

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

**ВИХОВУЄМО СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ
У ВИХОВАНЦІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ**

Методичний посібник

Харків
«Друкарня Мадрид»
2015

УДК 74.200.56
ББК 316.6
В 54

Посібник схвалено і рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 3 від 26.03.2015 р.)

*Схвалено для використання
у загальноосвітніх навчальних закладах за рішенням Науково-методичної
комісії з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради
з питань освіти МОН України (лист Інституту інноваційних технологій
і змісту освіти № 14.1/12-Г-361 від 02.06.2015 р.)*

Авторський колектив:

Канішевська Л. В., д. п. н., проф. (розділ 1);
Свириденко С. О., к. п. н., с. н. с. (розділ 2);
Кузьменко Л. В., к. п. н., с. н. с. (розділ 3);
Бернацька О. Б., н. с. (розділ 4);
Карпушевська Л. Р., к. п. н., н. с. (розділ 5);
Грітчина А. І., м. н. с. (розділ 6);
Лящук О. С., м. н. с. (розділ 7).

Рецензенти:

Кравченко Т. В. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії сімейного виховання Інституту проблем виховання НАПН України;
Матвієнко О. В. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та методики початкового навчання Інституту педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Виховуємо сімейні цінності у вихованців шкіл-інтернатів : метод. посіб. / Л. В. Канішевська, С. О. Свириденко, Л. В. Кузьменко, О. Б. Бернацька, Л. Р. Карпушевська, А. І. Грітчина, О. С. Лящук; за заг. ред. д.п.н., проф. Л. В. Канішевської. – Харків: «Друкарня Мадрид», 2015. – 176 с.

ISBN 978-617-7294-23-7

У методичному посібнику розглядаються питання формування цінностей сімейного життя у вихованців закладів інтернатного типу: як: любов, здоровий спосіб життя, взаємодопомога, взаємоповага, злагода; формування у юнаків і дівчат інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї. Він адресований педагогічним працівникам інтернатних закладів, викладачам і студентам педагогічних навчальних закладів, працівникам органів управління освітою, науковцям.

УДК 74.200.56
ББК 316.6

ISBN 978-617-7294-23-7

© Інститут проблем виховання НАПН України, 2015
© «Друкарня Мадрид», 2015

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Розділ 1. Формування цінностей сімейного життя у вихованців закладів інтернатного типу..... | 4 |
| Розділ 2. Здоровий спосіб життя як сімейна цінність | 40 |
| Розділ 3. Формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності | 79 |
| Розділ 4. Формування у старшокласників інтернатних закладів взаємоповаги як сімейної цінності..... | 116 |
| Розділ 5. Формування у дівчат інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї..... | 137 |
| Розділ 6. Формування у юнаків інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї..... | 157 |
| Розділ 7. Формування у старшокласників інтернатних закладів злагоди як сімейної цінності..... | 166 |

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ІНТЕРНАТНОГО ТИПУ

На сучасному етапі соціального розвитку в умовах культурної глобалізації, відкритості суспільства відбуваються значні зміни в різних формах життєдіяльності людини, які істотним чином стосуються й сфери сімейних відносин, цінностей сімейного життя.

Сьогодні інститут сім'ї переживає суттєві складнощі: руйнуються сімейні відносини, підвищується ризик розлучень, знижуються виховні функції сім'ї, росте рівень дитячої бездоглядності та безпритульності. Така ситуація обумовлена, з одного боку, зміною морально-етичних орієнтирів, зокрема втратою сімейних цінностей, престижу сімейного способу життя, а з іншого – негативним впливом економічної кризи. За таких обставин особливо гостро постає проблема формування цінностей сімейного життя у молоді.

Особливої актуальності набуває проблема формування цінностей сімейного життя вихованців інтернатних закладів. Слід зазначити, що більшість вихованців шкіл-інтернатів позбавлені найважливішого інституту соціалізації – сім'ї. У дітей, які виховуються у закладах інтернатного типу, або повністю відсутня можливість засвоєння соціального досвіду батьків, або цей досвід має негативний асоціальний характер.

У випускників інтернатних закладів виникають труднощі через соціальну незахищеність, відсутність житла, постійного місця роботи, брак соціальних навичок самостійного життєзабезпечення, вирішення власних проблем, високий рівень претензій до оточуючих, а також проблеми із створенням власної сім'ї.

Школа-інтернат має вирішити нелегке завдання – сформувати у вихованців цінності сімейного життя.

Загальновідомо, що саме юнацький вік є періодом визначення свого місця в житті, здійснення професійного вибору; статевого дозрівання й пошуку партнера в інтимній сфері; визначається активним привласненням суспільних

норм і функцій, можливістю їх якісного усвідомлення, оволодінням соціальними ролями, тобто юна особистість формується як суспільний суб'єкт.

Юність – період життєвого самовизначення, оскільки найціннішим соціально-психологічним надбанням у цьому віці є відкриття власного внутрішнього світу, набуття життєво важливих цінностей та встановлення стійких взаємовідносин з оточуючими, вироблення свідомого ставлення до самого себе. Завдання педагогів інтернатних закладів – спрямувати ці процеси на формування традиційних цінностей сімейного життя, задля того, щоб старшокласники ідентифікували себе з майбутньою роллю відповідального сім'янина.

Основним новоутворенням підліткового та раннього юнацького віку є почуття дорослості, яке виявляється в романтичних відносинах з однолітками іншої статі.

Цінності сімейного життя – це світоглядні уявлення та моральні настановлення, які засновані на традиційному розумінні інституту сім'ї, відносин людей в сім'ї, відповідальній шлюбній та сімейній поведінці індивіда, що забезпечують культурне та демографічне відтворення суспільства.

Особливостями цінностей сімейного життя як особистісних якостей людини є те, що вони соціальні за своєю природою, але індивідуальні за формами оволодіння та вираження; виконують функцію регуляторів поведінки, охоплюють усі сторони людського буття.

Ознаками сформованості цінностей сімейного життя у старшокласників шкіл-інтернатів є особистісні ціннісні установки щодо створення майбутньої сім'ї, що задають спрямованість та мотивованість їхнього життя, а також потреби, інтереси, за допомогою яких старшокласники школи-інтернату оцінюють значущість сім'ї для окремої особистості та для суспільства загалом.

Сформованість цінностей сімейного життя є базовою основою формування готовності старшокласників шкіл-інтернатів до сімейного життя та усвідомленого батьківства, їх інтеграції у сучасне суспільство.

На основі з'ясування сутності та структури феномену «цінності сімейного життя», врахування особливостей молодшого юнацького віку та специфіки контингенту вихованців загальноосвітніх шкіл-інтернатів визначено такі критерії та показники сформованості цінностей сімейного життя старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів: когнітивний: знання про сім'ю як цінність; знання про цінності сімейного життя (здоровий спосіб життя, дбайливість, почуття взаємодопомоги, взаємоповаги, злагоди); емоційно-ціннісний (сформованість ціннісних орієнтацій, поцінування цінностей сім'ї; мотивація до набуття здорового способу життя, дбайливості, почуття взаємодопомоги, взаємоповаги, злагоди); поведінково-діяльнісний: (здатність до прояву взаємодопомоги, взаємоповаги, злагоди, орієнтація на здоровий спосіб життя як сімейну цінність, дбайливість).

Специфікою формування цінностей сімейного життя у вихованців інтернатних закладів є: соціальне сирітство, особливості контингенту учнів, відсутність можливості засвоєння позитивного соціального досвіду батьків або засвоєння негативного асоціального батьківського досвіду.

Результати констатувального етапу експерименту свідчать про недостатній рівень сформованості цінностей сімейного життя у вихованців загальноосвітніх шкіл-інтернатів (лише 10,7 % старшокласників виявили соціально-необхідний рівень сформованості цінностей сімейного життя).

Важливою причиною низького рівня сформованості цінностей сімейного життя вихованців загальноосвітніх шкіл-інтернатів є відсутність позитивного досвіду життя в сім'ї.

Визначено педагогічні умови формування цінностей сімейного життя у старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів, що передбачають: підготовку педагогів шкіл-інтернатів до формування цінностей сімейного життя у вихованців; методичне забезпечення процесу формування цінностей сімейного життя у старшокласників шкіл-інтернатів; формування у старшокласників здорового способу життя; почуття взаємодопомоги;

взаємоповаги, дбайливості, злагоди як сімейних цінностей; формування у юнаків та дівчат інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї.

Одна з перелічених умов – методичне забезпечення процесу формування цінностей сімейного життя старшокласників шкіл-інтернатів – реалізувалася за допомогою програми «Сімейні цінності» (70 годин) для старшокласників шкіл-інтернатів (автор Л. В. Канішевська).

Мета програми «Сімейні цінності» – підготовка старшокласників до майбутнього сімейного життя на основі традиційних для України сімейних цінностей, родинних традицій і звичаїв, подружніх і батьківсько-дитячих взаємин.

Досягнення мети забезпечується виконанням **таких завдань:**

- усвідомлення юнаками і дівчатами традиційних для українського народу сімейних цінностей як моральної основи життєдіяльності кожної сучасної людини;

- оволодіння учнями знаннями щодо створення та розвитку щасливої сім'ї, джерелом якої є любов;

- поглиблення уявлень старшокласників про специфіку подружніх родинних і дитячо-батьківських взаємин;

- формування звички і потреби використовувати в повсякденному житті стильові характеристики чоловічої і жіночої поведінки;

- розвиток у старшокласників ціннісного ставлення до майбутньої власної сім'ї, її створення, розвитку та процвітання на основі любові, поваги та згуртованості;

- актуалізація потреби в самовдосконаленні й розвитку особистісних якостей, необхідних для майбутнього сімейного життя.

Програма «Сімейні цінності» складається з таких розділів: «Юність – час подібатись», «Багатство взаємин: шлях у лабіринті. Формула щасливого шлюбу», «Родинознавство. Роль сім'ї у вихованні дітей», «Дестабілізуючі фактори сімейних взаємин», «Насильство в сім'ї», «Сімейна економіка», «Сімейне господарювання».

Наведемо деякі розробки занять за програмою «Сімейні цінності».

Орієнтовний зміст заняття «Любов та її розвиток»

Форма проведення: бесіда, дискусія.

Мета: поглибити уявлення старшокласників про любов; формувати позитивну моральну оцінку любові як високого шляхетного почуття, застерігати від легковажного, поверхового ставлення до любові; спонукати до самопізнання, саморозвитку.

Хід проведення:

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми, мети заняття.

Учитель. З часом дружба хлопця та дівчини починає бути чимось більшим, з'являються почуття. Тоді обидва ставлять собі запитання: «Що таке любов?»

Слово «любов» в сучасному світі стало, як пише в своїй Енцикліці «Deus caritas est» папа Венедикт XVI, одним із найбільш вживаних, а також зловживаних слів, котрому надаємо 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, де 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 мають хибну концепцію бачення любові. Значною мірою до цього причетні засоби масової інформації, котрі

відносять любов тільки до сексуальних відчуттів – до співжиття. Нині насправді важко знайти фільм, в якому не було б «сцен, пов'язаних з ліжком», котрі ставлять знак рівняння між любов'ю та сексом.

Але існує велика різниця між справжньою любов'ю, яка є прагненням добра та щастя іншій людині та хибним баченням любові.

III. Основна частина заняття.

1. Мотиваційна бесіда на тему «Чи треба відрізнити любов від підробок».

Учитель. Усі шукають справжню, єдину любов на все життя. Як зазначав Франсуа Ларошфуко, «Любов – одна, підробок під неї – тисячі.»

– Чи потрібно вміти відрізнити справжню любов від підробок?

– До чого можуть призвести помилки у любові? (*Особисті трагедії, руйнування сім'ї, самотність та інше*).

Сьогодні ми поговоримо з вами про справжню любов, її розвиток і про те, як відрізнити справжню любов від підробок.

Робота з поняттями (в мікрогрупах).

Учитель. Давайте наведемо асоціації щодо любові. (*Пристрасть, секс, співстраждання, співчуття, самопожертва, подружжя, сильніше за смерть, стерпиться-полюбитися, спорт, з першого погляду та інші*). (*Запишемо їх на дошці*).

Попрацюємо з цими значеннями.

Перша група. Дібрати до кожного слова приклад з художньої літератури (*наприклад, співчуття, співстраждання – Соня і Раскольніков; самопожертва – Віра, яка закохалася у Печоріна; секс – П'єр і Єлен, Григорій і Аксінья; спорт – Дон Жуан, Анатоль Куракін; пристрасть – Фауст та Маргарита; стерпиться-полюбитися – Тетяна та її чоловік, Одінцова 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: «агапе» – жертвна любов; «філія»– дружня відданість; «ерос» – чуттєвий потяг.

Які з написаних нами на дошці слів можуть бути прикладом щодо цих видів любові? (*«агапе» – сильніше за смерть; «філія» – стерпиться-полюбитися; «ерос» – секс, пристрасть, спорт*).

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

Четверта група. Розрізняють три рівні любові: фізичний, душевний та духовний рівень. Як би ви розташували ці значення за зростанням? (*Секс, пристрасть, співчуття, співпереживання, свістраждання, стерпиться-полюбитися, сильніше за смерть, самопожертва*).

Учитель. Як багато різних понять вміщує в себе слово «любов!» Які слова, записані на дошці, можна віднести до справжньої любові? (*Самопожертва, сильніше за смерть, а може бути й поєднання трьох складових: секс, співпереживання, самопожертва*).

2. Проблемна ситуація „Діагноз – любов”.

Учитель. Деякі значення любові стали медичним діагнозом. Нещодавно в газетах з'явилася сенсація.

Всесвітня організація охорони здоров'я внесла любов у реєстр захворювань, присвоївши номер F 63.9. З медичного погляду, любов не хвороба у чистому вигляді, а «зміна стану свідомості». Так вважав автор однієї статті, що з'явилася в Інтернеті (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 пилку пристрасть.

Любовний егоїзм впливає на найважливіші справи та події в житті, заохочує до ризикованих та дурних вчинків, 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, передусім, робимо для себе...”

– Про який вид любові йдеться? (*Божевільна любов, пристрасть, секс*).

Учитель. 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 та інше*).

– Як зовнішньо виражається це почуття? (*Бурхливі пристрасті, палкі почуття*).

Отже, можемо записати на дошці ознаки: егоїзм, любов за щось, палкість почуттів.

– Як і будь-яка хвороба, закоханість має свої симптоми, свою тривалість, свій прогноз. Що ви можете сказати про це? Що є ознакою зцілення від «любовної хвороби?»

Очікувані відповіді.

Симптоми: любовний голод, любовна лихоманка, усі думки зайняті тільки об'єктом обожнення та інші.

Ознаки зцілення: з очей спадає поволока, і об'єкт обожнення раптом стає тягарем, з'являються такі думки: «Що я в ній (ньому) знайшов (знайшла)?»

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

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

Божевільна любов, пристрась, 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 проходить, у душі лишається лише порожнеча.

Закоханість схожа на наркотичну залежність.

