них пішов клієнт з великим гаманцем і з 64-м розміром.

2. *Не шкодять здоров’ю.* Ви де-небудь бачили дієтичну картоплю-фрі? Або дієтичну свинячу відбивну? Ні. Саме тому, що під час приготування використовуються нежирні сорти м’яса – ягня, кролик, курка, телятина – ваші судини залишаються молодими і гнучкими. Через те, що дієтична страва піддається заощадливій обробці – жодних триденних маринувань в оцті, жодного смаження “з димком”, жодного фритюру – підшлункова та печінка не травмуються. Скажіть “ні!” смаженому й оцініть природний смак продуктів. Споживайте більше овочів, риби і салатів – ви житимете не просто довше, ви житимете якісніше.

Профілактика захворювань виходить зі всього означеного вище. Боїтеся інфаркту? У сім’ї всі алергіки? Навчіться готувати дієтичні страви, і ці діагнози залишаться для вас лише словами.

Дієтичні страви не тільки знижують масу тіла. Вони сприяють вирішенню величезної кількості проблем, у тому числі і зі здоров’ям (та ж зайва вага – це медична проблема). Але в окремих випадках дієтична страва може бути елементом терапії, причому вельми важливим. Наприклад, при діабеті дієтотерапія – основа лікування. Виразка, ішемія, гіпертонія, анемія – список можна продовжувати.

Кращий спосіб визначитися зі “своїми” дієтичними стравами – відвідати фахівця-дієтолога. Кваліфікований лікар підкаже не лише меню (можливо, навіть рецепти), але й порекомендує способи приготування та зберігання

продуктів.

8.3. Культура споживання їжі

У той час, коли діловий етикет щодо певних питань, як, наприклад, робочого одягу, стає не таким прямолінійно вимогливим, манери за столом набувають все більшого значення. З часом реалії не змінилися – знання хороших манер, правил поведінки за столом надзвичайно важливе для будь-якого бізнесмена, який хоче справити позитивне враження на своїх ділових партнерів.

Водночас варто усвідомлювати як межі значущості існуючих правил, так і наслідки їх порушення: “пережовуючи їжу з відкритим ротом або створюючи галас (шум) під час вживання їжі, ви, безумовно, грубо порушуєте правила поведінки за столом; використовуючи “неправильну” виделку, ви аж ніяк не наближаєтесь до кінця світу.

У будь-якому разі ніколи не варто забувати основні правила поведінки за столом. Назвемо найважливіші з них:

1. Покладіть серветку собі на коліна через деякий, недовгий час після того, як ви розмістилися за столом. Варто дочекатися, поки першим це зробить господар. При цьому не слід струшувати її, щоб розгорнути, краще зробити це спокійно, без зайвого шуму (у вишуканих ресторанах серветку розправить та покладе вам на коліна офіціант).

2. Не слід заправляти серветку за комір, пасок або між гудзиками сорочки чи блузки. Перед тим як ковтнути води, вина чи іншого напою, витріть губи серветкою, щоб на келиху або склянці не залишилося жирних слідів.

3. Якщо під час ланчу вам потрібно тимчасово вийти із-за столу, залиште серветку на вашому стільці (у вишуканих ресторанах у вашу відсутність офіціант згорне серветку і покладе на бильце або на спинку вашого стільця).

4. Після завершення їжі, піднімаючись із-за столу, покладіть серветку зліва від вашої тарілки. У тому випадку, коли серветка впала на підлогу, попросіть іншу, не варто піднімати забруднену з підлоги та класти собі на коліна.

5. Хліб, взятий із загальної корзинки, покладіть на свою тарілку, призначену для цього. Не треба відламувати від шматка частину собі, а решту класти назад до корзинки: якщо ви взяли шматок хліба, булочку і т. ін. у руку, це ваша їжа.

6. Не ріжте хліб на своїй тарілці ножем, відламуйте від цілого шматка (булочки) невеличкі шматочки, по черзі намазуйте їх маслом (за бажанням) і їжте. Масло може бути подане: у невеликих індивідуальних упаковках із фольги (у такому випадку ви берете їх дві-три штуки та кладете на свою хлібну тарілку, після чого відкриваєте і використовуєте за потреби); в індивідуальній маслянці (ви набираєте з неї відповідним ножем необхідну кількість масла і намазуйте на шматочок хліба); у загальній маслянці (у такому разі ви відповідним ножем набираєте з неї масло і кладете на край хлібної тарілки, після цього намазуйте необхідну кількість на хліб).

7. Не треба тримати хліб в одній руці, а ложку, виделку чи келих в іншій, правила етикету передбачають використання у процесі їжі однієї руки; це не стосується ситуації одночасного використання ножа та виделки (їмо салат, закуску, головну страву), виделки та ложки (їмо десерт) або накладання страви із загального блюда на свою тарілку.

8. Завжди дочекайтеся, доки господар почне їсти, після цього сміливо приступайте до замовленої вами страви.

9. Після того, як ви доїли суп, залиште ложку в тарілці, якщо суп було подано в ній. Якщо суп подавався в суповій чашці, покладіть ложку на блюдце під нею.

10. Якщо тільки ви не лівша, тримайте ніж у правій, а виделку у лівій руці. У паузах між порціями їжі або у перервах для розмови кладіть ніж і виделку на вашу тарілку зі стравною. Вони (ніж та виделка) повинні повністю розміщуватися на тарілці; ніколи не кладіть їх таким чином, щоб одна половина була на тарілці, а інша – на столі.

11. Не піднімайте високо над тарілкою ніж та виделку і не жестикулюйте ними. Не спрямовуйте столовий прибор (особливо ніж) на співрозмовника: у багатьох країнах, наприклад в Азії, такий жест є виразом надзвичайної неповаги до іншої особи.

12. Ви не повинні доїдати усе до кінця, “вичищати” свою тарілку: залиште на ній листки петрушки, спіралі сирої моркви, листки м'яти і все інше, що служило прикрасою страви.

13. Не віддавайте назад принесену вам страву тільки тому, що вам не сподобався її вигляд. Для подібного кроку мають бути вагомі підстави, як наприклад: їжа не доварена, не допечена до бажаної вами кондиції; смак страви неадекватний – прокислий, несвіжий і т. ін.; у тарілці з їжею є сторонній предмет. Якщо ви гість і вам просто не подобається подана страву, притримайте коментарі з цього приводу при собі, не ставте господаря у незручне становище. Сконцентруйте свою увагу на інших наявних стравах і з'їжте того, що вам не до смаку, лише стільки, скільки зможете.

14. Не соліть і не перчіть їжу до того, як ви спробували її. Ви зробите комплімент шефу ресторану, а також вашому господарю тим, що продемонструєте повагу до приготовленої (і відповідним, достатнім за рецептурою, чином поперченої та посоленої) страви.

15. Якщо вас попросили передати сільницю, передавайте її, тримаючи за основу, у парі з перчицею, якщо вона стоїть біля сільниці. Ці предмети завжди передаються разом, навіть якщо використовується тільки сільниця. Якщо ви використовуєте загальну сільницю (у формі відкритої мисочки), набирайте з неї сіль невеликою ложечкою, яка подається у таких випадках, і висипайте на край своєї тарілки. За відсутності ложечки використовуйте для цього свій чистий ніж. У тому разі, коли ви маєте свою індивідуальну відкриту сільничку, сіль з неї можна брати пальцями.

16. Завжди передавайте страву зліва направо – проти руху часової стрілки. Якщо ви взяли, наприклад, тарілку з хлібом, спочатку передайте її вашим сусідам по столу і зачекайте, поки вона, зробивши коло, не повернеться

до вас і ви зможете взяти, що бажаєте.

17. Якщо до страви подається соус у загальному посуді, набирайте його сервірувальною ложкою і кладіть на край своєї тарілки. За потреби процедуру повторіть. Ніколи не вмочуйте вашу їжу безпосередньо у загальний посуд з соусом.

18. Якщо ви не знаєте, яким саме чином належить їсти принесену вам страву або якийсь її компонент, просто залиште це на тарілці або подивіться, як вирішують питання інші присутні, та візьміть з них приклад.

19. Усе, що подано на тарілці, їжте за допомогою ножа та виделки, а не руками, навіть, якщо вдома ви їсте цю страву саме таким чином. З цього правила немає винятків.

Часто *морепродукти* (креветки, краби) відвідувачі ресторанів їдять руками. Такий підхід годиться для дружнього ланчу чи обіду. Після їжі не забудьте сполоснути руки у спеціально поданому вам і призначеному для цього посуді. Ви впізнаєте його за шматочком лимона чи невеликою квіткою, що плавають у воді.

Для більш *офіційного ділового ланчу, обіду*, а також у випадку, коли ви вперше зустрілися з людиною, правильним буде використання відповідних столових приборів.

1. Тримайте чашку з кавою (чаєм) за вушко; не обхоплюйте чашку обома руками.

2. Не дуйте на суп, каву, чай, якщо вони занадто гарячі. Почекайте, поки їхня температура стане для вас прийнятною.

3. Якщо ви розлили каву або чай на блюдце, не витирайте його серветкою, попросіть принести вам інше. Не вмочуйте у чашку з кавою (чаєм) печиво, тістечка тощо.

4. Не треба “допомагати” офіціанту, піднімаючи келих, склянку або тарілку, для того, щоб він наповнив його (її); робіть це, тільки почувши відповідне прохання.

5. Порожні пакетики з-під цукру, пластикові контейнери від молока чи вершків для чаю (кави), обгортку від крекерів для супу покладіть під край вашої тарілки або на край блюдця чи хлібної тарілки.

6. Якщо вам треба видавити лимон на рибу (морепродукти), накрийте його рукою, щоб краплі соку не потрапили на оточуючих або ж вам в очі.

7. Якщо вам попалася рибна кістка, вийміть її з рота, виштовхнувши язиком на кінчик виделки. Потім покладіть її на край вашої, не хлібної тарілки. Таким чином вона буде менш помітна. Те саме правило працює і тоді, коли ви їсте маслини з кісточками. Якщо ви виймаєте рибну кістку або кісточку від маслини рукою, намагайтеся робити це, не привертаючи уваги інших гостей та господаря. Але намагайтеся уникати подібної ситуації, пам’ятайте про виделку.

8. Правильно використовуйте посуд для обмивання рук. У деяких ресторанах, якщо ви їли відповідну їжу руками, наприклад лобстера, після цього подається посуд для обмивання рук. У дуже формальних ресторанах можлива подача такого посуду перед десертом, незалежно від того, що саме ви

їли. Опустіть пальці у воду (кожної руки окремо) і потім витріть їх вашою серветкою. У деяких ресторанах після закінчення їжі подаються вологі, гарячі, паруючі рушники. Використайте поданий вам рушник для того, щоб витерти руки і за необхідності куточки рота. Не використовуйте вогкий рушник для витирання обличчя чи шиї. Як правило, офіціанти забирають використані рушники без затримки. У протилежному разі, витерши руки, покладіть рушник зліва від вашої тарілки на зняту з колін серветку; таким чином скатертина на столі залишиться сухою.

9. Якщо ви плануєте палити після їжі, за можливості замовляйте столик у відповідному залі (де палять). Запитайте гостей, де саме вони бажають сидіти (там де палять чи там де не палять). Не паліть за столом, якщо тільки ваш гість не палить. Якщо ви господар, ніколи навіть не запитуйте у ваших гостей дозволу запалити.

10. Якщо ви гість, ви повинні запитати дозволу запалити. У будь-якому разі утримуйтеся від паління до того, як усі доїдять десерт і буде подана кава (чай). Сигари та трубки в ресторанах не прийнятні.

11. Не загромаджуйте стіл своїми окулярами від сонця, ключами від машини, гаманцем, телефоном та ін. Складіть усі ці речі в портфель, папку або сумку і поставте під стіл або за можливості покладіть на сусідній стілець чи поруч із собою (якщо ви сидите у кабінці).

8.4. Сервірування столу

Слово “сервірування” (від франц. *servir* – служити) має два значення: підготовка столу (розставляння посуду) та сукупність предметів, які пристосовані для цієї мети (посуд, прибори, білизна тощо).

Основна мета сервірування – зручність, охайність та привабливий вигляд столу, що створює гарний настрій та викликає апетит.

Столовий посуд (тарілки, чашки, вази, вазочки, чарки, келихи, фужери та ін.) виготовляють з порцеляни і фаянсу, скла і кришталю, металу та кераміки.

Столовий посуд – це:

Тарілки столові глибокі для перших страв.

Тарілки столові мілкі для других гарячих страв, як підставні для столових глибоких.

Тарілки закусочні для закусок, як підставні під салатники, порційні сковорідки.

Тарілки пиріжкові для хліба, бутербродів, як підставні під соусники, креманки.

Фарфоровий посуд, майже білосніжного кольору, покритий блискучою емаллю, при легенькому постукуванні по ньому має чистий протяжний звук, у тонких кулях (3 мм) просвічується.

Фаянсовий посуд має жовтуватий відтінок, при простукуванні має глухий звук, товстостінний, не просвічується.

Керамічний посуд – це національний посуд. Колір посуду від світло-жовтого до темно-коричневого.

Металевий посуд використовують для приготування і подавання гарячих

закусок, перших, інших гарячих і деяких солодких страв і гарячих напоїв.

Скляний посуд – прозорий, стійкий проти харчових кислот і лугів, різний за формою і забарвленням. Його широко використовують у повсякденному обслуговуванні.

Кришталевий посуд значно важчий, ніж скляний, має високу міцність, найчастіше він товстостінний з гарним нарізним малюнком, особливим блиском, приємним дзвоном. Цей посуд використовують, переважно, під час обслуговування урочистих подій.

Столові прибори. Столові прибори поділяють на основні і допоміжні.

Основні прибори призначені для індивідуального користування, за допомогою них їдять. Допоміжні – для колективного, за допомогою них нарізують, розкладають або перекладають їжу із загального блюда у тарілки відвідувачів. Виготовляють столові прибори з мельхіору, нержавіючої сталі, алюмінію. До основних належать закусочні, рибні, столові, десертні і фруктові прибори, ложки чайна і кавова.

Закусочний прибор (ніж, виделка) подають до закусок усіх видів. Довжина ножа дорівнює приблизно діаметру закусочної тарілки.

Рибний прибор (ніж, виделка) використовують під час споживання рибних гарячих страв. Столовий прибор (ніж, виделка, ложка) призначений для споживання перших та інших гарячих страв. Довжина столового ножа дорівнює приблизно діаметру столової мілкої тарілки, довжина виделки, ложки – трохи менша.

Столові ложки і виделки також використовують для перекидання закусок, інших страв і гарнірів із загального блюда в тарілку споживача.

Десертний прибор (ніж, виделка, ложка) подають до десертів.

Фруктовий прибор (ніж, виделка) менший за розміром від десертного, використовують під час вживання плодів.

До допоміжних приборів належать:

- лопатка – для перекидання страв із м'яса;
- лопатка кондитерська – для перекидання тістечок, торта;
- лопатка фігурна з прорізами – для перекидання рибних гарячих, холодних страв, особливо риби заливної, яка завдяки прорізам у лопатці добре утримується на ній;
- лопатка десертна фігурна – для нарізування і перекидання солодких страв;
- прибор для перекидання страв (у вигляді лопатки і виделки, із з'єднаними кінцями ручок);
- щипці для кондитерських виробів (великі) – для перекидання борошняних кондитерських виробів;
- щипці для спаржі – для перекидання спаржі з решітки в тарілку, випускають їх у комплекті з решіткою для спаржі;
- щипці для цукру (маленькі) – для перекидання грудочок цукру з цукорниці в чашку;
- щипці для горіхів – використовують для розколювання горіхів, мають міцні плоскі гофровані зубчики із заглибленням для горіхів;
- черпаки – для порціонування перших, солодких страв і молока

(місткістю 500, 250, 200 мілілітрів);

- ніж-виделка – має серповидну форму із зубчиками на кінці, призначений для нарізування і розкладання сиру, який подають шматком;
- ніж для масла – має лезо у вигляді напівдуги, використовують для надрізування і перекладання вершкового масла;
- ніж-пилка – для нарізування лимонів;
- виделочка лимонна – для перекладання скибочок лимона, має два гострих зубчики;
- виделка дворожкова – для перекладання шматочків оселедця;
- виделка-лопатка для шпрот – для перекладання рибних консервів (шпрот, сардин), має широку основу у вигляді лопатки, п'ять зубчиків, з'єднаних в кінці перемичкою, що виключає деформування риби;
- ложка для салатів – для перекладання салатів із багатопорційного посуду, за розміром вона більша від столової ложки, інколи кінчик її роблять у вигляді трьох зубчиків;
- ложка барна – для розмішування компонентів змішаних напоїв, вона має довгу ручку (35–40 см завдовжки) з п'ятачком на кінці.

Перед сервіровкою *столи накривають скатерттинами*. Для цього використовують певні прийоми. Спочатку на кожен стіл кладуть складену скатертину. Розгорнувши її на столі і взявши обома руками за край однієї зі сторін, скатертину піднімають, а потім різко опускають руки вниз, ніби струшуючи. Повітряна подушка, що утворилася між столом і розгорнутою скатерттиною, дає можливість зрушити її в будь-яку сторону і обережно покласти в потрібному положенні так, щоб її центральна складка збіглася з центром столу. Перпендикулярна складка також повинна проходити по середині столу.

Під час накривання столу скатерттиною її не можна м'яти, тягти за кути і прищипувати пальцями. Кути скатерттини повинні опускатися проти ніжок стола, закриваючи їх. Спуск скатерттини з усіх боків столу повинен бути однаковий – не менш ніж 25 см і не нижче сидіння стільця – менший спуск скатерттини надає столу некрасивого вигляду, а більший незручний.

Якщо прямокутний стіл потрібно накрити двома скатерттинами, то першу з них стелять на протилежну від головного входу в зал або головного проходу сторону. Другий, верхній край скатерттини підкручують всередину так, щоб утворилася пряма рівна лінія. Підсобні столи і серванти також в такий спосіб акуратно накривають скатерттинами або серветками.

Якщо під час трапези потрібно змінити скатертину, зробити це варто за можливості швидко і майже непомітно. Принісши чисту скатертину, треба переставити посуд на допоміжний столик. Потім, взявши край чистої скатерттини й одночасно піднімаючи край забрудненої, швидко замінити її. При цьому кришка столу не повинна оголюватися.

При сервіруванні столу дотримуються певного порядку:

- спочатку ставлять фаянсовий або фарфоровий посуд,
- потім розкладають прибори,
- і після цього ставлять кришталеве або скло.

Келихи, фужери, чарки, коли ставлять на стіл, притримують за ніжку.

Сервірування столів буває різним залежно від характеру трапези (див. рис. 3 та 5): сніданок, обід, вечірнє обслуговування гостей.

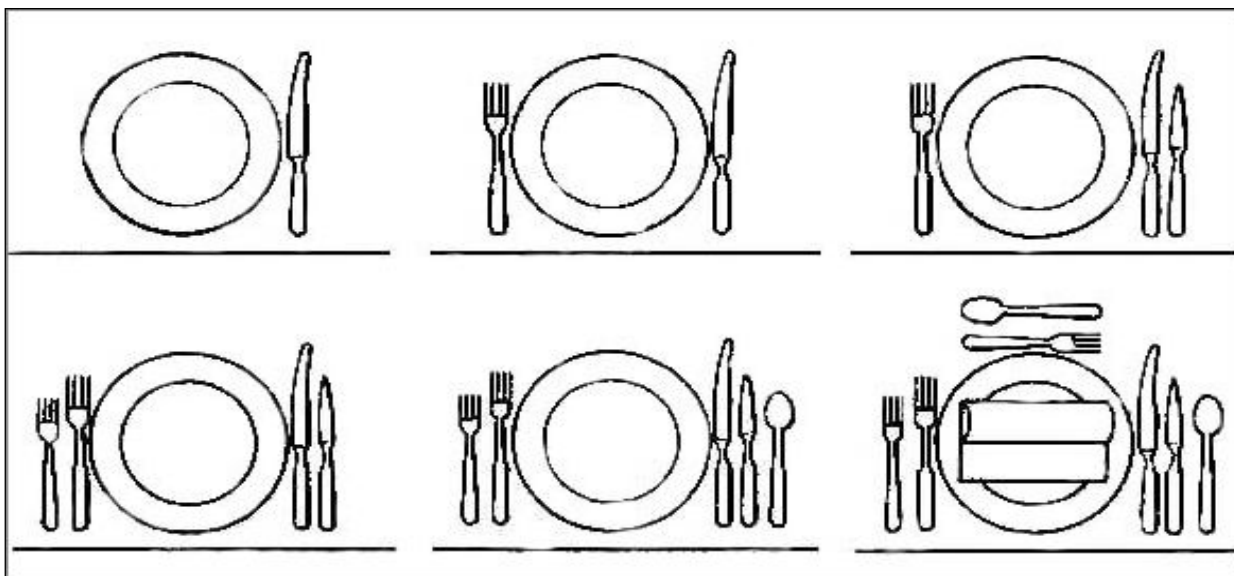
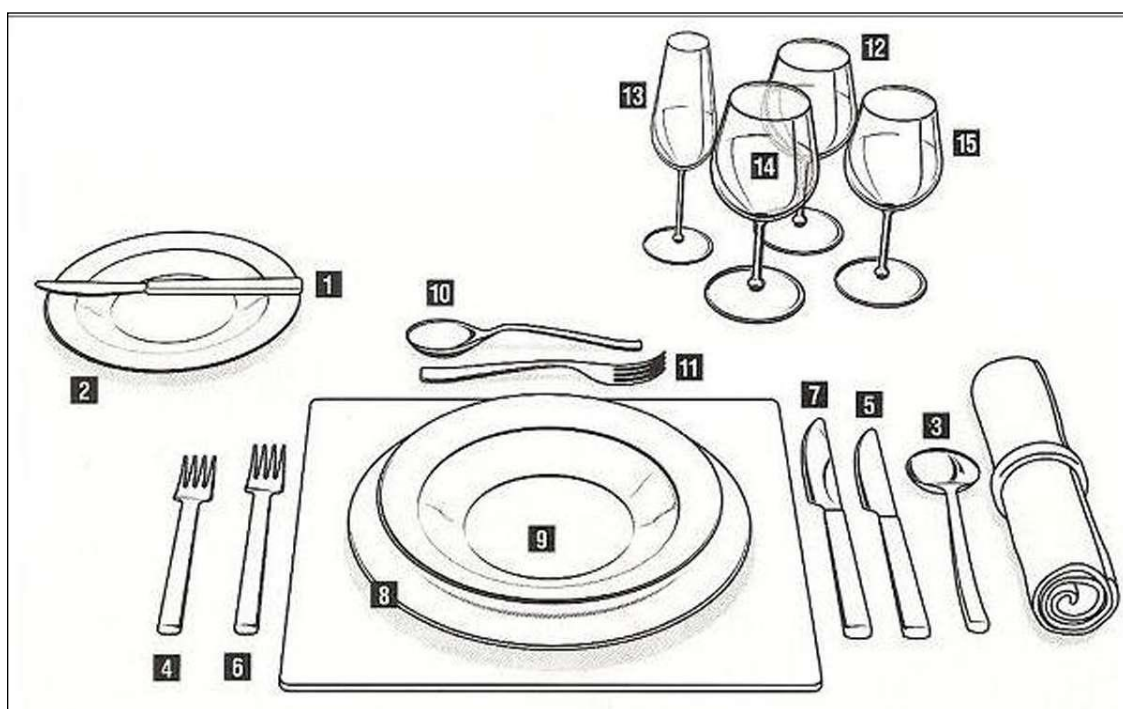


Рис. 3. Приклад повного сервірування столу для вечірнього обслуговування



Примітка. 1. Ніж для масла. 2. Тарілка для хліба та масла. 3. Ложка (для першої страви). 4. Виделка для морепродуктів (холодних закусок). 5 Ніж для морепродуктів (закусок). 6. Виделка для м'яса та салатів (основної страви). 7. Столовий ніж. 8. Декоративна тарілка. 9. Тарілка для супу (борщу). 10. Десертна ложка. 11. Десертна виделка. 12. Склянка для води. 13. Бокал для шампанського. 14. Бокал для червоного вина. 15. Бокал для білого вина.

Рис. 4. Порядок сервірування столу

Правильно накрити стіл зовсім не так складно, як здається. У центрі кожного приладу розміщена сервірувальна тарілка або замінює її звичайна тарілка. Сервірувальна тарілка може бути і з іншого матеріалу, ніж весь сервіз. Наприклад: позолочена і посріблена, скляна або з темної порцеляни, але обов'язково повинна з ним сполучатися. На сервірувальну тарілку ставлять тарілку із закускою або супом. Для супу-пюре подають супову тарілку, а для прозорих супів і бульйонів – чашку.