Учитель. Закоханість – це не тільки тілесний потяг. Багато закоханих кажуть і про духовне тяжіння. У чому, на вашу думку, воно виявляється? *(Загальні інтереси, дружба, довіра, повага та інші).*

– Іноді кажуть, що у любові є багато ворогів. Які це вороги? *(Розлука, час, старість, егоїзм, жадібність, пиха, бідність, побут, відстань, родичі, друзі, заздрість, ревності та інші).* Але усі ці вороги можуть зруйнувати тільки закоханість, незрілу любов. Вони не є загрозою для справжньої любові, оскільки справжня любов пов'язана з вічністю.

На початку заняття ми написали на дошці різні асоціації, пов'язані з любов'ю. Яке з них є ключовим щодо визначення справжньої любові? *(Самопожертва, сильніше за смерть).* Це почуття зовсім не схоже на закоханість.

3. Незакінчене речення «Ознаки справжньої любові – це...»

Учитель. Можна сказати, що справжня любов є антиподом закоханості. Отже, для того, щоб визначити ознаки справжньої любові, треба дібрати антоніми до ознак закоханості.

Спробуйте завершити речення, перелічивши три ознаки справжньої любові.

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| Закоханість | Справжня любов |
| Палкість, швидкоплинність | Вічність, постійність |
| Закоханість у щось | Любов ні за що |
| Егоїзм | Жертовність |

Ознаки справжньої любові – це вічність, постійність; любов ні за що, жертовність.

4. Інтерактивна бесіда на тему «Бути чи мати».

Учитель. Чи зможе закоханість перетворитися на справжню любов? (Зможе, якщо люди створять сім'ю і будуть берегти свою любов).

Можна сказати, що закоханість – це маленьке зернятко любові, з якого зможе 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? (Можна прожити й півстоліття, та залишитися чужими, а можна дійсно зростити справжню любов).

Справді, саме по собі життя у шлюбі не народжує любові. Багато шлюбів починаються з душевного тяжіння, але потім все кудись зникає, і люди стають чужими, сім'я розпадається. Психологи помітили, що для щасливого шлюбу потрібен ще духовний потяг, а не тільки тілесне й душевне тяжіння. А як дізнатися, є цей потяг чи його немає?

(Пропозиції учнів).

Учитель. Психологи пропонують для цього простий тест. Назвемо його «Бути чи мати».

Вступаючи у шлюб, треба просто поставити такі запитання: «Ви хочете мати жінку (чоловіка)?», «Ви хочете мати дітей?», «Ви хочете мати затишний дім?» Або такі запитання: «Ви хочете бути чоловіком (жінкою)?», «Ви хочете бути батьком (матусею)?», «Ви хочете бути господарем (господинею) дому?»

– Як ви вважаєте, яким може бути ключ до цього тесту?

– Як відповідь людина, у якої духовний потяг до свого обранця?

(Вона обере варіант «бути». У цій відповіді закладено бажання змінити себе заради когось, а варіант «мати» не передбачає розвитку. У ньому тільки одне егоїстичне бажання оволодіти будь-чим, будь-ким).

Учитель. Дійсно, бажання бути будь-ким для іншої людини і є той самий духовний потяг, що має виявитися в ідеалі перед вступом у шлюб. Воно є головним щодо побудови сім'ї. Саме його одного вже достатньо для побудови сім'ї. Ось чому раніше долю молодих часто вирішували батьки, навіть не враховували бажання молодих. Душевний і тілесний потяг не такі важливі, якщо у чоловіка є справжнє бажання бути справжнім чоловіком, а у жінки – стати справжньою жінкою.

Хочеться навести цитату з книги Е. Фромма «Мистецтво любити»: «Проблема любові полягає не в проблемі вибору суб'єкта любові, а у здатності любити».

– Як зрозуміти ці слова? *(Той, хто не здатний любити, може довго вибирати жінку, варту себе, але так і не знайде ідеальну, а той, хто хоче стати хорошим чоловіком, стане ним при будь-якій жінці; це ж саме можна сказати і про жінок).*

Отже, зародок справжньої любові міститься в бажанні бути хорошим чоловіком або жінкою, робити щось добре для коханої людини, змінити себе заради неї. Тоді виходить, що «стерпиться-полюбитися» – це і є шлях до справжньої любові? *(Терпіння, звичайно, необхідне, але воно пригноблює почуття, замінюючи їх звичкою).*

У давні часи через терпіння приходили до любові навіть байдужі один до одного люди.

– Що ж таке любов, яка «сильніша за смерть»? Невже вона теж може вирости з терпіння та звички? *(Це викликає сумніви: у любові, заснованої на терпінні та звичці, мало романтизму, а тут героїка, подвиг).*

Взагалі, любов, яка «сильніша за смерть» – це справжня любов чи хвороба, чи дар, талант, який дається тільки обраним? *(Це любов справжня за усіма ознаками (довічна любов ні за що, жертвна), але така любов дається тільки піднесенням, романтичним, талановитим людям).*

5. Обговорення висловлювань про любов.

(На дошці написані висловлювання 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 скупкою.

Учитель. Прочитайте висловлювання про любов і висловіть свої думки.

(Обмін думками).

Учитель. Без любові – усе ніщо! Любов – головна складова нашого життя.

Любові треба вчитися.

Людина все своє життя повинна піклуватися про розвиток своєї любові, оскільки любов є динамічним процесом, який передбачає розвиток. Якщо любов не розвивається, то вона гине. У першій фазі любові домінують емоції, вона подібна до захоплення.

Почуття вищого ґатунку, до яких зараховуємо: вдячність, чуйність, толерантність, довіру, переживаються менш емоційно і через це є вартіснішими, більш тривалішими, пов'язаними з відповідальністю. Справжня любов прагне до зрілості і не може триматися тільки на емоціях. Часто в поезії чи піснях з'являється тема жалю за великою любов'ю, яка відійшла. Вона не терпіння, взаємоповага і розуміння. Для створення сім'ї недостатньо мати тільки відійшла, змінилася тільки її форма, вона дозріває. Людина, яка постійно хотіла би пережити таке піднесення, ніколи не дійшла би до зрілої любові.

Любов від початкової форми, емоційного переживання, коли на першому місці було власне «Я» переходить до «МИ». «МИ» в ієрархії посідає вище місце, ніж «Я». У цій вартості «МИ» – інша особа стає для мене найціннішим даром. «ТИ» і твоє добро є для мене найважливіше, я живу для тебе. Закоханість може бути більш бурхливою, ніж кохання, але вона часто «я-центрована», а то й егоїстична.

Кохання за своєю природою тяжіє до рівноваги «даю» та «отримую», хоча б приблизній.

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

Чи всі здатні кохати? На жаль, ні. Мабуть, народжуючись, кожна здорова людина несе в собі приховану здатність до кохання. Але чим старше 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» і їхня закоханість може перерости в кохання.

Існують чинники, важливі для гармонійних відносин двох людей, які кохають одне одного: матеріальну базу, потрібні певна психологічна і фізіологічна сумісність, уміння сприймати людину такою, якою вона є, і визнавати її право бути самою собою, поступатися в дрібницях без збитку для власного самолюбства. 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. Кохання можна і потрібно вчитися, як і вміння жертвувати, йти назустріч бажанням один одного.

Почуття і характери двох людей протягом спільного життя піддаються серйозним випробуванням. Кожний із молодят несе модель сім'ї, в якій він

виховувався, тому труднощі і зіткнення неминучі. Для нас звичним є вираз: чоловіки – сильна стать, а жінки – слабка. Чоловічі й жіночі інтереси та захоплення деколи розходяться, а поведінка і ставлення до одних і тих самих ситуацій різняться. Усі ці відмінності зумовлені самою природою людини. Чоловік і жінка втілюють два протилежні першопочатки: 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 фізіологічні і психологічні 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. Так само 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, пристрась, прагнення задовольнити сексуальні потреби, не пов'язані з продовженням роду.

У коханні поєднуються чоловік і жінка. Їхня психологія і світосприймання різні. Іноді це заважає взаєморозумінню, тому і чоловік, і жінка повинні вчитися розуміти один одного, освоювати культуру міжособистісного спілкування і поведінки. Взаємоповага між чоловіком і жінкою виявляється у поведінці, розмові. Ласкаві й ніжні слова необхідні обом, але особливо жінці. Дуже важливим є інтерес до справ і проблем партнера, прагнення допомогти йому словом і ділом. Виховання таких відносин

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 в той же час 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. Наукою доведено, що позитивні емоції – радість, ніжність, задоволення та інші – є конструктивнішими, ніж негативні: гнів, страх, грубість. Позитивні емоції є основою не тільки формування життєвих цінностей, наприклад таких, як дружба і кохання, а й щасливого сімейного життя.

IV. Підбиття підсумків заняття.

Література

1. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя (10-11 классы) / Н. И. Дереклеева, М. Ю. Савченко, И. С. Артюхова. – М. : ВАКО, 2006. – 256 с.
2. Классные часы: 11 класс / авт.-сост. А. В. Давыдова. – М. : ВАКО, 2011. – 256 с.
3. Сімейні цінності : навч.-метод. посібник для навч. програми «Сімейні цінності» (70 годин) [для 8-9 класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 252 с.
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.orlovka.hohrono.ru/metodroom/17-moklass/24-love.html>.

Орієнтовний зміст заняття «Чи потрібна людині сім'я» (дискусія)

Мета: створювати умови щодо засвоєння сучасного змісту та значення соціально-психологічних інститутів шлюбу і сім'ї; розвивати позитивні емоції, пов'язані зі створенням сім'ї; виховувати ціннісне ставлення до сімейного життя.

Попередня підготовка: Учні пишуть твір-роздум «Моя майбутня сім'я. Якою я її бачу».

Обладнання: цеглинки, фундамет, дах будинку, маркер, магніти.

Хід проведення:

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми, мети заняття.

Вступне слово вчителя.

Рано чи пізно, у зрілому віці і не дуже, з благословінням батьків або без нього, люди створюють сім'ю. Якою вона буде: щасливою чи не дуже, багатою чи бідною, співчутливою чи безжалісною – покаже час і ваше прагнення до прогнозування майбутньої сім'ї.

Благополуччя і стабільність шлюбу залежать від багатьох чинників, наприклад, від підготовленості молодят до родинного життя, від їхньої психічної, духовної та фізіологічної сумісності.

III. Основний зміст заняття.

1. Обговорення у мікрогрупах таких питань:

– Що таке шлюб? (Учні називають асоціації ланцюжком) – не більше двох асоціацій. Повторюватися асоціації не повинні).

Учитель. 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 в 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 українського народу цей ритуал передбачає укладення шлюбу на основі любові та взаємної добровільної згоди.

– Які асоціації викликає у вас слово «сім'я?» (Учні називають асоціації ланцюжком – не більше двох асоціацій).

Учитель. 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, що стоїть на сторожі

її інтересів.

Створивши сім'ю, чоловік і дружина вступають у складний комплекс особистісних і майнових взаємин, які характеризуються психологічними, медико-гігієнічними, сексуальними, етичними, соціальними особливостями.

Права й обов'язки чоловіка і дружини набувають сили закону тільки після реєстрації шлюбу в РАГСі. Справжній шлюб ніколи не зупиняється у своєму розвитку. За здорового, правильного погляду 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 значне поширення отримав нереєстрований цивільний шлюб. Хоча цей термін виник як характеристика шлюбного союзу, що реєструвався у державних установах і був альтернативний церковному шлюбному вінчанню.

Головною ознакою цивільного шлюбу є:

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

Причиною цивільного 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 кількості цивільних шлюбів у суспільстві свідчить про нездатність держави підтримувати та зміцнювати шлюбні союзи, а наслідком є низька народжуваність.

– Що ж робити? Як зробити, щоб сім'я була основою держави?

– Давайте подумки перенесемося у майбутнє. Якою ви хочете бачити свою сім'ю?

2. Аналіз учнівських творів.

(Учні читають твір-роздум «Моя майбутня сім'я. Якою я її бачу»).

Обговорення творів.

Учитель. Отже, усі з вас одноголосно зазначали, що хочуть мати щасливу сім'ю.

– Яка ж сім'я є щасливою? Що для цього треба?

3. Давайте побудуємо з цеглин дім, що буде символізувати щасливу сім'ю. (Учитель разом з учнями будує будинок, що символізує щасливу сім'ю).

Учитель. Будівництво будь-якого будинку розпочинається з фундаменту.

– На чому будується сімейне щастя?

(Відповіді учнів).

Учитель. Більшість із вас зазначили, що сімейне щастя будується на коханні. Так, 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?

(Відповіді учнів).

Учитель. Окрім кохання для сімейного щастя необхідним є розуміння. У щасливій родині завжди панують гармонія і злагода між подружжям.

Бувають звичайно ситуації, коли важко знайти порозуміння. (Отже, наступна цеглинка – *розуміння*). Іноді люди бачать світ по-різному, один хоче одного, інший – іншого. Якщо обидва з подружжя будуть наполягати на своєму, рано чи пізно ця проблема переросте з прихованого конфлікту в конфронтацію, тому одному з подружжя доведеться поступитися. Отже, ще одна цеглинка, яка відповідає за щасливе сімейне життя, – *поступливість*. Кому доведеться поступитися – це залежить від ситуації і від індивідуальних

особливостей подружжя. Це, однак, не означає, що про бажання людини можна просто забути. З її думкою, почуттями та бажаннями також необхідно рахуватися, бо ще один крок до створення щасливої сім'ї – повага. (Отже, наступна цеглинка – *повага*).

Наступним етапом на шляху будівництва щасливої родини виступає увага до свого коханого (коханої). (Отже, наступна цеглинка – *увага*). Ніколи не треба забувати про маленькі приємності, які можуть подарувати хвилини радості іншому. Наприклад, підготовлена для чоловіка романтична вечеря зі свічками.

Несучою стіною сімейного щастя виступає *вміння просити вибачення і вміння прощати*. Всім людям властиво помилятися, так само, як всім іноді здається, що їх несправедливо образили. Для справжньої щасливої сім'ї важливо не стільки уникати сварок, скільки уникати їхніх наслідків. Тому варто не затягувати з примиренням.

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

(Відповіді учнів).

Учитель. По-справжньому щаслива родина немислима без довіри. Сумніватися в коханій людині легко, так само, як легко через це зруйнувати крихку сімейну рівновагу. Тому треба вчитися вірити тому, кого кохаєш, як самому собі. (Отже, наступною цеглинкою є *довіра*).

Довіра ж, своєю чергою, має на увазі щирість у стосунках. Згадайте приказку: краще гірка правда, ніж солодка брехня. Звичайно, у будь-якій ситуації бувають 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 недомовка може видатися справжньою зрадою.

– Що ще є важливим для щасливої сім'ї?

(Відповіді учнів).

Учитель. 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 – *матеріальний добробут*).

– Що ще необхідно для щасливої сім'ї?

(Відповіді учнів).

Учитель. Щаслива сім'я – це сім'я, яка має дітей. (Отже, наступна цеглинка – *діти*). У сім'ї формується низка важливих якостей особистості. Вирішальну роль у цьому відіграють взаємини батьків. Батьки для дітей – перші й головні еталони, що втілюють тип поведінки як жінки, матері, дружини, так і чоловіка, батька.