До закуски або супу зліва вгорі ставлять маленьку тарілку для хліба, грінок та масла, а поруч чашку для обполіскування пальців. Вона знадобиться, якщо будуть подаватися устриці, раки, омари, спаржа або фрукти. Цю чашку наповнюють теплою водою, додаючи скибочку лимона або листя м'яти.

Поруч із сервірувальною тарілкою і трохи вище розкладають всі вилки, ножі, ложки, які можуть бути потрібні для вживання їжі. Вилки кладуть ліворуч, а ножі праворуч від тарілки. Останнім від тарілки лежить прибор, який потрібен буде першим.

Ложка для супу у випадку, якщо в меню немає десерту, лежить зверху від сервірувальної тарілки, якщо в меню запланований десерт – поряд із першим ножем. Келихи розташовуються справа і зверху від сервірувальної тарілки. Тут існує той же порядок, що і з приладами: першим використовують дальній від тарілки келих.

Після кожної страви зі столу прибирають використані посуд, келихи і прибори. Тільки склянку для води не прибирають протягом всього процесу вживання їжі.

Сервірування для різних видів трапези. Для сніданку на стіл ставлять вазочку з паперовими серветками (або кладуть лляні), пиріжкову тарілку, подають закусочні ніж і вилку, чайну ложку.

Пиріжкову тарілку ставлять ліворуч від того місця, де повинна стояти столова або закусочна тарілка.

Вилку кладуть ліворуч, ріжками вгору, ніж – праворуч, лезом вліво від місця, призначеного для столової або закусочної тарілки.

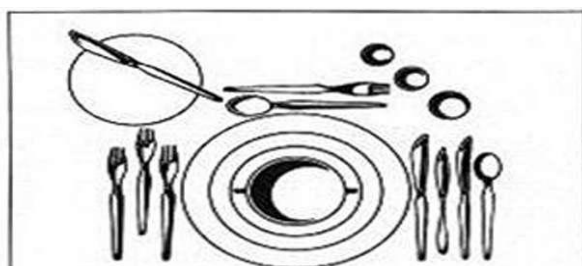
Чайну ложку кладуть за нею.

Закусочні тарілки не ставлять на стіл, тому що страви на сніданок подають вже укладеними на відповідні тарілки (їх потрібно подати, якщо закуску або страву на сніданок приносять у салатнику або баранчику і т. п., тому що з такого посуду їсти не прийнято).

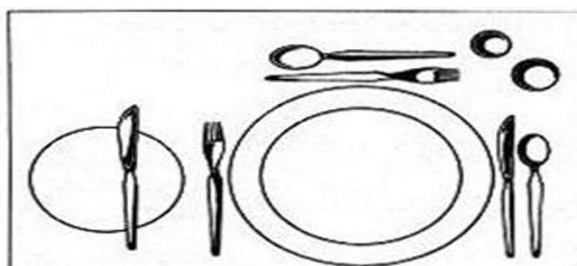
Для швидкого обслуговування вдень за обідом на стіл ставлять тарілку і на неї закусочну, ліворуч від неї – пиріжкову тарілку, між ними – виделка для їжі, а праворуч від тарілки кладуть столовий ніж і ложку (столову або десертну). Фужер ставлять попереду тарілок, за столовим ножем. На столі повинні бути також вазочка з паперовими або полотняними серветками, які кладуть на закусочні тарілки, спеції. Відстань від краю столу до ручок приборів і закусочної тарілки – 2 см, а до пиріжкової – 5 см.

Закусочні або столові тарілки ставлять лише в тому випадку, коли страви подаються в посуді, з якого не прийнято вживати їжу. Під час такої трапези допускається використання на столі клейонки: скатертину накривають плівкою,

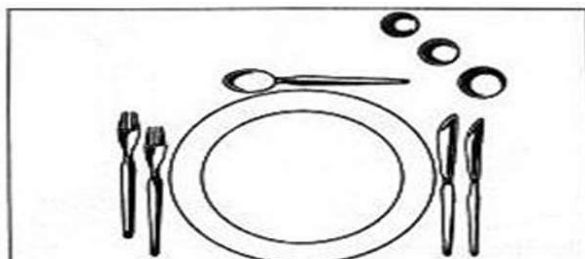
використовують одну клейонку без скатертини.



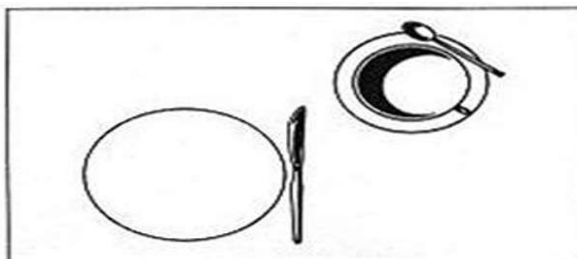
Сервірування меню з прозорим супом, закускою, рибним десертом, м'ясною стравою і десертом



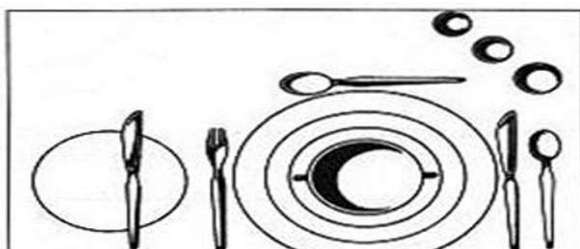
Столовий прибор для традиційного сніданку з кавою (чаєм), різними сортами хліба, маслом або медом (але без яєць)



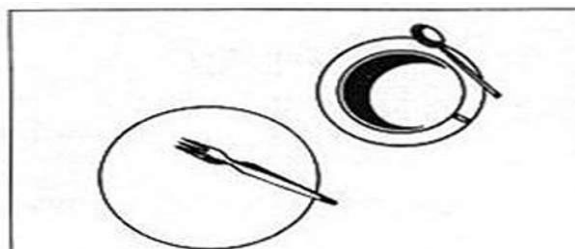
Столовий прибор для меню з супом-пюре, основною (м'ясною) стравою з вином і десертом із шампанським



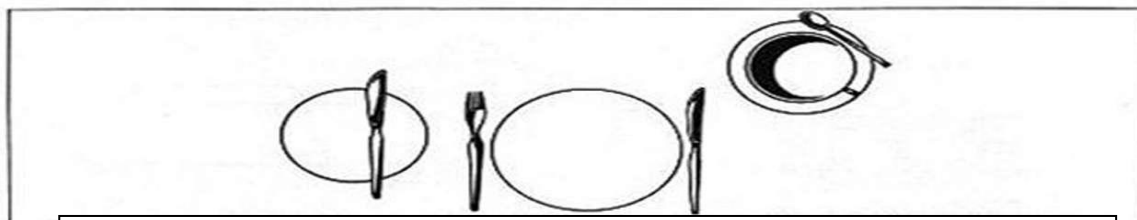
Столовий прибор для меню з аперитивом, прозорим супом, основною стравою з вином, десертом і шампанським



Столовий прибор для меню із закускою, основною стравою і десертом, трьома різними напоями



Столовий прибор для кавового застілля або ж чайної вечери з випічкою, за потреби доповнюється ножем для випічки



Столовий прибор для великого сніданку з гарячими стравами

Рис. 5 Сервірування столу для різних видів трапези

Під час сервірування столу для обіду або вечері, яка не обмежена в часі, точно навпроти крісла ставлять закусочну тарілку на відстані 2 см від краю столу, а ліворуч на відстані від 5 до 10 см – пиріжкову. Між ними кладуть

закусочну і столову вилки зубцями вгору, праворуч від закускової тарілки – два ножі: столовий і закусковий лезом до тарілки. За закусковою тарілкою правіше ставлять фужерну тарілку, на яку кладуть складену серветку.

На середині столу ставлять сіль і перець. У центрі столу також ставиться ваза з квітами. Якщо стіл сервірують на чотири людини, на розі або зі сторони проходу, ставлять попільничку. Після вживання окремих страв сервіровка доповнюється залежно від їхнього характеру.

Келихи (див. рис. 6). Купуючи келихи, потрібно враховувати, що кожен з них відповідає окремому напою. Так, наприклад, *червоне вино* принесе більшу насолоду, якщо воно подається в келиху злегка випуклої форми, оскільки велика площа дотику напою з повітрям сприяє страв тонкому і повному розкриттю його “букета”.

Для білого вина використовують келихи з чашею невеликого обсягу – завдяки частому підливанню вино в такому келиху завжди буде прохолодним і свіжим.

Для шампанського віддають перевагу високим келихам, у них напій добре піниться, довше “грає” і не так швидко “видихається”.

Разом з *чарками для коньяку* або кріпленого вина подається також келих випуклої форми, його велика опуклість розкриває “букет” і аромат напою.

Асортимент келихів надзвичайно великий. Але вдома краще мати два комплекти: для повсякденних і для урочистих подій. Для останнього достатньо мати один (основний) набір, який згодом буде доповнюватися іншими келихами. Купуючи келихи слід звернути увагу на те, щоб вони за стилем і оформленням відповідали набору посуду, який у вас вже є, й іншим атрибутам сервірування столу. Це дасть змогу згодом доповнювати такий набір впродовж достатньо тривалого часу. Також можна урізноманітнювати свої запаси різними спеціальними келихами, наприклад: чарками для рому, кубками, фужерами для рожевого вина, пивними кухлями і склянками та ін.

Всі келихи можна мити в машині для миття посуду, за винятком келихів з кристалю і розписаних золотом: їх варто мити вручну, теплій воді з додаванням дуже невеликої кількості миючого засобу та короткий проміжок часу. Потім їх необхідно відразу витерти і відполірувати м'яким рушником без ворсу до блиску.

Варто знати, що кристалеве скло містить в своєму складі близько 50 % оксиду свинцю, який легко розчиняється (вилуговується) в гарячій воді, і поверхня посуду, якщо не дотримуватися згаданих вище вимог до миття таких келихів, стає тьмяною. Крім того, оксид свинцю отруйний і тому кристалевим посудом можна користуватися зрідка, під час святкового сервірування столу і в жодному разі не залишати в них їжу та напої надовго.

Серветки. Неодмінна деталь сервірування столу – полотняні серветки. Залежно від характеру трапези їх складають різними способами, враховуючи при цьому, що серветку можна легко розгорнути, щоб витерти губи або покласти її на коліна. Приймаються також до уваги і правила гігієни: чим менше дотиків пальців до серветки, тим краще. Способи складання серветок представлені на рисунку 7.

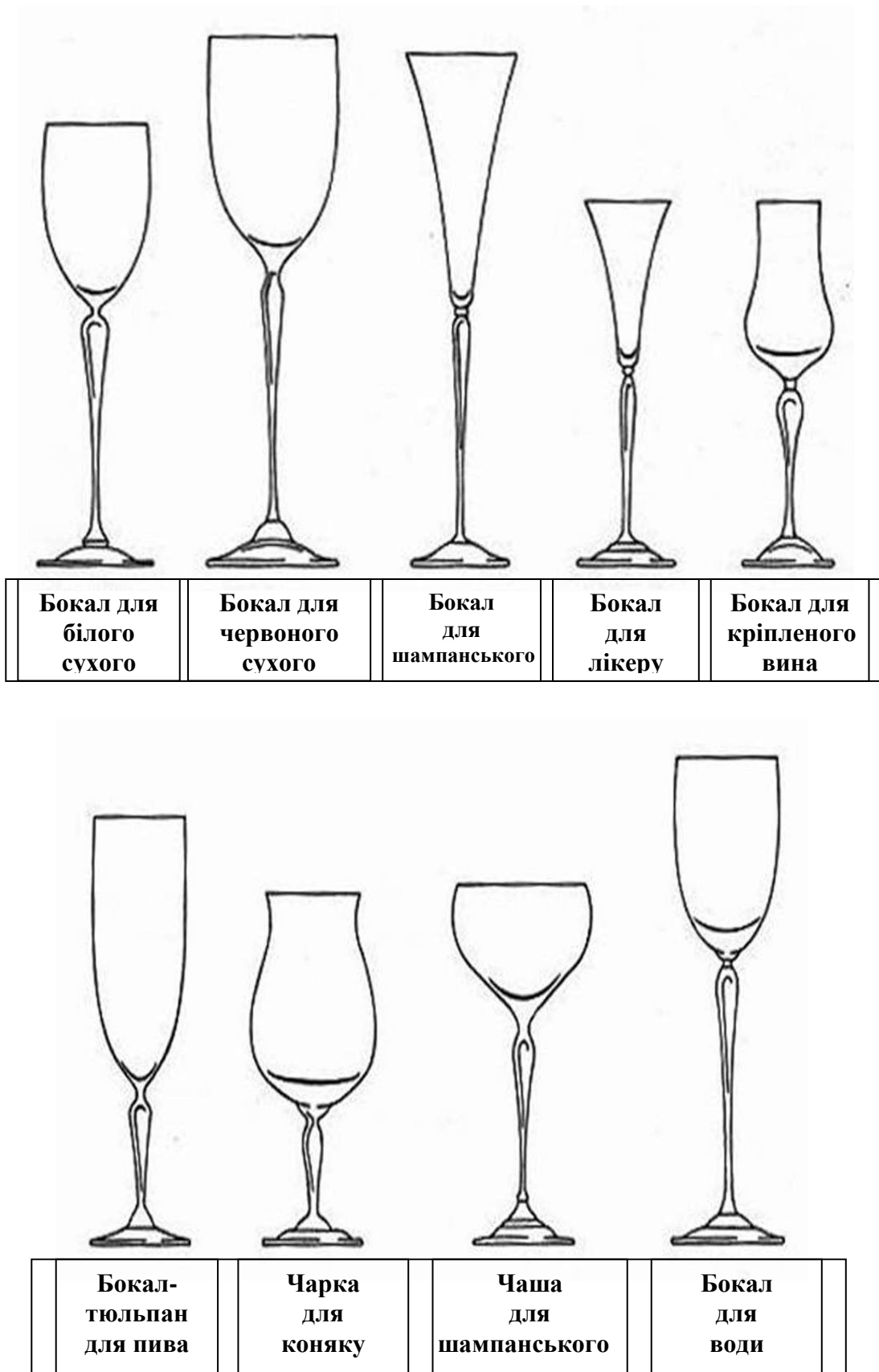


Рис. 6. Основні види бокалів

Якщо під час сервірування на стіл не ставлять закусочну тарілку, то на її місце кладуть

полотняну підкрохмалену (паперових не ставлять) серветку, складену вчетверо.

Для обіду, для святкової вечері, а також для банкету серветки часто складають у формі конусних ковпачків: спочатку складають серветку вдвічі, а потім підкручують її нижній кінець, надаючи форму ковпачка.

Іноді для святкового столу серветку складають у вигляді конверта: спочатку її складають удвічі, потім підкручують кути та перевертають. Використовують ще й спосіб “космос”. Від лінії складеної навпіл серветки її кути праворуч і ліворуч складаються, утворюючи трикутник. Потім серветку складають навпіл, поєднуючи кути основи трикутника. Є й інші прийоми складання серветок: “кораблик” – для банкетів, “віяло”, “тюльпан” – для сервірування весільного столу.

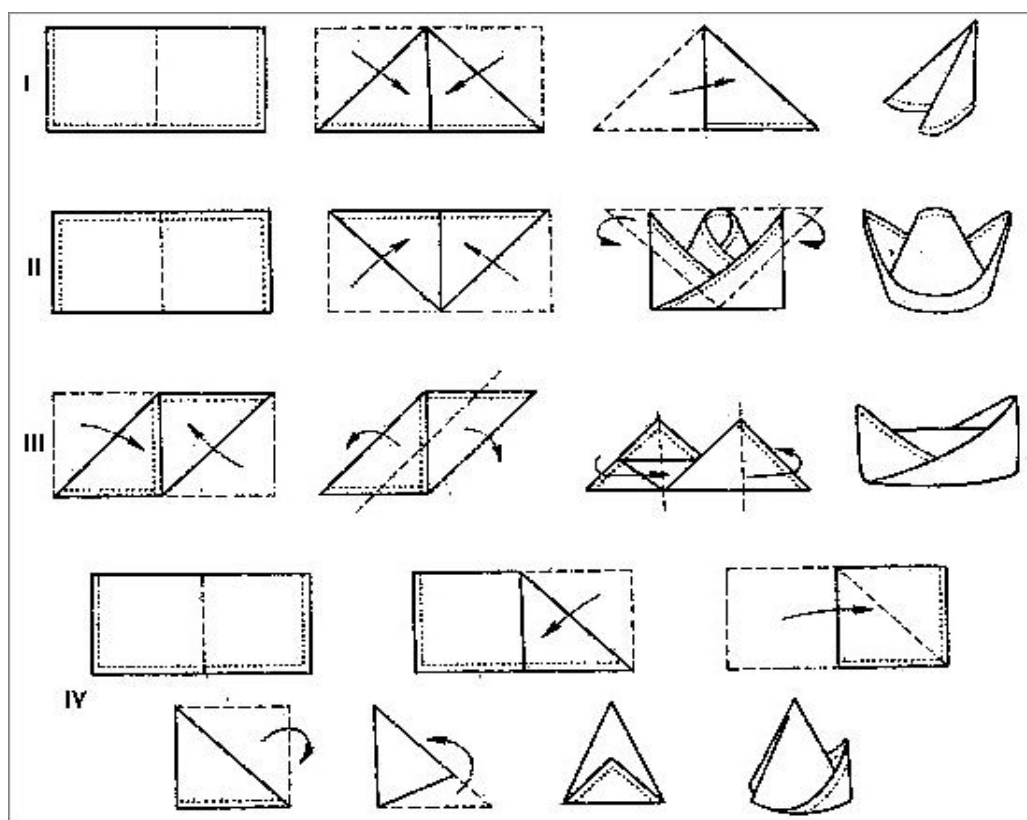


Рис. 7 Способи складання серветок

Сервірування “Святкового столу”

Сервірування столу для святкової вечері. Так уже повелося, що відзначаючи свято, ми сідаємо за святковий стіл. Будь-яка господиня хоче, щоб її стіл був найкращим, винятковим, щоб привести в захоплення гостей і потішити себе та своїх рідних. Святковий стіл зближує, знімає напругу, налаштовує на бесіду, створює умови для поєднання приємного проведення часу з корисним поїданням святкових страв. Так якою ж має бути сервіровка столу для святкової вечері? Виходячи з матеріальних можливостей, найголовніше, щоб за столом усім було зручно, нікому не повинно бути тісно.

Естетичне оформлення святкового столу. Спочатку потрібно вибрати

скатертину для столу, вона не повинна бути клейончаста, це справляє враження столу з їдальні. Дуже ефектно виглядає стіл, покритий білою накрохмаленою скатертиною. Скатертина має звисати з усіх країв однаково, а кути наполовину прикривати ніжки столу. Не слід нагромаджувати святковий стіл стравами, нехай їх буде не так багато, але вони будуть якісно приготовлені й акуратно виглядати на столі.

Сервірування святкового столу. Так, як і при естетичному оформленні святкового столу не слід загроможувати стіл різним посудом. Це ж не парад кришталевою, фарфорового і скляного посуду, це стіл для святкової вечері. На ньому повинні стояти тільки предмети першої необхідності, у ньому має відчуватися рука акуратної та витонченої господині.

Кожен предмет під час сервірування святкового столу має своє місце. Тарілки розставляють на відстані двох або трьох сантиметрів від краю столу. При цьому треба чітко відстежувати, щоб вони стояли навпроти одна одної з двох сторін столу. На столові тарілки ставлять закусочні.

З правого боку від тарілки кладеться ніж і ложка, а ліворуч від тарілки – вилка. За десертною тарілкою ставлять келихи. Десертні прибори – ложку, вилку та ніж – кладуть трохи праворуч від кришталю.

На закусочну тарілку кладуть полотняну серветку, попередньо красиво оформлену. Паперові серветки розставляють у маленькі вазочки по діагоналі столу.

Квіти як прикраси ставлять у маленькі вазочки. У вазу для фруктів акуратно складають фрукти – внизу розкладають твердіші, а зверху вже ніжніші, м'якші.

Спеції повинні бути обов'язково на столі, а також прибори загального користування: обов'язково ложки в салаті, щипчики тощо.

Пляшки з напоями ставлять в різних місцях по центру стола, етикетками до гостей. Усі пляшки перед подачею на стіл повинні бути відкорковані, крім шампанського, горілку подають під штофу.

Подання і розміщення страв. Холодні закуски ставлять приблизно за півгодини до початку свята, щоб вони зберегли свою свіжість і привабливість. Окремі страви можна приготувати цілком: щука фарширована, курка фарширована або порося.

Рибні, м'ясні та овочеві нарізки розташовують змійкою на різних кінцях стола. Вони мають чергуватися, а відстань між ними – бути зручною для гостей, щоб кожен зміг легко дістати певну страву.

Хліб ставлять на стіл перед початком святкування, розмістивши його в різних кінцях столу. Прийнятним є також, для зручності святкування гостей, розносити його під час вживання їжі.

Перед подачею гарячої страви слід розважити гостей, потанцювати, зробити невеличку паузу. У цей час необхідно прибрати зі столу брудний посуд, серветки та підготувати стіл для гарячих страв.

Десерт подають, коли банкет в самому розпалі. Зі столу забирається фактично весь посуд, зі страв можна залишити сир, бутерброди і фрукти.

Великий ефект справляє торт зі свічками; його виносять, попередньо вимкнувши світло.

Меню. Найскладніше в організації святкової вечері – це підібрати правильне меню, щоб навіть найвимогливішому гостю було все до вподоби. Необхідно врахувати сумісність і ступінь різноманітності страв, сполучуваність смакових відтінків використовуваних продуктів, колірну гаму в їхньому оформленні.

Красиво сервірований стіл – це з “душею” приготовані страви, зі смаком оформлені блюда, які вишукано розташовані на столі, святкова вечеря, поєднана з дружнім і приємним спілкуванням. Усе це створює святкову атмосферу, а гарний настрій господарів і гостей компенсує всі витрати і клопіт.

Сервірування “Новорічного столу”

Новорічний стіл. Сервірування новорічного столу вимагає крім знань етикету, кулінарних вмінь ще й багато фантазії. Таке поєднання обов’язково дасть змогу на “відмінно” організувати сервірування новорічного столу. Незважаючи на те, що Новий рік зазвичай є сімейним святом, у святкові дні ми чекаємо до себе в гості не тільки своїх родичів, але й друзів і хороших сусідів.

На новорічний стіл ставлять найбільш смачні й улюблені страви, щоб вразити своїм умінням близьких і друзів. Але слід враховувати: якщо ви купите велику кількість делікатесів, то це ще не факт, що ваш новорічний стіл буде чудовим і кращим за інші. Тому варто дуже ретельно підготуватися і самостійно приготувати на Новий рік щось цікаве і незвичайне. До новорічного столу готують оригінальні страви, які підбирають до асортименту святкових напоїв.

Варто також пригадати традиційні новорічні рецепти: “гусак з яблуками”, “качка по-пекінськи” та ін. Перевірені часом новорічні рецепти не дуже складні в приготуванні, але мають надзвичайний ефект.

Підготувати тушку гусака або індички не важко. Для цього треба взяти промиту тушку і посолити її зверху і зсередини. У нагрітій духовці тушка гусака або індички смажиться до готовності, періодично її повертають і поливають виділеним з неї жиром. Решту такого жиру використовують для запікання шматочків картоплі та яблук, подають їх на блюді разом із гусаком, як гарнір.

Чоловіки за новорічним столом завжди віддають перевагу м’ясним стравам. Багато новорічних рецептів присвячені саме цьому кулінарному напрямку. Яловичину або телятину, баранину або свинину, але не жирну, обрізають від плівок і хрящів, миють, додають цибулю і вимочують у тривідсотковому розчині оцту кілька годин, шпигують часником і солять. Шматки м’яса злегка обсмажують на сковороді, потім до повної готовності досмажують їх у духовці. Великі шматки м’яса ріжуть впоперек волокон, укладають на блюдо і обливають жирним м’ясним соком. Навколо шматочків м’яса на блюді розкладають смажену картоплю і прикрашають частинками помідорів, солоних огірків та зеленню.

Великий шматок свинини обрізають від жиру, вимочують у воді, миють,

посипають сіллю, натирають часником, перчать, посипають подрібненою петрушкою і гвоздикою, ставлять у духовку і запікають.