– Що ще потрібно для створення щасливої сім'ї?

(Відповіді учнів).

Учитель. Дуже важливою умовою побудови щасливої сім'ї є повага та дотримання доброзичливих відносин з батьками, родичами. (Отже, наступна цеглинка – *повага до батьків та родичів*). Батьки – це найближчі люди, які завжди приходять на допомогу молодій родині і словами, і вчинками. Проте, потрібно враховувати те, що втручання батьків не завжди може мати об'єктивний характер. Подружжю слід пам'ятати, що проблеми їхньої сім'ї вони повинні вирішувати удвох.

– Що ще необхідно для щасливої сім'ї?

Учитель. Як це не дивно, але крім усього іншого, закоханим необхідна ще й частка свободи. (Отже, наступна цеглинка – *свобода*). 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 здобуває статус одруженого і в більшості випадків – батька, а жінка, відповідно, – дружини і матері, подружжю потрібно мати час для занять улюбленою справою, спілкування з друзями. Важливо пам'ятати, що сім'я не в'язниця, і свободу тут потрібно не давати, треба просто не позбавляти її.

– Ну, а якій же будинок без даху?

Учитель. А дахом сімейного щастя – тим, що захищає від снігу, дощу, вітру, холоду і спеки сімейних негараздів, – є терпіння. (Отже, прикріплюємо

дах будинку – *терпіння*). Іноді здатність зберігати витримку і самовладнання, 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.

– Подивіться на будиночок, який ми побудували. Чи хотіли би ви мати таку сім'ю? Для чого потрібна сім'я?

(Відповіді учнів).

4. Обговорення з учнями таких питань:

– Який середній кількісний склад сім'ї нині у нашій країні? Чим це зумовлено?

– Як це впливає на мікроклімат сім'ї? Як це відбивається на соціально-економічному житті країни?

– Які причини зниження народжуваності?

– Наскільки часті та стабільні шлюби у наш час?

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

(Важливо, щоб старшокласники замислилися над причинами розлучень та їхніми наслідками).

Учитель. Будь-яке розлучення – це зміна і звичок, і смаків, пов'язаних із зруйнованою сім'єю, і злам стосунків з іншими, що знали обох; переживання почуття провини, болю, образи та інше. Це одне із найсильніших потрясінь у житті будь-якої людини. Хто його пережив, більше, ніж сімейні і навіть неодружені, потрапляють у катастрофи, аварії, схильні до психічних і фізичних захворювань, алкоголізму.

Найчастіше сім'я руйнується через нерозуміння, егоцентричність. Психологи визначили максималізм як одну з особливостей першого подружнього життя. Дуже часто у повторному шлюбі подружжя намагається знайти і зберегти те, що в надмірності було і в першому шлюбі, не оціненому ними у свій час.

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.

Наведемо деякі 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 найгіршим 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.

(Учні аналізують ситуацію).

5. Завдання: напишіть умови, за яких сім'я не може існувати. (Перша група учнів записує на дошці психологічні, друга група старшокласників – моральні умови).

Очікувані відповіді.

Психологічні умови, за яких сім'я не може існувати: несумісність характерів; незбіг бажань людей; відсутність спільних захоплень; непорозуміння і несприйняття 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.

IV. Підбиття підсумків заняття.

Література

1. Сгибнева Е. П. Классные часы в выпускных классах / Е. П. Сгибнева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 32 с.

2. Сімейні цінності : навч.-метод. посібник для навч. програми «Сімейні цінності» (70 годин) [для 8-9 класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 252 с.

3. Черникова Т. В. Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников : метод. пособ. / Т. В. Черникова, И. В. Камышанова. – М. : Глобус, 2006. – 183 с.

4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://anstars.ru/publ/biblioteka_uchitelya/klassnyy_chas/2643-klassnyy-chas-semya-v-moey-zhizni.html.

Орієнтовний зміст заняття «Цивільний шлюб: «переваги» і «недоліки»

Форма проведення: дискусія, імітаційна гра.

Мета: з'ясувати переваги та недоліки цивільного шлюбу; виховувати цінності сімейного життя.

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

Хід проведення:

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми, мети заняття.

Учитель. Скажіть, будь ласка, чи є для вас цінністю щасливе сімейне життя?

Очікувані відповіді учнів.

У багатьох дітей немає нормальних сімей. Діти страждають від розлучення батьків, щасливе сімейне життя їм здається недосяжним дивом.

Багато не вірять, що зможуть нормально забезпечити сім'ю. Про яке щастя ми можемо вести мову, якщо у сім'ї немає статків.

Учитель.

– Чи треба прагнути до сімейного щастя?

– Чому люди взагалі вступають у шлюб?

Очікувані відповіді учнів.

Задля продовження роду.

Щоб вести спільне господарство.

У пошуках матеріальної вигоди.

За традицією, щоб не бути гірше за інших.

Учитель. В офіційному шлюбі подружжя бере на себе взаємні обов'язки, які при свідках скріплює підписом і печаткою державної установи.

Цивільний шлюб – це спільне життя чоловіка і жінки без офіційної реєстрації шлюбу. У цивільному шлюбі люди не беруть на себе ніяких зобов'язань.

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

III. Дискусія на тему «Цивільний шлюб: «за» та «проти»

Учитель. У наш час часто створюються сім'ї без офіційного оформлення шлюбних відносин, а шлюби без створення сім'ї.

Колись цивільним шлюбом називали шлюб, що зареєстрований в державній установі – на противагу церковному. Зараз так називають спільне життя чоловіка і жінки без офіційної реєстрації шлюбу.

– Добре це чи погано? Пропоную висловити аргументи «за» і «проти» цивільного шлюбу.

Спочатку послухаємо захисників цивільного шлюбу.

Очікувані аргументи учнів.

Це дає можливість подивитися один на одного, перевірити почуття.

Цивільний шлюб дає можливість оцінити, чи впораєшся ти з роллю чоловіка або жінки.

Якщо у молодих немає грошей на весілля, можна жити у цивільному шлюбі.

У цивільному шлюбі люди живуть якраз за любов'ю, а не заради печатки в паспорті. Коли любов закінчиться, розбіжаться – повна свобода.

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

Наразі надаємо слово противникам цивільного шлюбу.

Очікувані аргументи учнів.

Це неможливо навіть назвати шлюбом, тому що в цьому союзі, як правило, ніхто не бере особливих обов'язків стосовно того, з ким живе.

У разі народження дитини чоловік не відчуває відповідальності за її життя, він навіть може мати сумніви, чи це його дитина, оскільки в цьому шлюбі все засновано на свободі. Ніхто нікому не присягався у вірності.

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

Раптом у цьому шлюбі з'явиться дитина, а партнери вже вирішили, що не підходять один одному?

Учитель. 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 взаємовідповідальність.

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 в той же час перебуває під контролем «дружини». Рідко яка дружина, навіть у цивільному шлюбі, дозволить чоловікові відкрито шукати собі подругу або гуляти з коханками.

Чоловіки у цивільному шлюбі розуміють, що «нічого не втрачають». Доглядати дітей у такому шлюбі повинна мати. Стягнути гроші з «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, здебільшого, коханкою, співмешканкою, подругою. І лише деякі чоловіки називають жінку – дружиною.

Такий шлюб заздалегідь, у більшості випадків, спроектований на розлучення.

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

– Які наслідки цивільного шлюбу для особистості і суспільства?

Очікувані відповіді учнів.

Поступово перетворюється на офіційний шлюб.

Цей шлюб розпадається, і партнери вступають в офіційний шлюб з іншими.

Втрачений час, розчарування у сімейному житті, ненависть до представників протилежної статі, самотність.

Скорочення населення, нестача робочої сили.

Учитель. Отже, недоліками цивільного шлюбу є відсутність будь-яких зобов'язань між партнерами. Діти, народжені від такого шлюбу, не мають прав на майно батька, а у свідоцтві про народження дитини у графі – «батько» буде прочерк. Це, певною мірою, може стати моральним приниженням людини.

Нині 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, автомобіль, все необхідне для сімейного життя.

Треба добре платити чоловікам, щоб жінка не працювала, а займалася вихованням дітей.

Повернутися до витоків, до віри.

Просвіщати молодь, підвищувати престиж сім'ї.

Учитель. Шлюбні стосунки між подружжям – це, насамперед, обов'язки. Отже, ті, хто відмовляється від шлюбу, від подружнього життя, відмовляються від взаємної відповідальності.

Імітаційна гра «Сімейний договір».

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

Мета: створення умов, що 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 з приводу

створення сім'ї молоді люди можуть застосувати, якщо вони стають 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.

Кожна пара учасників імітаційної гри відповідає на питання, 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 буде категорично проти такого положення. У такому випадку їм треба відшукати компромісні варіанти домовленості в «сім'ї» з цього приводу. Це може бути відображено у наступному 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»*. Повний текст сімейного договору читайте нижче.

Опитувальник «Сімейний договір».

1. Наскільки ви готові до того, що у житті партнера будете займати рівноцінне його роботі місце або навіть менш значуще?
2. Який 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 із 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 її досягнення у вашого партнера?

Якщо під час виконання завдання спостерігатиметься формальне

ставлення до процедури, педагогу доцільно застосувати метод експертного оцінювання. Воно може бути спрямоване на різні сторони виконання завдання.

Учитель. Отже, для щасливого сімейного життя потрібні й такі якості, як взаємоповага, взаєморозуміння, взаємодопомога, дбайливість, співробітництво. Саме від цих якостей залежить і добробут, і моральний клімат сім'ї. У когось це виходить краще, у когось гірше, а хтось вчиться цього усе життя.

IV. Підбиття підсумків заняття.

Запитання:

1. Чи змінилося ваше ставлення до цивільного шлюбу?
2. Чи вважаєте ви, що у створенні сім'ї треба керуватися не модою, а досвідом попередніх поколінь?

Література

1. Классные часы 10-11 классы / авт.-сост. А. М. Байбаков и др. – Волгоград : Учитель, 2007. – 135 с.

2. Сімейні цінності : навч.-метод. посібник для навч. програми «Сімейні цінності» (70 годин) [для 8-9 класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 252 с.

3. Черникова Т. В. Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников : метод. пособ. / Т. В. Черникова, И. В. Камышанова. – М. : Глобус, 2006. – 183 с .

3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nsportal.ru/shkola/obshchestvoznanie/library/urok-semya-kak-sotsialnyi-institut>.

Міжособистісні конфлікти в сім'ї та шляхи їх попередження

Форма проведення: лекція-бесіда.

Мета: поглибити знання старшокласників про міжособистісні конфлікти в сім'ї, основні причини сімейних конфліктів, їхні наслідки, шляхи запобігання й умови їх усунення; сприяти формуванню вміння контролювати свої емоції.

Хід проведення:

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми, мети заняття.

Учитель. 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 звичайно супроводжується негативними емоціями.

Сьогодні ми розглянемо міжособистісні конфлікти в сім'ї.

Родина – найдавніший інститут людської взаємодії, унікальне явище. Її унікальність полягає в тому, що кілька людей найтіснішим способом 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.

III. Основна частина заняття.

Учитель. Залежно від суб'єктів взаємодії, сімейні конфлікти підрозділяються на конфлікти: між подружжям, батьками і дітьми, подружжям і батьками, бабусями (дідусями) й онуками та інші.

Ключову роль у сімейних стосунках відіграють подружні конфлікти. Вони найчастіше виникають через незадоволення потреб подружжя. Виходячи з цього, виділяють **основні причини подружніх конфліктів:**

- психосексуальна несумісність подружжя;
- 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 та інші):
- подружня невірність; ревності;
- 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 з батьками та інші;

– розбіжність у потребах щодо проведення дозвілля, захопленнях.

Крім того вирізняють *чинники, що впливають на конфліктність подружніх відносин*. До них належать кризові етапи в сімейних відносинах.

Учитель. 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 нормального працевлаштування одного з подружжя; тривала відсутність свого жтла; відсутність можливості влаштування дітей у дитячу установу та інші.

Перелік чинників конфліктності родини був би неповним, якщо не назвати макрофактори, тобто зміни, 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 є конфлікти. Залежності від частоти, глибини й 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 і навіть ворожі позиції стосовно один до одного, не погоджуючись на жодні компроміси. До кризових шлюбних союзів можна віднести всі ті, котрі чи розпадаються чи перебувають на грані розпаду.

Конфліктна родина. Між подружжям існують постійні сфери, де їхні інтереси зіштовхуються, породжуючи сильні й тривалі негативні емоційні

стани. Однак шлюб може зберігатися завдяки іншим чинникам, а також компромісним вирішенням конфліктів.

Проблемна родина. 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 та ряд інших проблем. У таких родинах ймовірно 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 та інші.

Конфліктна поведінка партнерів може виявлятися у прихованій та відкритій формах. Показниками прихованого конфлікту є: демонстративне мовчання; різкий жест чи погляд, що говорить про незгоду, тощо.

Відкритий конфлікт виявляється частіше через відкриту розмову в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; демонстративні дії (ляскіт дверима, биття посуду та інші); образах фізичними діями тощо.

Учитель. Як ви думаєте, які можливі наслідки міжособистісних конфліктів у сім'ї?

(Відповіді учнів).

Учитель. У конфліктній родині закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми. Психотравми найчастіше виявляються у вигляді переживань, що в силу виразності чи тривалості повторення сильно впливають на особистість.

Виділяють такі психотравмуючі переживання, як стан повної сімейної незадоволеності, «сімейна тривога», нервово-психічна напруга і стан провини.

Стан повної сімейної незадоволеності виникає в результаті конфліктних ситуацій, у яких виявляється помітна розбіжність між очікуванням індивіда стосовно родини і її дійсним життям. Виражається в нудзі, 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 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 в результаті створення для подружжя ситуацій постійного психологічного тиску, важкого чи навіть безвихідного становища; ситуацій постійного внутрішнього конфлікту. Виявляється у дратівливості, поганому настрої, порушеннях сну, приступах люті.

Стан провини залежить від особистісних особливостей подружжя. Людина почуває себе перешкодою для навколишніх, винуватцем будь-якого конфлікту, сварок і невдач, схильна сприймати відносини інших членів родини до себе як обвинувачення, незважаючи на те, що в дійсності вони такими не є.

Учитель. Які шляхи попередження подружніх конфліктів?

(Відповіді учнів).

Учитель. З метою запобігання подружнім конфліктам потрібно:

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 «гріхи», а відразу реагувати на них. Це виключає нагромадження 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 емоційно-психологічну перенасиченість спілкуванням.

Учитель. Зараз ми розглянемо **умови усунення конфліктів між подружжям.**

Одна 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. Аргументуючи свою позицію, намагатися не виявляти недоречний максималізм і категоричність. 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 того, що затьмарювало життя. Звичайно, воно має і негативні наслідки. Вони різні для тих, хто розлучається, дітей і суспільства. Найбільш уразлива при розлученні жінка, у якої, звичайно, 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.