Готове м'ясо розрізають на шматочки поперек волокон і приправляють яблучною гірчицею; можна подати таке м'ясо на стіл, прикрасивши зеленню. До цього м'яса як гарнір добре підходить тушкована капуста. Яблучну гірчицю можна приготувати самостійно: яблука запікають, протирають і змішують з такою ж кількістю гірчиці.

Новорічний стіл без риби буде не повним і не святковим. Запикати у фользі рибу дуже зручно, швидко, і страва виходить смачною, особливо якщо запікається жирна риба, така, як сьомга. Варто пам'ятати, що солити її треба за смаком, бажано злегка недосоловати. Заливні страви завжди були окрасою столу. Це можуть бути заливна риба, телятина і заливне зі свинини. Не слід забувати про курку, яку можна приготувати в духовці з чорносливом або ж у сметані, чи засмажити фаршировані курячі стегенця. Для тих, хто любить м'ясо кролика, варто готувати його невеликими шматочками в сметанному соусі, тоді таке м'ясо стає соковитим і ніжним.

Традиційні новорічні рецепти наших мам – курчата, оселедець під шубою і різні салати. Популярним був також у недалекому минулому салат із крабовими паличками. Наголосимо, сьогодні існує безліч рецептів салатів, у тому числі також і дієтичних. І, звичайно ж, салат “Олів'є”. Без нього Новий Рік традиційно ніби й не свято.

Сервірування “Пасхального столу”

Пасхальний стіл. Не тільки багатій різноманітності страв на пасхальному столі надається велике значення, але і безпосередньо самому сервіруванню святкового столу, яке за умови вмілого підбору кольорів і продуктів харчування в змозі створити атмосферу свята.

Великдень – світле свято, що символізує відродження, нове життя. Для підкреслення висоти почуттів, яка, безумовно, охоплює кожну віруючу людину, слід обрати для оформлення святкового Пасхального столу теплу кольорову гаму:

- жовтий, як символ життєвої сили, радості, світла;
- зелений, як уособлення природи і свіжості;
- червоний, як колір любові, який до Великодня набуває глибокого значення, символізуючи безмежну любов Ісуса до всіх людей, чий гріх Він спокутував своєю кров'ю;
- нейтральний білий колір, який завжди надає святковому столу урочистості;
- теплі пастельні тони, ніжні відтінки яскравих квітів – це розмаїття фарб може знайти своє гідне місце на вашому святковому столі.

Звичайно, згадані нами вище кольори є лише частиною справи оформлення святкового столу. Надзвичайно важливим є підбір і поєднання цих кольорів, формування “палітри” кольорів, які гармонійно поєднуються між собою і кожен з яких розміщений “на своєму місці”. Багатовікові великодні

традиції вже дають нам деякі підказки. Наприклад, для фарбованих яєць передбачалося спеціальне блюдо, в якому заздалегідь, тижнів за два до свята, пророщували пшеницю або крес-салат. Така "галявинка", у молодій траві якої ховалися різнокольорові яєчка, була особливою прикрасою пасхального столу. Щоб виростити таку траву, потрібно насипати на тарілку трохи землі, змішати з нею зерна пшениці, вівса або крес-салату, долити водою до стану "рідкої каші" і поставити в тепле місце. Через тиждень вже з'являться молоді сходи. "Галявина", зручно розташована посередині пасхального столу, може замінити традиційні на святковому столі квіти.

Крім "страви-галявини", ви можете побудувати на святковому столі "моховиту гірку" й розкласти на ній великодні яйця, а також встановити між шматочками моху невеликі квіткові горщики. Крім того, можна зафіксувати на ньому весняні квіти, гілочки дерев, "заховати" в поглиблення сплетені з прутиків і соломи "пташині гнізда" ... У створенні такого куточка природи із задоволенням беруть участь діти, вони й підкажуть вам нові оригінальні ідеї. Як альтернатива, можна скористатися штучним мохом, який продається в спеціалізованих квіткових магазинах. Але якщо ви вирішили застосувати мох справжній, то не забудьте підстелити під нього плівку, щоб захистити поверхню стільниці. І ще одне суттєве зауваження: створювати таку природну композицію слід на пасхальному столі відповідних розмірів, щоб було достатньо місця для всіх інших декоративних елементів, столових приборів і святкових страв.

Якщо, сервіруючи стіл, ви вирішили максимально дотримуватися природної теми, то в цьому випадку краще відмовитися від скатертини, оголивши красу дерев'яної стільниці. Посуд теж краще вибрати відповідний – прості глиняні миски, тарілки та горщики. Але така функціональна деталь, як індивідуальна серветка має бути наявна в будь-якому випадку, краще з однотонної тканини. Вона має приємно поєднуватися за кольором із загальною гамою святкового столу. І вже зовсім чудово, якщо у вас є можливість влаштувати невеликий великодній полудень або вечерю на природі: у дворі (на веранді) приватного будинку або як варіант для міської квартири – організувати столик на балконі.

Якщо ви звикли до традиційного оформлення святкового столу – білі скатертини, серветки, столове срібло, фарфоровий або фаянсовий посуд, – то не варто категорично відмовлятися від такого елегантного варіанту. Підкреслити значущість і важливість свята можна за допомогою невеликих, але вельми оригінальних деталей сервірування. Наприклад, пасхальні яєчка можуть бути використані не тільки за прямим призначенням, але і як своєрідне запрошення до пасхального столу. Зважте, що в Україні не поширений звичай ставити на стіл картки із зазначенням місць. У країнах Європи ж це цілком нормальна практика, яка допомагає гостям швидко знайти призначене кожному місце за пасхальним столом, і до того ж творчо подані іменні картки надають особливий шарм загального сервірування пасхального стола. Саме такими іменними картками можуть виступити великодні яйця. Для цього вам буде потрібно стільки пашотниць або чарочок для яєць, скільки буде запрошено гостей, а

також за кількістю гостей – великодніх одноколірних яєчок, рожевих бутонів, коротко зрізаних біля основи, маркер, клей. На кожному яйці напишіть ім'я гостя, приклейте до тупої підставки невеликий бутон троянди і помістіть “запрошення” в пашотницю в тому порядку, в якому хотіли б бачити гостей за своїм пасхальним столом. Можна зробити простіше – обв'язати кожне яєчко красивими стрічками і в утворені бантики вставити невеликі картки. Погодьтеся, прояв уваги, особливо в дрібницях, завжди прийнятний.

8.5. Зовнішній вигляд: імідж і стиль

Таке популярне в наші дні слово “*імідж*” (англ. *image*, від лат. *imago* — “образ”, “вид”) означає цілеспрямовано сформований образ (обличчя, предмета, явища), покликаний підсилити емоційно-психологічну дію. *Імідж* — це “візитна картка”, що створюється нами для інших, те враження, яке ми розраховуємо викликати в оточення. В іміджі погоджені усі деталі – не лише зовнішні атрибути (стиль одягу, зачіска, аксесуари, прикраси тощо), але також голос, манера поведінки, навіть оточення.

Імідж життєздатний і переконливий лише тоді, коли відповідає внутрішнім якостям людини, її характеру, темпераменту та способу життя. Вдома, на роботі, у дружній компанії, серед незнайомих людей ми граємо певні соціальні ролі. Хоча вони можуть дуже різнитися, ми виконуємо їх із задоволенням. Але якщо роль перетворюється на маску, що приховує справжнє обличчя людини, якщо вона не відповідає її світовідчуттю і цілям, тоді імідж перетворюється на тягар. Людина відчуває дискомфорт через те, що “грає не свою роль”.

Зовнішність відображає наш внутрішній стан, і навпаки. Коли ми хочемо змінити своє життя, то дуже часто, насамперед, оновлюємо гардероб, поспішаємо в перукарню або розпочинаємо в квартирі ремонт. Якщо жінка радикально міняє колір волосся, наприклад з натуральної блондинки перефарбовується в пекучу брюнетку, напевно, вона повна рішучості почати нове життя. У того, хто відчуває стрес, душевні незгоди або переживає гострі внутрішні суперечності, зовнішній вигляд як дзеркало дисонансу, невпевненості та невизначеності. А коли людина перебуває у згоді із собою і світом, тоді і складові її образу гармонійно доповнюють одна одну, підкреслюючи цілісність особистості.

“*Індивідуальний стиль*” й “*імідж*” – різні поняття, хоча одне без іншого не існує. Якщо імідж – певна роль, то стиль – це швидше суть людини, її внутрішнє “Я”. Для багатьох знайти свій стиль означає знайти себе й уміти виразити свою думку. За зачіскою, малюнком на тканині або забарвленням краватки, якщо бути уважним, завжди можна вгадати стиль, якому людина віддає перевагу. А такі “дрібниці”, як браслет, парасолька або брелок, розповідають про власника більше, ніж будь-які слова. Часто ми вибираємо подібні речі спонтанно – просто тому, що вони подобаються, а отже, відповідають нашому внутрішньому “Я”. До речі, парфуми, які ми самі купуємо (не подаровані), найбільш красномовно, порівняно з іншими атрибутами, розкривають індивідуальність – те, як ми себе сприймаємо і

яким нам хочеться бути.

Стильно вдягнена людина не просто одягнена зі смаком і з урахуванням усіх деталей гардеробу, від гудзиків до носової хустинки. Такій людині справді пасує все те, що вона одягає. Це і є взаємозв'язок зовнішнього і внутрішнього, відповідність іміджу стилю, а стилю іміджу. Такий гармонійний образ формується завдяки природному смаку та почуттю прекрасного, а також знанням основ стилістики і законів гармонії.

Безумовно, мода вносить свої корективи в зміст гармонії і краси. В одні часи прийнято було неухильно наслідувати канони і дотримуватися єдиного стилю, в інші, у тому числі в наші дні, стилі легко змішуються, інтерпретуються, вітається будь-який прояв індивідуальності. Бути одягненим “правильно” з погляду цілісності стилю вважається поганим тоном.

Але хоч би що диктувала мода, закони гармонії ніхто не в силах скасувати. Усвідомлено або інтуїтивно людина тягнеться до прекрасного, до того, що приємно для тіла та душі. Правила гармонії єдині для усіх видів мистецтва – живопису, архітектури, музики, поезії і, зрозуміло, для мистецтва створення костюма. Дизайнер придумує красиву тканину, цікавий наряд, незвичайне взуття. Робота стиліста полягає в погодженні всіх деталей гардеробу, зроблених різними людьми. Він має підібрати, стилістично і композиційно об'єднати їх, враховуючи тип фігури людини, риси обличчя, спосіб життя, особливості характеру, індивідуальні переваги, а також те, які завдання має вирішувати створений імідж.

Стиль і фасон костюма, колірна гамма, малюнок тканини, дизайн аксесуарів – мова, якій ми вчимося з дитинства і якою розмовляємо з оточенням. Грамотний імідж – це вміння говорити мовою одягу так, щоб тебе побачили, почули та зрозуміли.

Життя завжди диктує свої правила, і сьогодні ми все частіше стикаємося з поняттям “імідж”. Навіть рекламний слоган “Імідж ніщо – спрага все” зрештою себе не виправдав і був перероблений на “Будь собою”. У цьому, безумовно, є своя логіка, адже бути собою, залишатися собою у будь-якій ситуації – це і називається мати свій імідж.

Для багатьох людей поняття “імідж” і “стиль” означають одне й те ж. Так трапляється тому, що ми звикли перекладати англійське слово “image” як кальку “образ”, забуваючи про те, що в українській мові слово “образ” має глибше і об'ємніше значення (узяти хоч би поняття “художній образ”). Справді, коли ми говоримо: “У неї імідж “свого хлопця”” або “У неї імідж бізнес-леді”, або “У нього імідж тинейджера (боса, Остапа Бендера)”, ми маємо на увазі не лише особливості зовнішнього вигляду, одягу або зачіски, а й наше уявлення про те, як людина ставитися до життя, що вона думає про себе, наші очікування, пов'язані з її поведінкою, проявом себе і своїх індивідуально типологічних та ментальних особливостей.

Так що ж таке імідж? Що означають слова “побудувати (чи сконструювати) свій імідж”? Що означає “бути собою” з погляду іміджу? І як, вибудовуючи свій імідж, залишитися в стані “бути” і не трансформуватися в ілюзорне “здаватися”? По суті, слово імідж в українській мові ближче до

поняття “думка”: ви залучаєтеся до соціальних контактів, навколишні так чи інакше оцінюють вас, і, на підставі цієї оцінки, у них складається певне враження про вас (думка).