Учитель. Чому ж виникають конфлікти між батьками і дітьми?

(Відповіді учнів).

Учитель. Крім загальних причин, які ви назвали, вирізняють *психологічні чинники конфліктів у взаємодії батьків і дітей.*

1. Типи сімейних відносин. Виділяють гармонійний і дисгармонійний типи сімейних відносин.

У гармонійній родині встановлюється рухлива рівновага, що виявляється в оформленні психологічних ролей кожного члена родини, формуванні сімейного «Ми».

Дисгармонія родини – це негативний характер подружніх відносин, що виявляється в конфліктній взаємодії подружжя. Рівень психологічної напруги в такій родині має тенденцію до зростання, приводячи до невротичних реакцій її членів, виникненню почуття постійного занепокоєння в дітей.

2. Деструктивність сімейного виховання. Виділяють 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 у конфлікти з оточенням, особливо з батьками.

Вирізняють 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 6–7 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. Середовище особистісних особливостей батьків, які сприяють виникненню конфліктів з дітьми: консервативний тип мислення, прихильність до застарілих правил поведінки, шкідливі звички, авторитарність суджень, ортодоксальність переконань та інші. 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.

Отже, розглянуті конфлікти можуть бути представлені як результат помилок батьків і дітей.

Найбільш часто конфлікти в батьків виникають з дітьми підліткового віку. Психологи виділяють 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).

Звичайно, підліток на домагання і конфліктні дії батьків відповідає такими реакціями (стратегіями), як:

- реакція опозиції (демонстративні дії негативного характеру);
- реакція відмовлення (непокора вимогам батьків);
- реакція ізоляції (прагнення уникнути небажаних контактів з батьками, приховування інформації та дій).

Виходячи з цього, основними *напрямами профілактики конфліктів батьків з дітьми можуть бути такі:*

1. Підвищення педагогічної культури батьків, що дозволяє 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.

Учитель. Завершити нашу розмову я хочу мудрою притчею.

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 аркуша і довго писав відповідь. Переглянувши написане, імператор дуже здивувався: на аркуші сто раз було написане те саме слово.

– Яке то було слово?

(Терпіння).

Так, терпіння. Без терпіння і поступливості не може бути щасливого сімейного життя. Звісно, йдеться не про таку терплячість, коли принижується людська гідність

IV Підбиття підсумків заняття.

Література

1. Гребенников И. В. Основы семейной жизни : учеб. пособие для студ. пед. институтов / Иван Васильевич Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с.
2. Зінчина О. Б. Конфліктологія : навч. посіб. / О. Б. Зінчина. – Харків :ХНАМТ, 2007. – 164 с.
3. Ковалев С. В. Психология семейных отношений / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Педагогика, 1987. – 159 с.
4. Сімейні цінності : навч.-метод. посібник для навч. програми «Сімейні цінності» (70 годин) [для 8-9 класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 252 с.
5. Сисенко В. А. Подружні конфлікти / В. А. Сисенко. – К. : Думка, 1990.
6. Шуман С. Г. Конфликты в молодой семье. Причины, пути устранения / С. М. Шуман. – М., 1983. – 78 с.

РОЗДІЛ 2

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СІМЕЙНА ЦІННІСТЬ

Згідно з рейтингами життєвих цінностей, побудованих на підставі вивчення думки різних верств населення України, здоров'я входить до трійки найбільш важливих. Так, третина респондентів вважає цю проблему найважливішою, 50 % – не менш важливою, ніж інші, 20 % – важливою залежно від ситуації. Лише 4 % респондентів не вважає цю проблему важливою.

Здоров'я сприймається як умова досягнення інших цілей, обов'язковою умовою успіху в житті і кар'єрі, популярності у представників протилежної статі, народження здорових дітей. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я населення набуває останнім часом все більшої актуальності.

Зважаючи на те, що здоров'я має таке значення, яке обумовлює усі сторони життєдіяльності, як суспільного, так й індивідуального, можна розглядати його як універсальну, фундаментальну, вищу цінність, актуальність якої проявляється на трьох основних рівнях: на загальнолюдському, суспільному, індивідуальному.

Суспільне здоров'я й індивідуальне здоров'я кожної людини взаємопов'язані і залежать одне від одного. Це стосується і сім'ї, де її здоров'я і благополуччя залежать від здоров'я кожного члена родини, від поведінки і прагнення кожного члена зберегти його.

Вченими доведено, що здоров'я людини більше як наполовину залежить від способу життя людини. Не випадково навчання дітей і підлітків умінь і навичок здорового способу життя визначено першочерговим освітнім завданням. Це підтверджують усі державні та галузеві документи, прийняті протягом останніх десятиліть: Закони України «Про освіту», Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя», Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки.

Поняття «здоровий спосіб життя» – концентроване вираження взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. Він об'єднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах.

Формування здорового способу життя старшокласників інтернатних закладів як сімейної цінності визначається як створення системи виховання, що забезпечить усвідомлення важливості здоров'я в житті людини, переконання у необхідності підтримувати і зберігати його як сімейну цінність, набуття умінь і навичок, потрібних для збереження і підтримки власного здоров'я та здоров'я рідних.

Ведення здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичного вдосконалення;
- досягнення душевної, психічної гармонії у житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- відмову від саморуйнівної поведінки (куріння, алкоголізму, наркоманії, гіподинамії тощо);
- дотримання правил особистої гігієни (загартовування організму, самоочищення тощо).

Поняття здоров'я тісно пов'язане із поняттям благополуччя. При цьому основою людського здоров'я все більше стає його духовна складова. Духовне здоров'я забезпечується системою мислення, пізнанням навколишнього світу і орієнтацією в ньому. Досягається духовне здоров'я толерантністю, умінням жити у злагоді один з одним, рідними, друзями, суспільством, умінням прогнозувати і моделювати події і складати програму своїх дій.

Усі складові здорового способу життя впливають на благополуччя сім'ї. Тому діяльність педагогів інтернатних закладів щодо його формування у старшокласників має бути систематичною і багатоаспектною, передбачати просвітницьку, психологічну, навчально-виховну та позакласну роботу.

Необхідність проведення такої роботи зумовлена тим, що у значної частки учнів виявляються різні захворювання і функціональні відхилення,

низькими темпами скорочується число дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Гостро стоять проблеми адиктивної поведінки серед підлітків. Ці та інші проблеми викликані послабленням позиції сім'ї у сучасному суспільстві, її ролі і місця у формуванні навичок здорового і безпечного способу життя у підростаючого покоління. Тому актуальним стає процес зміцнення потенціалу і цінності сім'ї як основи здоров'я суспільства.

Основні поняття напряму «здоровий спосіб життя як сімейна цінність»: психічне і фізичне здоров'я; культура збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей; традиції і звичаї українського народу і сім'ї щодо збереження здоров'я; гігієна; гармонія душі і тіла; воля і вольові якості людини для збереження здоров'я.

ПРОГРАМИ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СІМЕЙНОЇ ЦІННОСТІ

Пояснювальна записка

Позакласна робота в закладах інтернатного типу не лише закріплює знання, які отримали учні під час уроків, але й є єдиною ланкою з практичною життєдіяльністю. Концепція формування здорового способу життя ґрунтується на індивідуальному стилі набуття знань, умінь і навичок, що ефективно реалізуються в системі виховної роботи. Мета й завдання цього виду педагогічної діяльності визначається віковими особливостями старшокласників. Вони охоплюють поглиблення знань, умінь і навичок здорового способу життя, отримані на уроках біології, анатомії, фізіології і гігієни людини, а також формування пізнання вихованців про роль здорового способу життя в сім'ї, продовження людського роду. Заняття в системі позакласної роботи розвивають установки особистості на усвідомлення здоров'я, здорового способу життя як цінності, сприяють гармонізації особистості з самою собою, природою і суспільством.

Мета: формування відповідального ставлення старшокласників до здоров'я як найважливішої цінності, яка дана природою, бажання і прагнення

до здорового способу життя, оволодіння знаннями, уміннями і навичками, необхідними для щасливого сімейного життя у майбутньому.

Завдання:

- формування в учнів мотивації до здорового способу життя, відповідальності за власне здоров'я і здоров'я оточуючих;
- формування ціннісних уявлень про фізичне, психологічне і соціальне здоров'я; поглиблення знань щодо способів збереження і зміцнення здоров'я;
- оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, необхідними для підтримки і зміцнення здоров'я в процесі майбутнього сімейного життя.

Програма

**виховання спрямованості до здорового способу життя як сімейної цінності
(9–10 класи)**

Тема 1. Спосіб життя і здоров'я.

Здоровий спосіб життя і його значення у підтримці високої працездатності в процесі активного довголіття. Здоров'я людини як моральна і соціальна цінність.

Тема 2. Фізична активність і здоров'я.

Роль рухової активності у збереженні здоров'я. Шкода гіподинамії. Профілактика захворювань опорно-рухової системи. Особливості фізичного виховання людини на різних вікових етапах її розвитку. Гігієнічний режим рухової активності. Що значить фізичне здоров'я. Як бути здоровим.

Тема 3. Роль дотримання режиму дня для підтримки високої працездатності людини. Елементи режиму дня і їхнє значення. Вироблення динамічного стереотипу життєдіяльності. Негативні наслідки порушення режиму дня.

Тема 4. Попередження інфекційних захворювань. Профілактика інфекційних захворювань. Долікарська допомога. Догляд за хворими. Правила особистої гігієни, які попереджають захворювання. Що робити, якщо не хочеш хворіти.

Тема 5. Особиста гігієна.

Виникнення і розвиток санітарно-гігієнічної культури. Оздоровчі системи українського народу. Значення дотримання правил особистої гігієни у системі здорового способу життя. Догляд за шкірою, нігтями, волоссям, Захист шкіряних покривів у побуті і при виконанні роботи.

Тема 6. Раціон і режим харчування.

Система раціонального харчування. Харчові отруєння. Заходи профілактики і першої допомоги при харчових отруєннях. Інфекційні і неінфекційні захворювання кишково-шлункового тракту. Режим пиття. Гігієнічна оцінка питної води. Поведінка під час прийняття їжі.

Тема 7. Загартовування.

Теплоізоляція і її порушення в організмі. Загартовування. Види загартовування і методи їх застосування. Роль загартовування в оздоровчих системах. Застосування природних загартовуючих процедур залежно від стану здоров'я.

Тема 8. Сон і його гігієна.

Значення сну і бадьорості. Відпочинок як умова продуктивної діяльності. Організація дозвілля і відпочинку. Значення зміни видів діяльності для повноцінного відновлення сил.

Тема 9. Закони харчування.

Значення білків, жирів, вуглеводів у харчуванні. Роль вітамінів, мінеральних речовин для організму, їхній зв'язок із станом здоров'я. Як зберегти цілісні властивості їжі. Азбука харчування. Рослинна і тваринна їжа. Причини переваг у харчуванні. Психологія харчування: емоції, мотиваційні і смислові підстави прийому їжі. Формування індивідуального стилю (способу) харчової поведінки. Дієта. Режим харчування. Харчування при хворобах.

Тема 10. Екологічне виховання.

Поняття навколишнього середовища. Взаємозв'язок середовища і організму. Середовище як фактор біосфери. Якість питної води і її зв'язок зі

станом здоров'я. Грунт і здоров'я. Особливості дії фізичних і хімічних факторів, властивостей атмосферного повітря на організм людини.

Валеологічна дія сонячної радіації. Джерела забруднення середовища. Як захистити себе від забрудненого середовища й екологічно шкідливих продуктів. Формування потреби у збереженні природного середовища. Збереження здоров'я у природному середовищі.

Тема 11. Роль естетичного виховання у формуванні здорового способу життя. Аналіз творів мистецтва (музики, живопису, кіно) про дружбу, красу людських взаємин, красу людського тіла.

Тема 12. Етичне виховання і здоров'я.

Етика і етикет. Правила поведінки в суспільстві. Уміння. Виховання комунікативних умінь і навичок володіти собою. Сила слова. Тренування у спілкуванні.

Тема 13. Проблеми сучасної сім'ї.

Фізіологічні, психологічні і соціальні причини сімейних конфліктів, криз, проблем. Емоційна сфера конфліктів. Правила безконфліктних стосунків у сім'ї. Психічні розлади і їх попередження, способи саморегуляції.

Тема 14. Здоров'я сім'ї.

Формування здоров'я в сім'ї. Роль чоловіка і жінки у гігієні житла, забезпеченні безпеки життя, матеріальному благополуччі, спільних захопленнях і творчості. Домашня медицина. Домашня аптечка. Народна медицина. Системи оздоровлення.

Програма «Психологія здорового способу життя»

(10–11 класи)

Тема 1. Уведення у психологію здоров'я.

Психічне здоров'я людини. Як навчитися керувати своїм психічним станом. Психічне здоров'я як складова здорового способу життя людини. Значення психічного здоров'я для життєдіяльності в мікро- і макросоціумі. Що впливає на психічне здоров'я. Оцінка власного психічного здоров'я.

Тема 2. Психічний стан. Психічне напруження і його причини. Що визначає психічний стан особистості, настроїв учнів в інтернатному закладі. Чи можна змінювати настрої, як це зробити?

Тема 3. Емоції.

Емоції та їх класифікація: страх – сміливість, гнів – сором, сум – радість. Аналіз власного емоційного стану. Роль емоцій у здоровому способі життя.

Тема 4. Стрес.

Причини стресу. Фізіологічна і психологічна характеристика стресу. Вплив стресу на здоров'я (серце, судини, імунітет, працездатність). Як уникнути стресу. Як поводитися в екстремальній ситуації. Визначення своєї стійкості до стресу.

Тема 5. Потреба у психічному здоров'ї. Мотиваційна сфера психічного здоров'я. Потреба у відсутності психогенних впливів. Потреба у відновленні психічної працездатності. Потреба у співпереживанні. Від чого залежить психічне здоров'я і як воно формується. Вивчення своєї поведінки, як змінити свою поведінку.

Тема 6. Саморегуляція психічних станів.

Усвідомлення ролі психічних станів у діяльності, формування чіткого образу оптимального психічного стану. Корекція психічного стану. Індивідуальні особливості оволодіння основами психологічної самопідготовки. Розроблення моральної програми психологічної самопідготовки.

Тема 7. Найпростіші прийоми і методи зниження емоційного збудження. Переключення уваги на нейтральні теми, прийом логіки, м'язове розслаблення. Розслаблення дихання, розслаблення судин. Найпростіші прийоми і методи зниження емоційного збудження, дихальні вправи, мисленнєві формулювання, фізичні вправи, ідеомоторні уявлення, аутогенне тренування.

Індивідуальні особливості в оволодінні прийомами регуляції свого емоційного збудження. Вибір і перевірка на практиці прийомів регуляції свого емоційного стану.

Тема 8. Психотренінг.

Ігри і вправи, які розвивають пам'ять, спостережливість, увагу, здатність до зосередження. Перцептивний тренінг. Ідеомоторне тренування.

Тема 9. Психологічне забезпечення здорового способу життя.

Стурбованість людини за своє здоров'я, в чому воно проявляється. Основні компоненти здорового способу життя, формування здоров'я. Оцінка власного здоров'я і способу життєдіяльності.

Тема 10. Формування індивідуального способу психосаморегуляції.

Фізіологічні і психологічні критерії ефективної психосаморегуляції: реакції серцево-судинної системи, рухові шкірні реакції, динаміка психічної і фізичної працездатності, самопочуття, активність, настрої. Вибір засобів, прийомів і методів у формуванні індивідуального способу психосаморегуляції. Обґрунтування власного способу саморегуляції.

Тема 11. Здоров'я сім'ї. Формування здоров'я в сім'ї. Гігієна житла.

Забезпечення безпеки життя. Спільні заняття фізичними вправами, психологічний комфорт. Домашня медицина. Домашня аптечка. Народна медицина. Система оздоровлення.

Формами реалізації запропонованих занять можуть бути:

- програми і проекти, спрямовані на виховання відповідального ставлення до свого стану здоров'я, на профілактику шкідливих звичок, різних форм асоціальної поведінки, які шкідливо впливають на здоров'я людини (наприклад, регулярне проведення профілактичних заходів, лекцій, зустрічей з носіями здорового способу життя, медичними працівниками, правоохоронними органами, дитячими і підлітковими психологами; проведення днів здоров'я, майстер-класів, чемпіонатів);
- програми і проекти, спрямовані на забезпечення умов для занять фізичною культурою і спортом (розвиток спортивних клубів, секцій, гуртків);
- програми і проекти, спрямовані на формування культури здоров'я (історико-пошукова та науково-дослідна діяльність з проблеми формування здорового способу життя, традиційні форми і засоби здоров'язбереження,

вивчення теми в рамках діяльності гуртків і клубів, позитивний досвід здорового способу життя у сім'ї і країні, створення музеїв здоров'я і спорту, наукова робота, пов'язана з проблемою збереження здоров'я);

- програми і проекти, спрямовані на забезпечення пропаганди здорового способу життя, у т. ч. засобами соціальної реклами, інформаційний супровід спортивних змагань і заходів;

- розроблення і реалізація інформаційно-пропагандистських заходів для різних груп населення; створення спортивних і оздоровчих інтернет-порталів інформаційно-пропагандистського спрямування;

- програми і проекти, спрямовані на забезпечення морального і духовного здоров'я (наприклад, наукові спільноти, які досліджують проблему психологічного комфорту, комунікативну компетентність, моральну поведінку, дискусійні клуби, які розглядають питання соціального партнерства, проведення форумів, лекцій, круглих столів з проблеми духовного здоров'я молодого покоління, подолання асоціальної поведінки).

Діяльність педагогічних і учнівських колективів під час реалізації програм

1. Аналітична:

- аналіз спостережень за фізичним розвитком, харчуванням учнів;
- дослідження рівня сформованості ціннісного ставлення учнів до життя і відповідальної поведінки особистості;
- самоаналіз стану здоров'я старшокласників.

2. Позанавчальна:

- практична діяльність щодо формування ціннісного ставлення до життя і відповідальної поведінки особистості;
- забезпечення виконання норм санітарно-гігієнічного режиму;
- залучення учнів до різних видів діяльності з метою зміцнення здоров'я;
- контроль за харчуванням;
- проведення інформаційних годин;
- пропагування здорового способу життя на прикладі здоров'язбережувальної поведінки;

- організація системи заходів з формування негативного ставлення учнів до наркотичних речовин;

- залучення до процесу створення матеріалів з формування ціннісного ставлення до життя, здоров'я, фізичного вдосконалення, раціонального харчування.

3. Методична:

- участь у створенні відеотеки, мультимедійних довідкових матеріалів про ціннісне ставлення до здоров'я;

- підвищення методичного рівня педагогів.

4. Організаційна:

- розвиток здоров'язбережувального середовища в закладі освіти;

- створення умов для формування умінь і навичок здорового способу життя старшокласників.

Орієнтовні форми роботи зі старшокласниками:

- методичне діагностування «Пізнай себе» (Ю. Айзенк «Чи відчуваю я себе здоровою людиною?», «Чи схильний ти до наркотиків?», «Риси твого характеру»);

- анкетування з пропаганди ціннісного ставлення до здоров'я (здоровий спосіб життя, харчування, фізичний розвиток, відмова від шкідливих звичок), анкетування щодо вживання алкоголю;

- диспут «Як треба відпочивати», «Культура особистих взаємин»;

- філософські столи «Здоров'я нації – це здоров'я кожної людини», «Моє здоров'я – мої звички – моє життя», «Усвідомлене ставлення до життя»;

- круглий стіл «Хочу бути здоровим»;

- рольові ігри «Здоров'я для тіла – що мудрість для душі», «Мої побажання людям, які курять», «Піраміда правильного харчування», «Правила сімейного спілкування»;

- вікторини «Шкідливо – корисно», «Краса і здоров'я», «Гігієнічні правила і попередження інфекційних захворювань»;

- спортивні свята;

- тематичні вечори «Ми вибираємо життя», «Ні – наркотикам»;
- спортивно-розважальні програми, дискотеки «Здоровим бути модно», «Твоє життя – вибирай», «Мода на здоров'я»;
- акції «Збережемо здоров'я з молодю», «Ми любимо спорт», «Суд над шкідливими звичками», «Ми вибираємо здорове харчування», «Твій вільний час»
- тренінги «Як управляти собою», «Як сформувати корисні звички», «Бар'єри спілкування – вчимося вирішувати конфлікти», «Я і мої почуття», «Способи управління стресом», «Я вибираю здоров'я і життя»;
- дискусії «Сигарети – за і проти», «Харчування і здоров'я», «Профілактика куріння і формування здорового способу життя».

Проект «Здоровий ти – здорова твоя сім'я»

Мета: формувати свідоме ставлення до власного здоров'я і здоров'я своїх близьких.

Завдання:

- закріплення знань про способи збереження і зміцнення здоров'я, які учні отримали на уроках;
- формування позитивної мотивації до здорового способу життя як сімейної цінності;
- залучення старшокласників до пошуку, аналізу і поширення інформації з проблем здоров'я;
- навчання учнів продуктивного спілкування у творчих групах.

Очікувані результати: зміст проекту допоможе змінити на краще ставлення старшокласників до власного здоров'я та здоров'я майбутньої сім'ї, сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя, навчити піклуватися про здоров'я своє та інших, виробити свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Учні повинні засвоїти елементарні знання про свій організм, оволодіти гігієнічними нормами поведінки,

психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони будуть поповнювати і вдосконалювати впродовж усього свого життя.

Учасники проекту: старшокласники; педагоги (класні керівники, вихователі, шкільні психологи, соціальний педагог, вчителі фізичної культури і біології); медичні працівники; бібліотекар.

Орієнтовні питання, за якими працюють творчі групи учнів:

1. Здоров'я особистості і здоров'я сім'ї.
2. Традиції збереження здоров'я у сім'ї.
3. Мислення. Що дарує здоров'я.
4. Здоровим бути модно!
5. Готуємось стати дорослими.
6. Шляхи до здоров'я.
7. Народна аптечка.
8. Здоров'я та екологія тощо.

Діяльність старшокласників:

Перший етап

1. Прослуховування лекції «Твоє здоров'я – в твоїх руках», під час якої відбувається мотивація і зацікавлення у виконанні проекту.
2. Створення творчих груп.
3. Збір інформації з різноманітних джерел.
4. Представлення своїх досягнень на класних годинах.
5. Обговорення, оцінка та аналіз зібраних матеріалів, визначення критеріїв оцінювання діяльності, допомога окремим учням обрати напрям діяльності, над яким будуть працювати.
6. Робота в малих групах, під час якої старшокласники аналізують матеріали, знайдені з різних джерел, за обраними критеріями відбирають матеріали для створення презентації.
7. Створення проекту презентації, сканування необхідних фото, розроблення дизайну оформлення мультимедійної презентації, що є проміжним результатом колективної роботи над проектом.

Другий етап

1. Мультимедійна презентація творчих груп. Оцінка презентації за визначеними критеріями (відповідність змісту меті проекту, стиль, елементи творчості). Це має допомогти об'єднатися в єдину групу для створення проекту проведення анкетування, спонукає до творчого продовження роботи.

2. Набуття навичок роботи в колективі, вдосконалення власних знань, розвиток світогляду.

3. Робота в групах над проектом, розкриття внутрішнього потенціалу.

4. Публічні виступи, запрошення зацікавлених осіб для подальшої співпраці.

Третій етап

Захист проектів перед однокласниками. Оцінка знань та вмінь, набутих учнями протягом діяльності в творчих групах. Виступи з презентаціями перед молодшими учнями.

Інфоклуб «Не сьогодні, не зараз, ніколи!»

Мета: формувати стійкі переконання в тому, що алкоголь, тютюнопаління і наркоманія негативно впливають на організм людини.

Завдання:

- розвивати уміння самостійно вибирати необхідну інформацію, готувати лаконічні повідомлення;

- виховувати непримириме ставлення до тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії; пропагувати здоровий спосіб життя.

Основні поняття: алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, здоровий спосіб життя; негативний вплив.

Підготовча робота:

1. Членам інформаційної групи дати завдання підготувати повідомлення за темою засідання: «Шкідливий вплив алкоголю на організм людини», «В чому шкідливість куріння?», «Наркоманія – шлях в нікуди».

2. Розробити анкету.

Хід проведення:

I. Організаційний момент

Вступне слово педагога:

Сьогодні наше заняття в інформаційному клубі я хочу почати з питання: «Яка, на вашу думку, найстрашніша біда для людини? Скажіть, якщо буде тонути людина, ви станете рятувати її?»

А коли буде горіти будинок, ви будете викликати пожежних?»
(Відповіді учнів).

А коли бачите школяра, який курить, ви просто проходите повз? Чи не так? А це найстрашніша біда. Коли діти гублять своє здоров'я, вони тим самим гублять майбутнє нашої країни.

II. Бесіда «Хто твої вороги?»

Повідомлення педагога: Є у нас вороги внутрішні – це війни, епідемії, стихійні лиха, землетруси, повені, тайфуни. Щорічно ці вороги забирають життя тисяч людей. Але є вороги більш страшні – «внутрішні». Це куріння, пияцтво, наркоманія, токсикоманія, переїдання, а також наше улюблене, і ніби необразливе – «байдикування». Ці невидимі вороги несуть невиліковні хвороби, стають причинами страшних злочинів, ведуть до деградації особистості.

Від внутрішніх ворогів гинуть щорічно мільйони людей – значно більше, ніж у війнах і епідеміях.

Швидке поширення в нашій країні серед підлітків куріння, пияцтва, токсикоманії, наркоманії – це тяжкий удар по здоров'ю населення, який може зруйнувати генофонд країни. Це слуги смерті. Але уявіть, що ті, хто торгує наркотиками, – це біси, які прийняли людське обличчя, продавці смерті. Вони лишають людей волі і розуму, щоб потім забрати їхні душі і життя. Адаже ви б не хотіли зустрітися зі справжніми бісами?

В чому сила, привабливість наркотиків? В тому, що вони дають «кайф», тобто викликають збудження емоційного стану, яке імітує радість і, навіть, щастя.

III. Виступи інформаційних груп.

Група 1. Повідомлення «Викрадачі розуму».

Викрадач розуму – саме так називають алкоголь зі стародавніх часів. Як ви думаєте – чому люди пиячать?

Наведу як приклад вірш англійського поета Роберта Бернса, який вважає, що можна знайти багато зачіпок, щоб виправдати пияцтво. Його слова зберігають актуальність досі.

В нашому житті привидів для пияцтва скільки завгодно. Розглянемо декілька ситуацій, пов'язаних зі вживанням алкоголю і можливі варіанти відмови.

Ситуація 1. Тобі пропонують прийняти алкоголь батьки або родичі за святковим столом.

Відповідь. Я не буду пити, тому що я ще не виріс і мій організм не готовий боротися з наслідками алкоголю.

Ситуація 2. Тобі пропонують прийняти алкоголь друзі, однолітки, мотивуючи це тим, що в компанії усі повинні пити, інакше ти не будеш її членом.

Відповідь. Якщо в цій компанії вживання алкоголю є традиційним, не варто бути членом такого колективу. Якщо ж прийом алкоголю проводиться як експеримент, то потрібно знати: чарка алкоголю здатна перекреслити місяці копіткої праці (втрата спортивної форми, зниження пам'яті, уваги тощо). В такому випадку свою відмову можна пояснити тренуванням, походом у кіно, цирк, гості, поїздкою з батьками тощо.

Ситуація 3. Твій авторитет залежить від прийому алкоголю.

Відповідь. Якщо ти є лідером компанії, то тобі не так вже важко відмовитись від алкоголю і втримати весь колектив від прийому алкоголю, використовуючи як мотив вищеназвані ситуації. Якщо ти прагнеш стати лідером, відмова від прийому алкоголю в компанії, де він вживається, дозволить тобі показати себе і притягнути на свій бік інших, оскільки не всі охоче вживають алкоголь. Якщо за вдачею ти лідер, то намагайся піти в

момент прийняття алкоголю, мотивуючи це поганим самопочуттям, невідкладними справами тощо.

Як висновок можна навести слова Л. Толстого: «Вино губить тілесне здоров'я людей, губить розумові здібності, губить сім'ю, губить душі людей та їхніх нащадків».

Надмірне вживання алкоголю призводить до зниження працездатності. Статистика свідчить, що після вихідних працездатність людини зменшується на 15 %, а після великих свят – на 30 %.

Як ви думаєте, шлях до алкоголізму у кого коротше – у жінок чи у чоловіків? (У жінок від півроку до двох років, у чоловіків – до десяти років). Найстрашніша біда – жіночий алкоголізм.

Усім відома фраза «жіночий алкоголізм невиліковний». На вашу думку, чому так говорять? *(Відповіді учнів)*.

Педагог: Жіночий алкоголізм важко піддається лікуванню, має інтенсивний перебіг, особливо негативно діє на нервову систему жінки. У неї з'являється моральна нестійкість, слабкість волі, легке навіювання. Немає такої причини, яка б виправдала алкогольний спосіб життя!

Група 2. Девіз виступу: «Ти викуриє всього п'ять сигарет – і години твого життя немає».

Перший учень. У давнину вважали, що куріння – це бісівська мана. Курильний біс ловив на приманку тільки тих, хто не дуже розумний. От сидить цей біс і продає хвороби курців – виразку шлунка, туберкульоз, рак легень, бронхіт, інфаркт, гангрену ніг. А пачки сигарет так красиво оформлені і дим такий ароматний!

Як ви вважаєте, переважно в якому віці починають курити? *(Відповіді учнів)*.

Зазвичай у середньому і похилому віці люди курити не починають. Життєвий досвід не дозволяє робити таку дурість. Це доля безрозсудної молоді. Яка, на вашу думку, частка нашого населення курить? *(Відповіді учнів)*.