Думка (імідж) формується на основі даних не лише зовнішності (хоча це важливо), але і особистісних особливостей, поведінки, голосу, мови, світогляду, життєвої позиції. Згадайтеся, яка думка про вас може скластися у людей, якщо усі ці прояви абсолютно не гармоніюють один з одним? Правильно. Образ розсипається, як мозаїчна картинка. Уривчасті, такі, що суперечать один одному факти викликають у вашого співрозмовника почуття тривоги (іноді неусвідомлене). А далі події розвиваються за єдиною для всього живого світу схемою, яка називається “інстинкт самозбереження”. Це означає, що надалі ваш співрозмовник буде намагатися уникати контактів, які викликають у нього занепокоєння, тривогу та неприємні відчуття. При цьому він сам може не усвідомлювати, чому він це робить, просто забуде вам подзвонити, не знайде часу зустрітися тощо.

Отже, вважатимемо, що імідж – це все ж єдиний гармонійний образ. Є прекрасна польська приказка: “Хороша думка про себе – половина успіху”. Єдність образу складається передусім з узгодження уявлення людини про себе і уявлення про неї оточення. Тобто, якщо розглядати власний імідж зсередини самого себе, то поняття “імідж” практично збігається із психологічним поняттям “Я-концепція”. У кожної людини є певне чесне внутрішнє відчуття себе: усвідомлення і прийняття власних особливостей, зовнішності, якостей характеру та почуттів.

Проте, окрім цього, у нас є ще деяке уявлення про те, що про нас думають інші. Наприклад: роблячи останній помах гребінцем перед виходом на вечірку, якою ви уявляєте собі реакцію оточення на вашу появу? І є ще реальна реакція інших: припустимо, ви думаєте, що народ, напевно, захопиться вашою доброзичливістю та відкритістю, а замість цього отримуєте компліменти своєму незвичайному інтелекту або ж зовнішності чи одягу. Хоч якими б приємними були вам ці компліменти, але вони не збігаються з вашими очікуваннями – ваше уявлення про себе відрізняється від уявлення оточення про вас. Виникає внутрішній конфлікт – відсутність цілісного гармонійного внутрішнього образу про себе. Проте це ще нічого, гірше буває, коли у людини спостерігається явне неузгодження навіть між відчуттям себе і уявленням про те, що про неї подумують. Наприклад, коли людина здогадується, що вона не в міру мовчазна, скромна та навіть сором’язлива, але при цьому уявляє себе в центрі уваги на вечірці.

Залишається визначити, на чому (на яких саме проявах) ґрунтується оцінка оточення, який образ не викликати в оточенні тривоги, а відчуватиметься як гармонійний. Тобто, ми можемо визначити загальні критерії побудови іміджу.

Умовно увесь образ (імідж) можна розділити на вісім сфер, в яких він проявляється. *Сфери виявлення іміджу:*

1. Імідж “габаритів” (фізична конституція, одяг, макіяж, зачіска, парфум).

2. Кінетичний імідж (осанка, хода, рух, жести, міміка).

3. і 4. Вербальний імідж:

– звуковий компонент (свобода звукового сприймання, діапазон інтонації, дикція);

– мовний компонент (словниковий запас, логічність мови, аргументованість).

5. Матеріалізований імідж (ваша візитка і все, що ви створили самі своїми руками, починаючи з ділового документа, закінчуючи пирогами і картинами).

6. Середній імідж (усе те, що і хто вас оточує: ваша квартира; ваша сім'я; ваші друзі; ваша машина; місця, де ви відпочиваєте; клуби, в яких ви розважаєтеся; ваш кабінет, робоче місце)

7. і 8. Ментальний імідж:

– комунікативний компонент (бажання і уміння спілкуватися, знання норм етикету та володіння навичками його застосування);

– моральний компонент (що ви про себе говорите та як ви реально дієте, поведіться).

Для формування гармонійного образу важливе поєднання всіх складових кожної сфери і їхня гармонія між собою. Наприклад, уявіть собі високого чоловіка, який стоїть далеко від вас. Ким ви його уявляєте? Охоронець? Байкер? Солідна людина? Поки він далеко, неможливо визначити, хто він насправді, він просто “високий чоловік”. А тепер уявіть, що піджак йому затісний, рукави короткуваті, верхній гудзик сорочки розстебнутий, тому що комір насправді значно менший його великої спітнілої шиї. Хто перед нами? Вірно, “матрац”. Ось так незбіг усередині однієї сфери призводить до “зниження” іміджу загалом. Або ж уявіть собі, що в п'яти метрах від вас стоїть чарівне створіння з ніжними локонами волосся до плечей, овіяне вітром і сонцем. Уявили? А тепер уявіть, що це створіння починає рухатися у ваш бік ходюю розлюченого монстра та вітається з вами низьким прокуреним голосом. Яке у вас складається враження? Ви розгублені? Відчуття “щось тут не те”? А насправді, якщо розібратися, це почуття тривоги, викликане неузгодженням габаритного, кінетичного і вербального іміджу.

Отже, конструювання іміджу загалом зводиться до гармонізації внутрішнього уявлення про себе і роботи над тим, щоб внутрішній образ, його риси і якості адекватно проявлялися зовні. Іншими словами – якщо ваші сильні та гідні уваги риси (припустимо, доброзичливість і відкритість) відрізняють вас від інших і ви пишаєтеся ними, то ці якості повинні підкреслюватися в усіх восьми сферах прояву образу. Тому з перелічених нами сфер, починаючи з “габаритів” та кінетики, створення індивідуального стилю є останнім відповідальним кроком у конструюванні власного іміджу.

8.6. Елементи грамоти споживача

Приймаючи рішення про виробництво конкретного товару, виробник залежить не тільки від своїх бажань, технічних і фінансових можливостей, а й

від бажання та готовності споживачів купувати цей товар. При цьому продавець, визначаючи асортимент товару, також орієнтується не лише на свої можливості, а, передусім, на бажання покупців.

І тільки споживач, приймаючи рішення про покупку, незалежний, адже орієнтується лише на власні бажання, потреби, фінансові можливості, доступні ціни. Суверенітет споживача на ринку товарів і послуг – це його незалежність в ухваленні рішення про покупку.

Терміни і поняття, які використовуються в преамбулі Закону України “Про захист прав споживачів”.

Споживач – громадянин, котрий купує, замовляє, використовує або має намір придбати чи замовити товари (роботу, послуги) для власних побутових потреб.

Виробник – підприємство, установа, організація або громадянин-підприємець, які виробляють товари для реалізації.

Виконавець – підприємство, установа, організація або громадянин-підприємець, які виконують роботу або надають послуги.

Продавець – підприємство, установа, організація або громадянин-підприємець, які реалізують товари за угодами купівлі-продажу.

Товари – це матеріальні блага, речі, що ми можемо взяти в руки, доторкнутися до них. Це будь-які речі, які ми купуємо.

Робота – це дії, спрямовані на те, щоб з уже існуючих речей зробити інші. Наприклад, із відрізу тканини кравець за нашим замовлення шие сукню або костюм, а кондитер із великої кількості різних продуктів приготує на наше замовлення торт.

Послуга – це дії, внаслідок яких не створюються нові речі, але з’являються додаткові можливості та зручності. Наприклад, транспортні послуги, навчання на курсах іноземної мови тощо.

Виробники і продавці мають зважати на бажання споживача, адже в іншому випадку це зроблять їхні конкуренти. Тому суверенітет споживача існує лише за умов вільного ринку, що діє на конкурентній основі, де споживач може реалізувати надане йому право на вибір. Водночас суверенітет споживача навіть за умов ринкових взаємин може обмежуватися. Причини різні, але в основі кожної лежить обмеження права споживача на вибір. Насамперед це монополізм – явище, коли один виробник або продавець контролює випуск або реалізацію певних найменувань товарів або послуг. За таких умов можна “тримати” високі ціни і пропонувати товар низької якості. Через брак конкуренції з боку інших виробників і продавців споживач не може скористатися своїм правом на вибір і змушений купувати товари та послуги, які нав’язуються йому за ціною й якістю. Обмежує суверенітет споживача також його споживча некомпетентність. Не знаючи, як правильно зробити покупку, на що звернути увагу, коли купуєш товар, споживач може придбати річ або скористуватися послугами, які не влаштовують його ані за якістю, ані за властивостями. Необізнаний споживач найчастіше виявляється обдуреним несумлінним продавцем.

Отже, споживачам важливо не тільки мати права, зокрема й право на вибір, а й уміти ці права реалізувати. Споживач – король ринку! До того ж король досить перебірливий: він хоче придбати товар за нижчою ціною і високою якістю. Саме тут його інтереси явно не збігаються з інтересами інших учасників ринку – виробника і продавця – котрі намагаються виробити і продати товарів якомога більше і за вищу ціну. При цьому часто порушується технологія виготовлення, терміни зберігання, втрачається якість.

Рух споживачів на захист своїх прав й інтересів зародився в 30-х роках у США. В 50-х роках минулого століття, після Другої світової війни, споживчий рух не тільки відродився, а й охопив багато країн Америки і Європи. При цьому в центр уваги у цей час потрапляє питання створення механізму захисту людини як споживача, адже її громадянські права зумовлені й захищені Конституцією держави.

Вперше у світі на урядовому рівні думку про захист прав споживачів висловив Президент США Дж. Кеннеді в 1961 році у своєму “Посланні до Конгресу”. Перш ніж говорити про захист споживача, треба було визначитися з його правами, тому 15 березня 1962 року Дж. Кеннеді виступив одночасно зі зверненням до парламенту і до громадських організацій, закликаючи їх діяти в злагоді й визнати за споживачами такі права:

Право 1. На безпеку товарів і послуг.

Право 2. На інформацію (“захист від обдурювання і введення в оману”).

Право 3. Право на вибір товарів і послуг, але на конкурентних засадах.

Питання про права споживачів і створення правового простору для їхнього захисту обговорювалося й розв’язувалося не тільки в Америці, а й у Європі. Наведемо в хронологічному порядку головні віхи становлення і розвитку міжнародного руху на захист прав споживачів.

1 квітня 1960 року п’ять організацій споживачів із промислових країн створили Міжнародну організацію союзів споживачів. Місцеперебування штаб-квартири цієї організації – м. Гаага, столиця Голландії. У 1973 році 25-ю сесією консультативної асамблеї Європейського Союзу ухвалено Хартію захисту споживачів. Вона затверджує п’ять основних положень :

- право споживачів на захист і допомогу;
- право на компенсацію у разі збитку;
- право на консьюмерську інформацію;
- право на консьюмерську освіту;
- право на представництво і консультації.

9 квітня 1985 року ухвалено Декларацію ООН “Керівні принципи для захисту споживачів”, в якій особлива увага приділялася споживчому руху в країнах, які розвиваються. Наголошувалося при цьому, що ухвалити закон про захист споживачів недостатньо, необхідно виробити механізм його дії.

16 листопада 1989 року ухвалена “Варшавська декларація споживачів”. У Варшаві зустрілися представники організацій споживачів Східної і Західної Європи, В’єтнаму, Австралії та США для обговорення загальних проблем. Учасники цієї зустрічі, організованої Польською федерацією споживачів і

Міжнародною організацією союзів споживачів, виробили загальні принципи і напрями своєї діяльності й домовились про спільні дії та взаємну підтримку.

Після розподілу СРСР на кілька держав в Україні одним із перших у 1991 році був ухвалений Закон “Про захист споживачів”. Для більшості громадян тоді було важливо, щоб зберігалася їхня черга за дефіцитним товаром, щоб цей товар не приховувався під прилавком і відпускався за цінами, не вищими за державні. Не менш важливим було збереження і дотримання пільг у сфері побутових, медичних, комунальних та інших послуг. Суд сприймався тільки як караючий, а не арбітражний орган. Громадянська активність споживачів щойно зароджувалася. Внаслідок цього процесу поступово усвідомлювалася необхідність щось робити: як захистити свої права, домогтися відшкодування заподіяних порушенням цих прав збитків?

Вивчаючи досвід західного зарубіжжя, українські споживачі зрозуміли, що їм треба об’єднатись і діяти за зразком консьюмерів Німеччини, США, Великої Британії та інших країн. У 1989 році в надрах профспілок було створено Українську асоціацію споживачів (УАС), яка охоплювала 17 обласних громадських організацій. Звісно, відтоді організація значно змінилася як структурно, так і за своєю ідеологією.