Можна сказати, що курять майже усі, тому що є так зване пасивне куріння. Пасивне куріння – це вимушене вдихання тютюнового диму людьми, які не курять. Чи можна назвати людиною того, хто стоїть і курить посеред натовпу людей? Звичайно, ні, тому що йому байдуже, хто стоїть поруч – може хворі, старі або діти. Його не хвилює, що присутні дишать брудним, отруєним повітрям. Тільки 25 % диму потрапляє з сигарети у легені, решта залишається у повітрі.

Другий учень. Вплив тютюнопаління на організм людини.

Якщо людина, закуривши, продовжує курити і це стає постійним фактором, починає формуватися нікотинний синдром, або нікотинна залежність.

Виділяють три стадії нікотинної токсикоманії: перша стадія – побутове куріння. Людина курить епізодично одну-дві сигарети на тиждень залежно від ситуації. Потім виникає щоденне куріння до трьох-п'яти цигарок на день. Курцю здається, що його працездатність підвищується, самопочуття поліпшується.

Друга стадія – звичне куріння. З'являється нав'язливе бажання курити. Виникає залежність від куріння. На цій стадії погіршується самопочуття, з'являються головні болі, роздратованість, порушується сон, підвищується втомлюваність.

Третя стадія – пристрасне куріння. Залежність має фізичний характер. Виникає нездоланне бажання курити. Розвивається тяжка абстиненція. З'являється звичка курити натщесерце, після їжі, нерідко вночі.

Які наслідки куріння?

1. У того, хто почав палити у віці 15 років, ризик смертності від раку легень зростає порівняно з тими, хто почав курити після 25 років (у чоловіків – в 3,5 рази, у жінок – в 2,4).

2. Куріння є причиною 80 % смертей серед хворих на рак легень і 90 % – серед хворих туберкульозом.

3. 5 % курців у розвинутих країнах помирають від хвороб, викликаних курінням. Це рак, захворювання дихальної і серцево-судинної системи.

4. Тривалість життя людини, яка викурює пачку і більше сигарет в день, зменшується на 7 років порівняно з некурящими.

5. Жінки, які курять під час вагітності або пасивні курці, мають більшу імовірність ускладнень під час вагітності, під час пологів. У них народжуються дитини з низькою масою тіла і маленькою голівкою. Ці діти нерідко відстають у фізичному і розумовому розвитку, часто хворіють, у них високий ризик захворювань раком легень.

Група 3. Девіз виступу «Якщо ти не станеш володарем свого життя, її володарем стане наркотик».

Наркотичне пекло – це реальність. Ті, кому вдалося з нього вибратись, закликають тебе: «Знайди в собі сили сказати «ні» тому, хто прикидається другом, заманює тебе в цю пастку. Пам'ятай! Такі друзі тебе просто дурять і використовують у своїх цілях. Їм потрібні гроші на дозу. Ти для них просто можливість заробити».

Наркоманія – справжнє лихо нашого часу. Наркомани не доживають навіть до середнього віку і гинуть в тому віці, який називають квітучим. Власними руками рознести ущент свій організм. Чи можна уявити щось дурніше?

У світі близько 1 млрд наркоманів. Кожен шостий житель Землі – наркоман! Особливо популярні наркотики у кримінальному світі. Половина зі злочинців – наркомани. Діти наркоманів – це, як правило, нежиттєздатні уроди й олігофрени. Наркоман сам знищує свій рід.

Закономірним є перетворення наркоманів на бомжів. У будь-якому випадку, вони – смертники. Легше ніколи не пробувати наркотики, ніж потім позбавлятися від згубної звички до них.

Педагог: Пропоную придумати способи відмови від запропонованих наркотиків. (Учні вносять пропозиції відмови). Можна їх повторити або навіть записати на дошці.

Десять способів сказати «Ні»

1. Ця паскуда не для мене!
2. Є захоплення і більш круте!
3. А ти будеш давати потім мені гроші?
4. Я не поспішаю на той світ!
5. Я в «зав'язці» назавжди.
6. Мій мозок мені ще згодиться.
7. Не сьогодні, не завтра, і ніколи!
8. Я вже пробував – це паскуда!
9. Я не хочу розумово відсталих дітей.
10. Ти що?! Моє життя мені важливіше.

IV. Анкета «Здоров'я не купиш – його розум дарує»

Педагог: Чи згодні ви з цим твердженням. (Відповіді учнів).

Давайте перевіримо, як ви ставитесь до свого здоров'я. Пропоную заповнити анкету.

Анкета

Здоров'я – це _____...

Я вмію надавати собі та іншим медичну допомогу при _____....

Щоб зміцнити мускули, я займаюсь _____...

Своїми ворогами я вважаю _____

Мої друзі... _____

Для мене куріння – це _____

Я не буду вживати наркотики тому, що _____

Я ніколи не буду _____

Наразі вибірково зачитаємо ваші відповіді. (Кожен учень зачитує по відповіді на одне питання).

V. Рефлексія.

Педагог підсумовує результати зустрічі.

Перехідний вік – цікавий, але й небезпечний час у твоєму житті. Є дві небезпеки, про які тобі треба знати і пам'ятати. Перша – в такий час підлітки

мають підвищену навіюваність; друга – в цьому віці все, що корисно – відкидають, все, що шкідливо і небезпечно, – приймають за чисту монету. Перехідний вік – це час набуття психологічної зрілості і серйозна підготовка до дорослого життя.

Тренінг «Навчись казати «Ні!»

Мета: усвідомлення учнями свого ставлення до наркотиків; тренування навичок відстоювати свої інтереси.

Завдання:

- навчити учнів робити вибір на користь здорового способу життя;
- формувати здатність аргументувати своє ставлення до проблеми;

Обладнання: плакат з інформацією про зміст понять, які будуть обговорюватись на тренінгу:

ЗАЛЕЖНІСТЬ – стан періодичної або хронічної інтенсифікації, який викликаний повторним вживанням натуральної чи синтетичної речовини. Залежність характеризується високою толерантністю від речовини, потягом продовжувати вживання і виникненням проблем, обумовлених зловживанням цією речовиною.

ПСИХІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – нездатність сприймати реальність як усі здорові люди, суб'єктивне переживання власної нормальності через відчуття.

ФІЗИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – залежність тканин організму, наявність толерантності й абстинентного синдрому.

АБСТИНЕНЦІЯ – больові відчуття в організмі, викликані відсутністю в ньому речовини, яка викликає залежність, ломка.

Вправа «Ім'я».

Мета: розвивати розуміння настрою іншого, повага до особистості однолітків.

Кожен член групи по колу проголошує своє ім'я три рази з різною інтонацією. Група повторює ім'я 3 рази, витримуючи інтонацію того, хто представлявся.

Вправа «Ми схожі».

Мета: виховувати толерантність і повагу до інших.

Спочатку учасники безладно ходять по кімнаті і говорять кожному, хто зустрічається, по 2 фрази, які починаються зі слів:

- ти на мене схожий тим, що....
- я відмінна від тебе тим, що...

Інший варіант: в парах 4 хвилини вести розмову на тему «Чим ми схожі», потім 4 хвилини – на тему «чим ми відрізняємось». Після проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко, а що – важко зробити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що усі ми по суті схожі, і одночасно різні, але усі ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас вимусити бути іншими.

Вправа «Заборонений плід»

Мета: усвідомити свою поведінку у ситуації заборони.

В центрі кімнати знаходиться коробочка, в якій лежить якась річ. Учасникам пропонується наступна інструкція: «Уявіть собі, що в цій коробці лежить якийсь предмет, на який заборонено дивитись. Одного разу сталося так, що ви оказались у кімнаті одні, і вам дуже хочеться подивитись, що ж там, але в той же час ви пам'ятаєте про те, що це заборонено. Які будуть ваші дії у цій ситуації?»

Мозковий штурм «Відмова».

Мета: формувати здатність робити свідомий вибір.

Переваги відмови від прийому алкоголю у групі однолітків (варіанти):

Зберегти здоров'я бути сильним, уникнути неприємностей із законом тощо.

Недоліки відмови від вживання алкоголю у групі однолітків:

-«біла ворона», загубити друзів, насмішки тощо.

Після висловлювання думок проводиться обговорення. Вправа має створити основу для формування здатності робити свідомий вибір.

Вправа «Гости».

Мета: навчити знаходити переконливі аргументи на користь своєї відмови від шкідливих пропозицій.

Учасникам дається завдання скласти список аргументів (10 варіантів) на користь випивки (тости). Далі група ділиться на пари і виконує такі дії: один учасник послідовно зачитує свої пропозиції, а його партнер повинен відмовитись, знаходячи контраргументи. Цей варіант відмови перший учасник записує поряд із запропонованим тостом, через 5–7 хвилин вони міняються ролями. Під час загальної дискусії обговорюються ті варіанти відмови, які були найбільш ефективними, крім того учасники діляться своїми почуттями, які виникли в тій чи іншій ролі.

Вправа «Шприц».

Дія відбувається по колу. *Інструкція:* той, у кого в руках шприц, повинен запропонувати сусіду праворуч уколотися наркотиком, який нібито у шприці; завдання іншого – відмовитись. Робиться три спроби, після чого шприц передається тому, хто відмовляється, і так далі по колу. Наприкінці проводиться коротке обговорення, відмічаються ті варіанти відмови, котрі були найбільш переконливими, і ті випадки, коли у «спокусника» зберігалось наполегливе бажання продовжити умовляння.

Рольова гра «Навчись відмовлятися».

А. Дві дівчини, за бажанням, уявляють себе в ролі подруг, які зустрілися ввечері на квартирі, коли не було батьків.

Завдання однієї – умовити іншу випити спиртне, використовуючи різні аргументи. Інша має обов'язково відмовитись. Тривалість такої взаємодії 15 хвилин. По закінченню решта учасників дають аналізують аргументи тієї приятельки, котра відмовлялася, з метою виділити моменти, найбільш вдалі для відстоювання своєї позиції, і ті, що були непереконливими.

Б. Схожа ситуація, але тим, хто умовляє, має бути хлопець, а відмовлятися повинна дівчина; передбачається що між ними взаємна симпатія. Решта аналогічно.

Рефлексія дня.

Учні по колу відповідають на запитання:

- що було найважче у виконанні вправ?
- чи просто було відмовлятися від пропозицій?

Завершення дня «Плутанина».

Інструкція: «Давайте встанемо ближче один до одного, утворимо коло, протягнемо руки до середини кола. За моєї команди одночасно візьмемося за руки і зробимо так, щоб у кожній руці опинилася одна чиясь рука. При цьому постараємось не братися за руки з тими, хто стоїть поряд. Далі пропонується розплутатися, не рознімаючи рук. Вправа завершується одним із трьох варіантів: 1) всі учасники опиняються в одному колі; 2) у результаті виявиться два або більше незалежних кола; 3) утворяться кола, які поєднані один з одним, як ланки в ланцюжку.

Пізнавальне заняття «Біологічні ритми і наше життя»

Мета: з'ясувати вплив біологічних ритмів на життєдіяльність організму людини.

Завдання:

- ознайомити учнів з новим поняттям – біоритми (добові, тижневі, місячні, сезонні).
- розглянути, яким чином біоритми впливають на здоров'я людини, її працездатність;
- за допомогою анкети визначити, до якого типу належать учні.

Обладнання: міні-анкета, роздана учням на початку заняття:

В який час доби ви відчуваєтеся найбільш сприятливо? Виберіть один із трьох варіантів відповіді:

- 1) я найбільш сприятливо відчуваюсь вранці;
- 2) я бадьорий вночі, можу працювати, читати;
- 3) мені подобається все робити вдень, а ввечері я люблю відпочивати.

Хід проведення:

Підготовчий етап: дати завдання учням підготувати повідомлення за темою заняття.

I. Повідомлення теми заняття.

Педагог: Для кожної людини є певний час доби, коли організм відчувається найбільш сприятливо. На вашу думку, з чим це пов'язано? *(Відповіді учнів).*

Подібно до того, як у природі є зима, літо, весна й осінь, так і організму людини притаманна ритмічність. Сьогодні на занятті ви ознайомитеся з біологічними ритмами, навчитеся складати графік біоритмів для свого організму.

II. Інформація педагога «Ознайомлення з поняттям «біологічні ритми»».

Вже кілька десятиліть вивчаються біологічні ритми людського життя. Здається, всі функції наш організм виконує під впливом того чи іншого ритму. Більше того, біоритми людини пов'язані з рухом Землі і Місяця, із сонячною активністю.

Навіть ліки діють зовсім не однаково, залежно від того, в який час доби їх приймати. Перебіг усіх функцій нашого організму є ритмічним і залежить від зовнішнього середовища і внутрішньої циклічності.

Цікаво, як само працюють наші внутрішні органи залежно від одного з біоритмів – часу доби? Наприклад, вранці, з 8 до 12 і ввечері з 17 до 19 мозок найбільш працездатний. В ці періоди загострюються наші емоційні реакції, зір, слух.

Активність нервової системи знижується у періоди між 2–5 і 13–15 годин.

III. Основна частина.

Мета: надати учням інформацію про біоритми та їхню роль у житті людини.

1. Інформація учителя про «чорні» і «світлі» дні у нашому житті.

Мабуть, кожний з вас помічав, що бувають дні, коли все йде добре, все вдається, і настрої хороші, і працездатність висока. А буває, що все з рук валиться. «Винні» в цьому біоритми.

Кожна людина від дня народження живе за своїми біологічними ритмами – біологічним годинником. Ритми відбуваються циклічно.

Так, фізичний ритм триває 23 дні, емоційний – 28 днів, інтелектуальний – 33 дні. Перша половина днів – це «світлі дні», тобто дні підвищеної активності. У так звані «чорні» дні краще не приймати серйозних рішень.

Ви можете самі підрахувати свої біологічні ритми. Наприклад, ви народилися 10 лютого, а зараз 12 березня. Спочатку потрібно вирахувати, скільки ви прожили днів – 7 700 днів. Ділимо отриману суму на кількість днів циклу. Наприклад, фізичний цикл 23 дні; $7700:23=334$, залишок 18. Ми знаємо, що позитивна половина фізичного циклу 11,5, усі числа більше 11,5 – негативні. Отже, стосовно фізичного здоров'я ви перебуваєте у негативній фазі. Так само вдома ви можете підрахувати інші фази.

2. Робота зі словником та довідниками.

Педагог: Що таке біоритми? Відкрийте словники і зачитайте визначення.

Біоритми – це циклічні коливання інтенсивності і характеру тих чи інших біологічних процесів і явищ, які дають людині можливість пристосуватися до мінливих умов життя.

Біоритми – це коливання, максимальні і мінімальні значення, що настають через приблизно рівні проміжки часу. Такі циклічні процеси відбуваються на всіх рівнях нашого організму. Наприклад, на клітинному. У клітках проходять два протилежних процеси: 1) прості речовини з'єднуються між собою і утворюють більш складні; 2) складні речовини руйнуються і діляться на більш прості. Впливають на ці процеси світло і температура, тобто зміна дня і ночі. Вдень наш організм максимально працює, швидко йде накопичення і руйнування різних речовин. Вночі активність організму зменшується, наші клітини відпочивають.

Коментар педагога:

Отже, наш організм залежить від коливання біологічних процесів.

10–12 годин – в цей час нам особливо хочеться їсти, їжа повноцінно перетравлюється.

14–18 годин – години найвищої працездатності, найбільш сприятливі для занять спортом.

18–22 години – людина добре розслабляється. Ми отримуємо задоволення від минулого дня, мозок повен вражень.

22–02 години – частіше над усе сняться «віщі сни», а також з'являється апетит.

02–06 – якщо встати з ліжка під кінець цього періоду, то весь день відчуватимеш легкість і бадьорість.

Міні-повідомлення учнів «Біоритми у нашому житті».

1. Добові біоритми. «Жайворонки», «сови», «голуби».

Є люди, яких називають «жайворонками», вранці їхня працездатність висока, а до вечора вони видихаються. І навпаки, є «сови», які з ранку встають млявими, а до полудня ніби прокидаються. Їхня працездатність у другій половині дня підвищується. Також бувають люди-«голуби», які пізно лягають, але й рано встають.

Трапляється, що сімейна пара складається з «сови» й «жайворонка», тому на тлі незбіжності біологічних ритмів можуть виникнути серйозні конфлікти: «жайворонок» з ранку повний енергії і сил, «сова» ж ледь рухається. Увечері вона повна енергії, а жайворонок хоче швидше дістатися до подушки. «Сова» докоряє жайворонку ввечері, звинувачуючи його у лінощах, байдужості, а виною всьому його біологічний ритм.

Німецький філософ Р. Хамп стверджує, що 1/6 людей – «жайворонки», 1/3 – «сови», а останні легко пристосовуються до вранішньої і вечірньої діяльності. Людей, життя яких залежить від добового ритму, називають ритміками. А інших – аритміками.

2. Тижневі біоритми.

Помічено, що протягом одного тижня у вас хороший настрій, легко даються фізичні і розумові вправи, протягом іншої – настрої пригнічені, усі навантаження гостро відчуваються. Чому? Організм не може постійно працювати на високому рівні – йому потрібен відпочинок. Можна вирахувати свої тижневі ритми, протягом тижня відпочинку треба намагатися не перевантажувати організм.

3. Вплив місяця.

Під впливом місяця відбувається припливи і відпливи на морях і океанах, їхня потужність збільшується або зменшується залежно від місячного циклу. Це також впливає на людину. У періоди нового та повного місяця сильно змінюється вологість та тиск, що відображається на нашому самопочутті.

4. Зміна сезонів року.

Зміна сезонів року теж впливає на нас. Змінюється обсяг енергії, що надходить від Сонця, отже, змінюється вологість, щільність кисню. У зв'язку з цим легені людини активно працюють восени. Щільність кисню найвища у січні, мінімальна – у червні-липні. Це відбивається на діяльності всього організму, особливо нирок (активний – зимовий період).

Французький біоритмолог Рейнберг стверджує, що біологічна система живого організму найбільш життєздатна восени, що саме осінь є найкращим сезоном для людини.

5. Вплив біоритмів на працездатність.

Працездатність теж визначається біоритмами. Найвища працездатність спостерігається о 10–12 і 16–18 годинах, найменша – о 14. Вночі зменшується м'язова маса, пам'ять, увага, людина припускається більше помилок. Але і вночі підвищення працездатності спостерігається о 24–01 і 5–6 годинах ранку, зниження – о 1–3 годинах. Але з правил є виняток. Буває, що час найвищої продуктивності праці припадає на нічні або вечірні години. Це притаманно «совам». «Жайворонки» ж мають найбільшу працездатність в ранішні і денні години. Вони прокидаються рано, почуваються бадьорими і працездатними у першій половині дня. Ввечері в них з'являється сонливість, вони рано лягають

спати. «Сови» засинають пізно, встають пізно вранці і працездатні у другій половині дня. Люди типу «голуби» не люблять рано вставати, але й лягати рано не хочуть. Це денний тип.

б. Залежність організму від біоритмів.

Стійкість організму до дії несприятливих факторів також підлягає біоритмам.

Швидкість загоєння ран підвищується у січні в 9–15 разів.

Смертність при нічних хірургічних операціях утричі вища, ніж при денних.

Захворювання серцево-судинної системи частіше загострюються о 9 годині, ніж о 23.

Туберкульоз загострюється навесні, виразка – восени.

Восени і взимку частіше виявляють хворих на діабет. Захворюваність і смертність вищі на 12 місяць від народження.

Гострота больових відчуттів зростає з опівночі до 18 години, а з 18 до 24 знижується.

Час прийому ліків теж має велике значення. Прийом інсуліну в нічний час, навіть у невеликих дозах, може мати небажані результати. Вдень сприйнятливість до інсуліну знижується, і він може бути прийнятий у значній кількості.

До чого може призвести порушення природних біоритмів? (можуть виникнути функціональні розлади в організмі).

Що ви за «птиця» – «голуб», «жайворонок» чи «сова»?

Педагог: Отже, давайте визначимо – що ж ви за «птиця». «Жайворонок» рано лягає і рано встає. «Сова» пізно лягає і пізно встає. «Голуб» пізно лягає і рано встає.

Підраховано, що 50 % людей – «голуби», 17 % – «жайворонки», 33 % – «сови».

Також численними дослідженнями доведено:

У людей з 7–8-годинним сном смертність мінімальна; якщо спати більше 10 годин, то вона зростає у 1,5–2 рази, а менше 4 годин – в 2,5 рази.

Заповніть анкети, які ви отримали на початку заняття. Підніміть руку, хто з вас «жайворонок», хто «сова», а хто «голуб».

IV. Заверши фразу, початок якої написаний на аркуші з питаннями анкети:

- Сьогодні на заняттях я дізнався(лася) багато цікавого про ...
- Думаю, що знання пр ... стануть мені в нагоді у майбутньому житті.
- Є люди-«жайворонки», «сови», «голуби». Я належу до ...
- Я вважаю, що біоритми впливають на ...

Година спілкування «Вчись володіти собою»

Мета: надати учням відомості про шкідливість негативних емоцій для здоров'я.

Завдання:

- вчити учнів контролювати свої емоції;
- розвивати мислення, увагу, мовлення;
- сприяти розвитку емоційної саморегуляції.

Основні поняття: негативні емоції, страх, гнів, стрес, пригнічення, симптоми.

Підготовча робота:

- дати завдання групам учнів знайти й осмислити інформацію за темою виховного заходу;
- намалювати на дошці коло, поділити його на сектори: стрес, страх, гнів.
- роздрукувати пам'ятку «Як подолати гнів».

Хід проведення:

I. Організаційний момент.

Як часто кажуть: «захворів через нерви». Як ви думаєте, що під цим розуміють? У людини були такі обставини, які вона не змогла подолати і захворіла? У такому разі говорять, що до нервового зриву призвела стресова

ситуація. Що таке стрес? Чи можна розуміти під стресом нервові напруження, яке призводить до хвороби? *(Відповіді учнів)*.

Стрес – це відповідь організму. Значить, стрес – це не тільки нервові напруження. Будь-який не звичний для організму вплив почуття гніву, страху, ненависті, радості, любові, сильний холод і спека, інфекція, прийом ліків – все це може викликати стрес.

II. Повідомлення теми заняття. Сьогодні ми поговоримо про негативні емоції та їхній вплив на людину. Назвіть їх. *(Відповіді учнів)*.

III. Перший сектор «Стрес».

Учням пропонується дібрати синоніми до слова «стрес» (внутрішній тиск, нервові напруження).

Уникнути стресових ситуацій неможливо і не треба. Стрес – це саме життя, відсутність стресу означає смерть. Шкідливий тільки довгодіючий стрес. Тривале психічне напруження призводить до виснаження захисних сил організму, може стати причиною захворювання.

Експеримент «Реакція».

Педагог: Для експерименту потрібні чотири учні. Кожному з вас я дам конверт. Уявіть собі, що ви опинилися у такій ситуації:

У вас з дитячих років є вірний і надійний друг, якому ви довіряєте свої таємниці. Одного разу з вами сталася неприємна історія, ви боїтеся розповісти про неї батькам і довірили своєму другові. При цьому просили його зберегти секрет. Наступного дня ви приходите до школи і випадково чуєте, що ваші однокласники обговорюють вашу проблему. Ваш друг розкрив вашу таємницю.

Опишіть свої відчуття. Якою буде ваша реакція? *(Відповіді учнів)*.

Учні роблять висновок: реакція різних людей в однаковій ситуації на один і той самий подразник може бути різною. Одна людина сильно хвилюється, а інша зберігає незворушність і спокій.

Отже, можемо зробити висновок, що все залежить не від самих факторів, а від нашої реакції на них.

Як ви думаєте, від чого залежить ваша реакція? (Від індивідуальності, характеру, темпераменту, вихованості).

Скажіть, чи можемо ми виховати в собі ту чи іншу реакцію на екстремальні умови?

IV. Поріг ранимості. Як подолати стрес.

У нашому житті не часто трапляються обставини, які виводять нас зі стану рівноваги. Найчастіше ми засмучуємось через дрібниці. Нас турбують дрібниці. Багато хто не помічає, не реагує на них; інші виснажують свою нервову систему марно.

Підніміть руку, у кого будь-яка незначна неприємність, критичне зауваження можуть порушити душевну рівновагу, зіпсувати настрій. У тих, хто підняв руку, дуже низький поріг ранимості. Якщо ви спокійні і впевнені у собі за дуже неприємних обставин, то у вас високий поріг ранимості. Чи є серед вас такі? Підніміть руку.

Люди, в яких низький поріг ранимості, постійно чимось невдоволені, їх усе дратує, вони не вміють радіти життю. Ходять із невдоволеним обличчям, отруюючи життя усім навколишнім і, насамперед, собі.

Пам'ятайте, що виснаження нервової системи, викликане неправильною реакцією на навколишні фактори, обов'язково призведе до захворювання. У таких випадках не допоможуть ліки, треба змінювати своє ставлення до життя. Тобто підняти свій поріг ранимості.

Вправа проти стресу.

А тепер потренуємось правильно реагувати на стрес.

Якщо щось вимусило вас нервувати, встаньте прямо, п'яти разом, руки вздовж тулуба. Тепер підніміть п'яти на 10 см від підлоги і закиньте назад голову, піднявши підборіддя вгору. Дихання повільне. Залишайтеся у цій позиції кілька хвилин. Потім поверніться до початкового положення. Повторіть вправу 7 разів і ви зразу відчуете полегшення.

IV. Другий сектор «Страх».

Повідомлення учня. Страх – одна з найзгубніших для людини емоцій. Він досить різноманітний, і в його основі закладено передбачення страждання, болю, переживання. Часто людина сама собі прогнозує страх. Але є інші джерела страху – інтуїція, коли людина не усвідомлює, чого вона боїться, і все-таки почуття страху не залишає її. Таких людей переслідує страх інфекції, хвороби, падіння, насилля, смерті.

Страх викривляє особистість, викликає гнів, агресію, тонкі структури руйнуються, мозок працює негативно, в організмі згоряє частина лімфоцитів, що ослаблює його енергію. Наш страх є свідченням нашого мислення, нашої філософії. Чудовий засіб від страху – любов, доброта, злагода, прощення, визволення свого мозку від думок про погане.

V. Третій сектор «Гнів».

Гнів – руйнівне почуття. Які причини підвищеної роздратованості і як з нею впоратися? Гнів може не лише спустошити людину, підірвати її здоров'я, але й бути сильним імпульсом до дії.

Інформ-дайджест-повідомлення «Гнів в нашому житті».

Чи є гнівливість ознакою депресії?

Депресія тим і характерна, що людина замикається в собі, стає загальмованою і будь-яка її активність зводиться до нуля. Людей, особливо жінок, у такому стані краще не виводити з себе. Депресія і роздратованість – це криза організму. Тому, якщо є така можливість, треба побути наодинці. Не затівати серйозних домашніх справ, уникати громадського транспорту та інших місць з великим скупченням людей. Частіше все ж таки спалах неконтрольованого гніву свідчить про внутрішні проблеми. Ніхто не з'являється на світ розлютованим. Гнів народжується з крахом надій і планів.

Може, через сильну перевтому? Так, хронічна перевтома може запросто перетворити людину з «янгола» на «нервового монстра». Особливо, якщо він невинуватий «трудоголик». Настає момент, коли людина починає неадекватно

реагувати на зовнішні подразники, виплескувати агресію на навколишній світ. А все тому, що їй просто важко відвикнути від праці.

Що можна поради в такому разі?

Практично нічого. Тому що до жодної поради вона, ймовірно за все, не дослухається. Поки людина не усвідомить, що причина її підвищеної роздратованості криється у втомленості, нічого не зміниться.

Реальні шляхи виходу з такої ситуації з'являться, тільки якщо визнаєш, що робота стала самоціллю, засобом порятунку від душевної самотності. Стабілізувати настрій допомагає музична терапія, гіпноз, аутогенне тренування. У дуже запущених випадках необхідна допомога психолога.

Мабуть, напруження, депресія і втома – це не єдині причини хронічної запальності? Синдром зіпсованого настрою може виникнути на тлі загального незадоволення життям.

VI. Пам'ятка «Десять способів подолати гнів».

Як виходити з такого становища? Головне – усвідомити причину. Педагог пропонує прочитати вголос пам'ятку й обговорити її.

1. Відтягнути час. Порахувати до десяти.

2. Відійдіть від людини, яка викликала спалах гніву. Лікує не лише час, а й відстань. Пройдіться пішки або зробіть гімнастику. Рух допомагає. Якщо справді нічого не можна змінити, залиште так, як є.

3. Не будьте занадто категоричні. Намагайтесь не використовувати у суперечці таких слів, як «ніколи», «завжди» тощо.

4. Слухайте, в чомусь ви можете помилятися. Але ви зрозумієте це, якщо зможете вгамувати свою роздратованість, поки слухаєте співбесідника.

5. Якщо ви сердитесь на близьку людину, обніміть її. Постарайтесь щиро виразити позитивні почуття. Якщо вам не схочеться цього робити, то тим більше причин вчинити саме так.

6. Просіть вибачення. Помилки – це природна і досить цінна частина нашого життя. Коли ми намагаємось приховати їх, то, зазвичай, зазнаємо

поразки. Скажіть «вибачте», коли зрозумієте, що допустили нетактовність. Це просте визнання зменшить ваш гнів.

7. Дивіться уперед. Корисно запитати себе «Чого найгіршого я можу чекати в такій ситуації?» Адже більшість причин нашого гніву – всього лише дрібні подразники. Між ними і дійсною бідною лежить прірва.

8. Опишіть свій гнів. Фіксуйте й описуйте усі випадки, коли ви роздратовались: що саме трапилось, чому ви роздратовались, як ви при цьому себе почували.

9. Робіть це протягом трьох-чотирьох тижнів.

10. Попросіть про допомогу. Якщо у вас установка на гнів, тобто ви схильні злитись, то допомога друзів і родичів вам потрібна. Здатність попросити про сприяння – ознака сили й зрілості, а не слабкості, як думають деякі.