З ініціативи і за підтримки Української асоціації споживачів вперше у світовій практиці в 1991 році був створений Державний комітет України у справах захисту прав споживачів. 8 жовтня 1993 року УАС зареєстрована Міністерством юстиції України як національне громадське об’єднання споживачів. Показовим і вартим уваги є той факт, що УАС – це також єдина організація, яка виборола визнання важливості громадського руху споживачів на найвищому законодавчому рівні – Конституції України.

Конституція України, стаття 42. Держава захищає права споживачів, здійснює контроль за якістю і безпекою продукції і всіх видів послуг і робіт, сприяє діяльності громадських організацій споживачів.

Закон України “Про захист прав споживачів” чинний із 1 жовтня 1991 року. Як свідчила практика, перша редакція закону потребувала істотного доопрацювання, і 15 грудня 1993 року було ухвалено Закон України “Про внесення змін і доповнень до Закону України “Про захист прав споживачів”. У цій редакції закон діє та виконується і сьогодні. Закон складається з преамбули (вступної частини) і трьох розділів, що вміщують 26 статей (норм):

Розділ I. Загальні положення.

Розділ II. Права споживачів і їхній захист.

Розділ III. Громадські організації споживачів.

У вступній частині подано роз’яснення основних понять, якими оперує Закон: споживач, виробник, виконавець, продавець, товари, робота, послуги.

Як споживачі, ми одержуємо товари, роботи, послуги за визначену плату, а ті, хто нам їх реалізує, продають їх. Тому узагальнено продавцем будемо називати не тільки того, хто продає товари, а й того, хто продає роботу або послуги. Споживачі – усі ми. Хочемо того чи ні. І це не залежить від нашого бажання або небажання, громадянства, матеріального добробуту. Ми споживачі

вже тому, що споживаємо товари і послуги та платимо за них. Споживач – головна фігура ринку і ринкових взаємин. І це завжди так! Уявіть собі, з ринкових взаємин зник споживач. Це означає, що ніхто нічого не купує, не лікується, не замовляє одягу і не ремонтує взуття, не користується міським транспортом. За такої ситуації незатребуваними стануть також дві інші фігури ринкових взаємин – виробник і продавець. Їм не буде для кого виробляти свій товар, здійснювати роботу, надавати послуги і нікому буде продавати їх.

Укладання договору під час купівлі-продажу є взаємовигідним. Тому за дотримання його умов відповідальність несуть як продавець, так і покупець.

Домовляючись про ціну за пропонований товар чи послугу, продавець враховує витрати на її виготовлення, виконання, собівартість продукції або ж матеріалів, сировини. А споживач – орієнтується на платоспроможність, нагальність та бажання придбати. Тому тільки взаємоповага і довіра один до одного є запорукою успішного придбання. Купуючи будь-який товар, ми хочемо дізнатися про нього якнайбільше. Нам потрібно зважити – чи підходить зарекомендований продукт виробника нашим запитам та бажанням. Реклама, хоч якою б широкою вона була, не може нам дати всієї інформації про товар чи послугу.

Виробники мають можливість домовитися з покупцем, відразу надавши широку інформацію про їхню пропозицію і ознайомивши з умовами, терміном та вигодами в разі співробітництва виробника і споживача.

Для харчових продуктів носієм всієї інформації є, зазвичай, упаковка чи обгортка. На ній повинна бути відображена така інформація:

- Назва продукту.
- Маса чи об'єм продукту.
- Термін зберігання. Як правило, на упаковці зазначають кінцевий термін реалізації або дату виробництва і термін зберігання.
- Умови зберігання продукції.
- З чого виготовлено продукт, весь перелік складових. Можливо в цьому продукті є те, що конкретній людині вживати небажано. А наявність штучних барвників та ароматизаторів свідчить про те, що цей продукт слід вживати якомога рідше.
- Харчова та енергетична цінність продукту.
- Де вироблено продукт. Цей набір рисочок та цифр дає змогу чітко визначити країну-виробника, закодовану в перших цифрах. Код України – 482.
- Назва та адреса виробника.

Роботодавець повинен широко ознайомити з усіма умовами роботи, що він пропонує. Тому в інформації про роботу повинно бути:

- Назва організації, підприємства, фірми.
- Точна назва професії, на яку оголошено набір.
- Умови роботи: робочий час, перерви, вихідні дні, відпустка.
- Орієнтовна заробітна плата за роботу та періодичність її отримання.
- Точна адреса організації, підприємства, фірми.
- Прізвище відповідальної особи за прийом бажаючих.

До попереджувальної інформації відносять інформацію про допуск чи дозвіл відповідними органами на продаж певного виду продукції або надання певних послуг або ж робіт.

На упаковках харчових продуктів повинні бути позначки, які засвідчують якість і достовірність продукції. Також потрібно знати: існують особливі позначки про те, що даний продукт є безпечним не тільки для людей, дітей, а й для природи.

8.7. Гігієна житла та її значення для родини

Свій будинок або квартиру мають важливе значення для будь-якої людини. Тут вона живе, відпочиває, працює. Своє житло – те місце, де людині завжди має бути добре. Тому важливо приділити достатньо часу, сил, бажання і коштів, щоб зробити своє житло по-справжньому комфортним і зручним.

За функціональним призначенням кімнати зазвичай ділять таким чином: найбільшу кімнату роблять як вітальню, там відпочивають, приймають гостей, відзначають сімейні свята і т. п. Інші кімнати відводять під спальні, дитячу, робочий кабінет. Крім того, ніяке житло неможливе без передпокою, кухні-їдальні (нерідко це можуть бути два різних приміщення), санітарного вузла (ванна і туалет), коридорів, балконів або лоджій, тераси або веранди, комори та ін. Під час облаштування інтер'єру потрібно пам'ятати про естетичність житла.

Щоб облаштувати своє житло красивим і затишним, різні люди влаштовують інтер'єр, спираючись на свої смаки та вподобання. Щоб інтер'єр вийшов естетичним і раціональним, важливо продумати заздалегідь які предмети та меблі ви хотіли б розташувати в будинку. Відштовхуватися потрібно від планування квартири – скільки у вас кімнат, їхній розмір, як вони розташовані. Важливо враховувати кількість членів сім'ї, їхні стать і вік.

Слід пам'ятати, що всі члени сім'ї потребують свого окремого місця. Особливо діти і старші. Буває, що немає можливості виділити окремі кімнати, тоді потрібно облаштувати для них комфортні, ізольовані місця, де вони зможуть відпочивати, займатися своїми справами, зберігати особисті речі.

Житло є одним із найважливіших факторів розвитку сім'ї, виховання дітей. Із ним тісно пов'язане все життя людини, воно захищає від несприятливих метеорологічних факторів, є місцем роботи, відпочинку, сну. Відсутність у квартирі необхідного санітарно-гігієнічного мікроклімату негативно впливає на дихання, теплообмін, вищу нервову діяльність, інші фізіологічні функції організму. Розміри і пропорції приміщень, архітектурно-просторове вирішення квартири, колір та спосіб оздоблення стін мають вплив на емоційний стан людини.

Тісний зв'язок між житловими умовами і станом здоров'я є давно відомим фактом. Доведено, що смертність серед мешканців щільнонаселених квартир в 1,5–2 рази вища, ніж у людей, які проживають у просторих приміщеннях. Найбільш типовою хворобою тісних квартир є легеневий туберкульоз. Надзвичайно легко можуть поширюватися і такі інфекції, як грип, кір, скарлатина, дифтерія, коклюш, вітряна віспа.

При проведенні профілактичних заходів вирішальне значення має забезпечення житлових приміщень достатнім повітрообміном. Разом із тим, тісні приміщення за санітарного неблагополуччя можуть сприяти виникненню і поширенню кишкових інфекцій та гельмінтозів. А з перебуванням у вогких і холодних приміщеннях не без підстави пов'язують виникнення ангіні і ревматизму. Вологість, крім того, сприяє розвитку грибків, які руйнують дерев'яні частини будівлі й спричиняють появу неприємного специфічного запаху. Тривале перебування у перенаселених, забруднених і гамірних приміщеннях зумовлює зниження загального імунітету організму, погіршує сон і перешкоджає цілющій дії природних факторів.

Гігієнічно повноцінне житло повинно бути достатньо просторим, сухим, мати сприятливий мікроклімат, чисте повітря. Важливо, щоб у нього потрапляло сонячне світло. Так, при вивченні впливу на здоров'я дітей планування квартир і, насамперед, орієнтації кімнат, встановлено, що найбільша захворюваність спостерігалась за північної орієнтації, найменша – за південної.

Виявлено залежність між кількістю поверхів будинку і захворюваністю його мешканців. У висотних житлових будинках більше дев'яти поверхів із кожним поверхом погіршуються фізичні властивості й хімічний склад повітря. Зростають температура, вологість, концентрація оксиду вуглецю і пилу, збільшується захворюваність на так звані аерогенні інфекції (гострі катарі верхніх дихальних шляхів, ангіни, вірусний грип, дитячі повітряно-крапельні інфекції, тонзиліти, ларингіти тощо).

Найбільш чутливими до несприятливих житлових умов є діти і люди похилого віку. Так, зі збільшенням житлової площі захворюваність дітей різко спадає. Дослідження багатьох учених-гігієністів свідчать, що чим більше в одній кімнаті проживає людей, тим більша їхня захворюваність, особливо дітей і літніх людей. А одночасне проживання в одній квартирі двох сімей призводить до збільшення захворюваності мешканців удвічі, переважно за рахунок ураження органів кровообігу і нервової системи.

Таким чином, житло, яке відповідає санітарно-гігієнічним нормативам, має велике оздоровче значення. Дослідження вітчизняних учених доводять, що 43–59 % тижневого часу і 80–86 % вихідного (позаробочого) часу людина проводить вдома. Тому для ефективного відпочинку й усунення нервової перевтоми, крім певних гігієнічних вимог, слід забезпечувати повний психічний відпочинок. Житло виконує багато функцій: задоволення фізіологічних потреб (сон, особиста гігієна, харчування, заняття фізкультурою і спортом); спілкування і культурна діяльність (відпочинок, розваги, сімейне спілкування); виховання і навчання дітей; ведення домашнього господарства (готування їжі, догляд за дітьми, прибирання, прання тощо); професійна діяльність, самоосвіта, хобі. Ці функції визначають необхідний набір приміщень у квартирі для сімей різного демографічного складу.

При гігієнічній характеристиці житлових будівель слід враховувати властивості будівельних матеріалів, насамперед їхню теплоємність. Так, цегла та дерево цілком відповідають гігієнічним вимогам, дещо їм поступаються

великопанельні блоки і конструкції.

За нормативами, які діяли ще донедавна, рекомендована житлова площа на 1 людину повинна бути не менше 9 м². Однак зараз гігієністи вважають, що мінімальна житлова площа на 1 людину повинна бути не меншою 13–15 м².

Гігієна – наука, що вивчає вплив навколишнього середовища і виробничої діяльності на здоров'я людини і розробляє оптимальні, науково обґрунтовані вимоги до умов життя і праці населення. Як складна та одночасно різнобічна наука, вона охоплює всі аспекти життєдіяльності, які постійно змінюються і розвиваються.

Гігієна, як і будь-яка інша наука, пройшла тривалий шлях розвитку. Важливу роль у розвитку гігієни зіграли основоположники вітчизняної медицини С. Зибелін і М. Мудров, які узагальнили і розробили систему гігієнічних заходів з попередження багатьох хвороб, і основоположники вітчизняної гігієнічної науки Ф. Ерісман, В. Хлопін та інші. Самобутній характер розвитку гігієни в Росії був пов'язаний з діяльністю земських санітарних установ. Однак гігієнічна наука в царській Росії, незважаючи на зусилля прогресивних учених, не могла вирішити завдань зміцнення здоров'я широких мас населення, стан здоров'я яких перебував на вкрай низькому рівні. Щорічно вмирало близько 1 млн осіб від епідемічних захворювань і майже 2 млн дітей у віці до 1 року, або четверта частина всіх народжених.

Комунальна гігієна – розділ гігієни, який вивчає вплив чинників довкілля на здоров'я і санітарні умови життя населення. На основі вивчення цих факторів розробляються гігієнічні нормативи і санітарні заходи, необхідні для забезпечення здорових і сприятливих умов життя населення. Дослідження в галузі комунальної гігієни спрямовані на вивчення несприятливих хімічних, фізичних та біологічних факторів навколишнього середовища і розроблення санітарних правил, гігієнічних положень і нормативів з гігієни атмосферного повітря, води і водопостачання, санітарної охорони водойм, гігієни ґрунту та санітарної очистки населених місць, житлових і громадських будівель, планування та забудови населених місць. Контроль за дотриманням санітарних правил, гігієнічних рекомендацій і нормативів здійснює державна санітарно-епідеміологічна служба. Будівництво, реконструкція й експлуатація комунальних об'єктів, очисних й інших споруд допускаються тільки з дозволу цих органів. До вирішення завдань комунальної гігієни залучаються також інженери-сантехніки, будівельники, архітектори.

Гігієна харчування – розділ гігієни, що вивчає проблеми повноцінного та раціонального харчування здорової людини. Принципи лікувального харчування розробляються дієтологами. Дослідження з гігієни харчування спрямовані на обґрунтування оптимального режиму і характеру харчування населення, а також попередження захворювань, що виникають за нестачі в продуктах харчування тих чи інших харчових речовин або внаслідок потрапляння в організм з їжею мікроорганізмів, здатних викликати захворювання, токсинів та різних хімічних речовин. Вивчення харчування здорової людини проводиться з урахуванням віку, професії, фізичного та нервово-психічного навантаження у процесі праці, умов

побуту та комунального забезпечення, а також національних і кліматографічних особливостей.

Гігієна харчування розробляє норми харчування, заходи профілактики авітамінозів і гіповітамінозів. Важливою проблемою гігієни харчування є вивчення енергетичних витрат організму і його потреби в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях, вітамінах у різних професійних групах, наприклад у робітників підприємств із різним ступенем механізації та автоматизації праці, осіб розумової праці та ін. Збільшення кількості людей похилого віку висунуло перед гігієною харчування завдання наукового обґрунтування харчування людей похилого віку.

Гігієна харчування розробляє методи контролю якості продуктів на підприємствах громадського харчування, харчової промисловості та в торговельній мережі, спрямовані на своєчасне попередження проникнення або внесення в продукти харчування сторонніх, у тому числі шкідливих речовин, а також розробляє заходи щодо профілактики харчових отруєнь, токсикоінфекцій, інтоксикацій. Гігієна харчування вивчає біологічну цінність, хімічний склад і калорійність як традиційних, так і нових харчових продуктів. Результати цих досліджень видаються у вигляді офіційних таблиць калорійності і хімічного складу продуктів. До завдань також входить попереджувальний і поточний санітарний нагляд за проектуванням, будівництвом і експлуатацією підприємств харчової промисловості, торгівлі, громадського харчування.

Гігієна праці, або професійна гігієна – розділ гігієни, що вивчає вплив трудового процесу, навколишнього і виробничого середовища на організм працюючих з метою розроблення санітарно-гігієнічних та лікувально-профілактичних нормативів і заходів, спрямованих на створення сприятливих умов праці, забезпечення здоров'я та високого рівня працездатності людини.

В умовах промислового виробництва на людину нерідко впливають низька і висока температура повітря, сильне теплове випромінювання, пил, шкідливі хімічні речовини, шум, вібрація, електромагнітні хвилі, а також найрізноманітніші поєднання цих факторів, які можуть призвести до тих чи інших порушень у стані здоров'я, до зниження працездатності. Для усунення цих несприятливих чинників та їхніх наслідків проводиться вивчення особливостей виробничих процесів, обладнання та оброблюваних матеріалів (сировина, допоміжні, проміжні, побічні продукти, відходи виробництва) щодо їхнього впливу на організм працюючих; санітарних умов праці (метеорологічні фактори, забруднення повітря пилом і газами, шум, вібрація, ультразвук тощо); характеру та організації трудових процесів, змін фізіологічних функцій у процесі роботи. Детально досліджується стан здоров'я працюючих, а також стан і гігієнічна ефективність санітарно-технічних пристроїв і установок (вентиляційних, освітлювальних), санітарно-побутового обладнання, засобів індивідуального захисту.

У деяких країнах (Росія, США, Англія та ін.) широко використовується система гігієнічного нормування гранично допустимих концентрацій несприятливих хімічних речовин у повітрі робочої зони і деяких фізичних

факторів (температура повітря, вологість, шум, вібрація і т. д.). Ці гігієнічні нормативи гарантують збереження здоров'я працюючих. Виконання цих нормативів є обов'язковим для адміністрації підприємств, господарств і установ, що закріплено законодавством.

Запроваджені потокові і конвеєрно-складальні лінії, механізація і автоматизація трудових процесів, звільнення виконавців від важкої фізичної напруги висувають підвищені вимоги насамперед до стану нервової системи та зору людини. При виконанні подібних робіт вкрай важливо встановити такий режим праці та відпочинку, щоб він забезпечував високу продуктивність праці, не порушуючи фізіологічних реакцій організму протягом всієї робочої зміни.

До вирішення завдань гігієни праці залучаються також фахівці з промислової вентиляції і промислового освітлення, конструктори машин та інструментів, технологи-будівельники й організатори виробництва.

Гігієна дітей та підлітків – розділ гігієни, що вивчає проблеми охорони і зміцнення здоров'я дітей та підлітків і розробляє гігієнічні рекомендації для організації навчально-виховного і трудового процесу в школах, профтехучилищах і дитячих установах. У нашій країні гігієна дітей та підлітків отримала принципово інший, новий напрям порівняно зі шкільною гігієною, яка існує в ряді інших країн і займається вирішенням проблем приватних шкіл.

В Україні дослідження в галузі гігієни дітей і підлітків спрямовані на гігієнічне обґрунтування організації навчально-виховного і трудового процесу, вивчення комплексного впливу факторів навколишнього середовища на організм дітей і підлітків, на обґрунтування санітарних норм будівництва дитячих установ. Важливе місце в роботі медиків, які працюють у сфері гігієни дітей і підлітків, відводиться заходам із профілактики втоми і перевтоми, із розроблення найбільш сприятливих режимів навчальних та виробничих занять для учнів, що навчаються в середніх навчальних закладах різних галузей промисловості. Лікарі шкільних відділів СЕС і лікарі, що працюють у школах, контролюють фізичний стан і розвиток дітей і підлітків, стежать за правильною організацією фізкультурних занять, навчальним навантаженням, а також за санітарним режимом шкіл і дитячих установ.

Гігієна одягу. Усі знають відоме прислів'я: “*Зустрічають по одягу, а проводжають по розуму*”. Хоча при цьому набагато важливішим вважається розум, але все ж одяг визначає те, яке враження ви справите на іншу людину. Зовнішній вигляд відображає особистість, сутність та внутрішній світ людини, зі всіма її звичками і нахилами. Культура одягу має не менше значення, ніж культура поведінки. В одязі потрібно враховувати колір, лінію, фактуру і стиль.

Одяг зумовлений також статусом, стилем, смаками, уподобаннями та матеріальним станом людини. Основне правило – одяг не повинен бути брудним, неохайним чи подертим. Це свідчить про недбалість його власника, неповагу до людей і передусім до самого себе. Одяг повинен бути також зручним та не суперечити загальноприйнятим вимогам пристойності. Значним фактором впливу на одяг є мода. Більше чи менше дотримуватися її – вирішує сама людина.

Одяг чоловіка впливає на його успіх у ділових колах, сприяє створенню відповідного іміджу. Костюм бізнесмена повинен бути доволі консервативним, будь-якого не яскравого кольору, одноколірним. Жилет і піджак мають закривати верхню частину брюк, а рукава пальта закривати рукава піджака. Краватка – це головний показник смаку і статусу чоловіка, тому необхідно, щоб вона в зав'язаному стані досягала пряжки пояса, а ширина відповідала ширині лацканів піджака. Брюки мають спереду ледь спускатися на черевики, а ззаду доходити до каблука. Шкарпетки слід підбирати до костюма, але їхній колір повинен бути трішки темнішим, бажано чорним, але в жодному разі не білим. Колір взуття повинен бути ідентичним кольору ремня та ремінця на годиннику. В офіційній обстановці (коли входять у кабінет, виступають, сидять у президії) піджак повинен бути застебнутим. Розстебнути його можна, сидячи у кріслі (наприклад, за столом).

Жінки користуються більшою свободою у виборі одягу, його фасону, кольору і тканини. У жіночому одязі більше, ніж у чоловічому, відображається індивідуальний стиль і особистий характер. Важливо вибрати відповідний обстановці костюм. Гарний піджак зі спідницею підкреслює авторитет жінки. Зачіска, макіяж і прикраси мають гармонійно доповнювати діловий костюм. Розкішні плаття прийнятні на вечірці або в театрі. Макіяж не повинен бути яскравим і занадто помітним, а прикрас має бути якомога менше. Парфуми повинні відчуватися тільки на близькій відстані. І запам'ятайте: *“Немає невродливих жінок, є жінки, які не знають, як зробити себе вродливими!”*

ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алёшина Ю. Е. Цикл развития семьи: Исследования и проблемы / Ю. Е. Алёшина // Вестник МГУ. Сер 14. "Психология". – 2004. – № 2. С. 60–72.
 2. Антонов А. И. Кризис семьи и пути его преодоления / А. И. Антонов, А. Л. Борисов. – М., 2007. – С. 78–81.
 3. Бруновт Є. П. Уроки анатомії, фізіології і гігієни людини : посібник для вчителів / Є. П. Бруновт, Г. Я. Малахова, Є. О. Соколова. – К. : Радянська школа, 1986. – 176 с.
 4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї / Т. В. Буленко. – Київ, 2005. – С. 52–53.
 5. Ватаманюк М. М. Споживча поведінка домогосподарств в умовах перехідної економіки / М. М. Ватаманюк // Фінанси України. – 2004. – № 12. – С. 69–76.
 6. Гнатишин Й. П. Економічна поведінка домогосподарств на продовольчому ринку // Економіка АПК. – 2004. – № 3. – С.146–151.
 7. Горбачик А. Сприйняття економічних змін і стратегії виживання домогосподарств / А. Горбачик // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2001. – № 4. – С. 23–45.
 8. Дочки-матери : проза, стихи, публицистика / сост. М. П. Никулина. – Свердловск : Сред.-Урал. КН. Изд-во, 1986. – 320 с. – (Биб-ка семейного чтения).
 9. Єрохін С. Динаміка та ефективність структурних трансформацій економіки України / С. Єрохін // Економіка України. – 1998. – №10. – С. 22–23.
 10. Захарченко Є. Вплив соціально-економічних умов життя на сім'ю як соціальний інститут / Є Захарченко. // Економіка України. – 2006. – № 9. – С. 26–34.
 11. Зверева І. Д. Книга для читання з анатомії, фізіології та гігієни людини / І.Д. Зверева. – М. : АПН ССРСР, 1983. – 98 с.
 12. Кратохвил С. В. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. В. Кратохвил. – М., 2000. – 322 с.
 13. Ласиця А. Уроки краси / Анна Ласиця. – Мінськ, 1995. – 142 с.
 14. Минх А. А. Общая гигиена / А. А. Минх. – М. : Медицина, 1984. – 480 с.
 15. Общая гигиена : учеб. / [под ред. Г. И. Румянцева, М. П. Воронцова, Е. И. Гончарука и др.] – М. : Медицина, 1990. – 287 с.
 16. Петровский Б. В. Популярная медицинская энциклопедия / Б. В. Петровский. – М. : ЮНИТИ, 2003. – 289 с.
 18. Хрипкова А. Г. Гигиена и здоровье школьника / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М. : Просвещение, 1988. – 212 с.
- www.gallup.com/poll/9871/1997-Global-Study-Family-Values.%20aspx. – Title from the screen

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

Навчально-методичний посібник

Наукове редагування – О. В. Мельник
Літературне редагування – І. П. Білоцерківець
Обкладинка – Л. І. Гриценко
Комп'ютерна верстка та макетування – О. В. Мельник

Підписано до друку _____ 2014 р.

Формат 60x90 1/16.

Гарн. Times New Roman

Ум. друк. арк. .16,27

Тираж 100.

Івано-Франківськ

вул. Височана, 18

Видавництво "НАІР"

(0342) 50-57-82, (050) 433-67-93

email: fedorynrr@rambler.ru

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів видавничої продукції № 4191 від 12. 11. 2011 р.