VII. Вправа «Щит гніву».

Мета: розуміння ролі гніву та причин, що приводять до нього; розвиток у старшокласника відповідальності за свої відчуття, навчання його уміння вирішувати проблеми.

Підліткові пропонується метафорично намалювати відчуття гніву (те, як виглядає гнів, що він відображає). Потім з внутрішньої сторони аркуша підліток повинен написати, які відчуття чи фактори зазвичай передують гніву (найбільш типові варіанти – образа, смуток, розчарування, страх, самота, погане навчання і так далі). Завдяки обговоренню підліток має зрозуміти причини, що викликають відчуття гніву. Обговорюється і те, яким способом можна вирішити первинну причину, не вдаючись до допомоги гніву. Досвід свідчить, що вправа дуже ефективна в оцінці розуміння підлітком своїх відчуттів.

VIII. Рефлексія. «Вилучи негативні емоції зі свого життя».

У кожного є чисті аркушики. Пропоную написати на них усі негативні емоції, котрі вам заважають у житті і яких ви хотіли б позбавитись. А тепер порвіть ці негативні емоції і викиньте їх у смітник.

Психологічний практикум «Боротьба з конфліктами»

Мета: формувати в учнів уміння коректної поведінки під час вирішення конфліктних ситуацій.

Завдання:

- навчати учнів самоаналізу поведінки;
- виховувати толерантність, повагу до інших людей.

Підготовча робота: надрукувати на окремих аркушах твердження тестів.

Хід проведення:

I етап. Тест «Оцінка власної поведінки у конфліктній ситуації».

Класний керівник пропонує учням відповісти на питання тесту. Учням роздаються аркуші з відповідями, в яких вони мають поставити бал для кожного варіанту.

Учням треба уявити себе у конфліктній ситуації, а також свою звичайну поведінку в ній. Якщо учню властива та чи інша поведінка, треба поставити відповідну кількість балів після кожного номеру відповіді, яка характеризує певний стиль поведінки.

Можливі відповіді:

- мені така поведінка властива – 3 бали;
- мені така поведінка властива незначною мірою – 2 бали;
- мені така поведінка невластива – 1 бал.

Твердження тесту

1. Погрожую або б'юсь.
2. Намагаюсь сприймати думку опонента, зважаю на неї.
3. Шукаю компроміси.
4. Допускаю, що не правий, навіть якщо не можу повірити в це.
5. Уникаю супротивника.
6. Бажаю обов'язково домогтися своїх цілей.
7. Намагаюсь з'ясувати, з чим я згоден, а з чим – категорично ні.
8. Йду на компроміс.
9. Здаюсь.
10. Змінюю тему.

11. Наполегливо повторюю одну й ту ж думку, поки не досягну свого.
12. Намагаюсь знайти джерело конфлікту, зрозуміти, з чого все почалося.
13. Трішки поступаюся і підштовхую тим самим до поступок інших.
14. Пропоную мир.
15. Намагаюсь звести все до жарту.

Учні заповнюють аркуш відповідей.

II етап.

Після заповнення аркуша відповідей результати опрацьовуються. Учні підраховують кількість балів за стовпчиками. Найбільший результат вкаже тип поведінки учня у конфліктній ситуації.

«А» – «жорсткий» тип вирішення конфліктів і спорів. Ви до останнього наполягаєте на своєму, захищаючи свою позицію. Хай би що, ви прагнете виграти.

«Б» – «демократичний стиль поведінки», завжди прагнете домовитись. Під час спору ви намагаєтесь запропонувати альтернативу, шукаєте рішення, яке б задовольнило обидві сторони.

«В» – компромісний стиль. З самого початку ви згодні йти на компроміс.

Ваше кредо – «вчасно піти». Ви намагаєтесь не загострювати ситуацію, не доводити конфлікт до відкритого зіткнення.

III етап. Обговорення результатів тестування.

Пропонується обговорити такі питання:

- У чому схожість і різниця понять «спір» і «конфлікт»?
- Що, на ваш погляд, є конфліктною ситуацією?
- Чи доводилось вам потрапляти в конфліктну ситуацію?
- Що найчастіше для вас є причиною конфлікту?
- Чи можна вирішити конфлікт, не ущемлюючи права і почуття інших людей, які беруть участь у конфлікті?
- Що заважає людям (вам особисто) вирішувати конфлікти саме так?

IV етап. Тест «Рівень конфліктності особистості».

Для виявлення деяких причин виникнення конфліктів між людьми ведучий роздає учням аркуші з відповідями й інструкцію.

Інструкція.

Відповідаючи на запитання, виберіть один варіант під конкретною буквою, обведіть її кружечком.

Лист запитань та відповідей:

1. Чи характерно для вас прагнення до того, щоб підкорити своїй волі інших?
А) ні
Б) коли як
В) так
2. Чи є у вашому класі учні, котрі вас побоюються і ненавидять?
А) так
Б) важко відповісти
3. Хто ви більшою мірою?
А) пацифіст
Б) принциповий.
В) винахідливий
4. Як часто вам доводиться виступати з критичними судженнями?
А) часто
Б) періодично
В) рідко
5. Що для вас було б найбільш характерно, якби ви стали лідером в якійсь справі?
А) розробив би програму на рік і переконав би усіх у її доцільності
В) частіше б радився з людьми.
6. У випадку невдач який стан для вас найбільш характерний?
А) песимізм
Б) поганий настрій
В) образа на самого себе
7. Чи характерне для вас прагнення відстоювати і дотримуватись традицій вашого колективу?
А) так
Б) ймовірніше так
В) ні
8. Чи відносите ви себе до людей, котрим краще в очі сказати гірку правду, ніж промовчати?
А) так
Б) ймовірніше так
В) ні
9. Із трьох особистісних якостей, з якими ви боретесь, який найчастіше ви намагаєтесь позбутися в собі?
А) роздратованість
Б) образливість
В) нетерпимість критики з боку інших
10. Хто ви більшою мірою?
А) незалежний
Б) лідер
В) генератор ідей
11. Якою людиною вважають вас ваші друзі?

А) екстравагантним

Б) оптимістом

В) наполегливим

12. З чим вам доводиться найчастіше боротися?

А) з несправедливістю

Б) з бюрократизмом

В) з егоїзмом

13. Що для вас найбільш характерно?

А) недооцінюю свої здібності

Б) оцінюю свої здібності об'єктивно

В) переоцінюю свої здібності

14. Що призводить вас до зіткнення і конфлікту з людьми?

А) занадто велика ініціативність

Б) занадто висока критичність

В) Занадто висока критичність

V. Підрахувавши загальну суму балів, учні можуть самі визначити свій рівень конфліктності:

14–17 балів – дуже низький

18–20 балів – низький

21–23 бали – нижче середнього

24–26 балів – ближче до середнього

27–29 балів – середній

30–32 бали – вище середнього

33–35 – ближче до високого

36–38 – високий

38–42 – дуже високий.

V етап. Ділова гра «Вирішуємо конфлікти».

Обговоривши з учнями результати тестів, класний керівник пропонує їм навчитися вирішувати конфлікти.

1 крок. Педагог разом з учнями формулює правила вирішення конфліктів, записуючи їх на дошці, і пояснює, що вирішення конфлікту – це процес знаходження взаємоприйняттого вирішення проблеми, яка має спільну значимість для учасників конфлікту, і на цій основі – покращення їхніх відносин.

Принципи поведінки в конфліктній ситуації для попередження сварки

1. Перед тим як критикувати, похваліть людину, щиро визнайте її чесноти.

2. Перед тим як критикувати іншу людину, скажіть про свої особисті помилки.

3. Не узагальнюйте, уникайте слів «все», «нічого», «ніколи», «завжди», критикуйте конкретно.

4. Замість того, щоб ображати та негативно оцінювати, опишіть свої відчуття, викликані поведінкою іншого.

5. Не чіпайте «хворі» місця та фізичні особливості людини.

6. Висловлюючи щось неприємне, залишайтеся в рамках описування, а не оцінки.

7. Говоріть про теперішню ситуацію, не згадуйте старих образ.

8. Не ображайте рідних, друзів, хобі, інтереси іншого.

9. Не сперечайтесь із тим, з ким сперечатись немає сенсу.

10. Не сперечайтесь через дрібниці.

11. Давайте поради тільки тоді, коли вас про це просять.

12. Уникайте категоричності в судженнях.

13. Не накопичуйте роздратованості, не очікуйте «останньої краплі», обговорюйте проблему, що виникла, одразу.

14. Замість наказу висловлюйте прохання у вигляді питання.

2 крок. Аналіз конкретних конфліктних ситуацій. Поділивши учнів на групи, учитель пропонує їм протягом 5–10 хвилин придумати конфліктні ситуації, які виникають у сім'ях, обговорити їх відповідно до засвоєних правил і дати свій варіант можливого шляху вирішення конфлікту. При цьому важливо знайти рішення, прийнятне для обох сторін, інакше ця конфліктна ситуація збережеться і невдовзі виникне новий конфлікт.

3 крок. Обговорення результатів роботи в групах за присутності усіх учасників заходу.

VI. Рефлексія. Ведучий просить учнів висловити свої враження від проведеної зустрічі та пропозиції щодо подальшої роботи над проблемою

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ ПОЧУТТЯ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК СІМЕЙНОЇ ЦІННОСТІ

Формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності є актуальним як для науки, так і для практики. Основу цього почуття становить емоційне переживання особистістю взаємодії, за допомогою якої вирішуються проблеми іншої людини, зокрема члена її сім'ї, а також власні.

Аналіз дефініцій складових поняття «почуття взаємодопомоги як сімейна цінність» з позиції різних наукових напрямів дозволив визначити його багатогранність і дав підстави вважати, що почуття взаємодопомоги як сімейна цінність – особистісне утворення, один із найважливіших результатів розвитку емоцій особистості, що визначає її спрямованість і специфічну самореалізацію.

Почуття взаємодопомоги як моральне почуття – це стійкі переживання у свідомості людини, які є основою її вольових реакцій у різних ситуаціях, суб'єктивне ставлення до себе, інших людей. Це поняття є узагальненням емоційного досвіду особистості, що породжує усвідомлення і зацікавлене ставлення щодо власної належності до групи-сім'ї, спільних потреб, цілей, власних знань, здібностей, прагнень надати чи отримати допомогу у процесі реалізації функцій сім'ї, відчуття задоволеність і радість від позитивних результатів взаємодопомоги, які втілюються у повсякденній діяльності.

Усвідомлення важливості взаємодопомоги в ефективній діяльності як основа стабільності сім'ї підвищує самооцінку індивіда, значимість його існування для близьких, спонукає до самовиховання відповідальності. Почуття взаємодопомоги можна розглядати в діапазоні від самовідданості у турботі про членів сім'ї як важливої життєвої мети до особистої моральної досконалості як власного блага.

Особливість почуття взаємодопомоги як сімейної цінності полягає в його дотичності до усіх функцій сім'ї: господарсько-економічної, репродуктивної,

виховної, рекреативної, психотерапевтичної, комунікативної, регулятивної та інших. Тому процес його формування водночас є надзвичайно важливим, необхідним і непростим для педагогів.

Складність, багатогранність і багатоаспектність почуття взаємодопомоги надають дослідженню міждисциплінарного характеру. Отримані результати мають значення для цілого ряду гуманітарних дисциплін, оскільки почуття взаємодопомоги є філософською категорією, загальнолюдською цінністю, соціальним феноменом, моральною нормою, індивідуальним переживанням і особистісним актом.

Аналіз філософських, соціологічних, психолого-педагогічних праць надав підстави розробити структуру формування у старшокласників почуття взаємодопомоги як сімейної цінності, в якій виокремлено три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. Названі компоненти характеризуються сукупністю відповідних критеріїв і показників. Критеріями визначено: сукупність уявлень і знань щодо почуття взаємодопомоги як сімейної цінності; усвідомлене ставлення до почуття взаємодопомоги; сформованість почуття взаємодопомоги як сімейної цінності, що розглядається як оптимальне співвідношення між усвідомленням особистістю цього поняття та його проявом у різних сферах її діяльності.

Під час формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності ми враховували їхні вікові та особистісні властивості. Соціальний досвід, отриманий ними, найчастіше є негативним, адже вони, як правило, є соціальними сиротами, тому актуальною є допомога дітям у перегляді способу життя їхньої родини, плануванні гідних стосунків у своїх нинішніх і майбутніх сім'ях.

Специфікою сучасних інтернатних закладів є те, що в них одночасно перебувають діти різного віку із однієї сім'ї – від двох і більше осіб. Завдання педагогів полягає у формуванні у них позитивних стійких родинних взаємовідносин, налагодженні між ними емоційно позитивних, довірливих

стосунків, прагнення допомогти один одному, отримати емоційне задоволення від взаємодопомоги.

Для вирішення цих завдань спільно із вихователями експериментальних інтернатних закладів у процесі позаурочної виховної діяльності впроваджувалися сучасні досягнення психолого-педагогічної науки та передового педагогічного досвіду щодо оптимізації адекватних форм, засобів, методів формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності.

Привчання учнів до взаємодопомоги як цінності у позаурочній діяльності школи (в органах учнівського самоврядування, гуртках, соціально-ціннісній діяльності тощо) має стати підґрунтям для переоцінки, за потреби, взаємин у їхніх неблагополучних сім'ях, проектування і створення позитивних сімейних цінностей у своїх майбутніх сім'ях.

Під час експериментальної роботи була апробована авторська програма **«Формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності.»**

Пояснювальна записка

Програма «Формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності» зумовлена потребою підготовки юнацтва ще під час навчання в освітніх закладах до створення міцної сім'ї та забезпечення її стабільності.

Формування у старшокласників інтернатних закладів почуття взаємодопомоги як сімейної цінності у процесі реалізації програми здійснювалося шляхом засвоєння і поглиблення ними знань про цінності членів нинішньої і власної майбутньої сім'ї; усвідомлення учнями значущості почуття взаємодопомоги як сімейної цінності, оволодіння ними позитивним емоційним ставленням до цього почуття; набуття дітьми умінь взаємодії, взаємодопомоги з рідними, ровесниками, молодшими, дорослими, самооцінки та адекватної оцінки дій інших учасників взаємодопомоги; вироблення у них таких моральних якостей, як відповідальність і турботливість.

Програма складається із десяти тем і передбачає використання педагогами інтерактивних форм і методів виховання дітей у позаурочній діяльності інтернатних закладів. Особливістю реалізації програми є те, що до занять слід залучати братів і сестер (учнів 8–11 класів), які також навчаються у цьому закладі.

Зміст програми

Тема 1. Тренінгове заняття «Емоції і почуття людини».

Мета: допомогти старшокласникам усвідомити зміст понять «емоція», «почуття»; розвивати уміння аналізувати, відчувати власні емоції і почуття, сприймати і розуміти емоційний стан інших.

Основні поняття для засвоєння: емоції, почуття, міміка.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, папір, стікери, ручки, бейджі, рисунок «Мімічні вирази обличчя», відповіді щодо емоційного стану зображених на рисунку людей.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід проведення:

1. Привітання, знайомство. Вправа «Легідно, ще легідніше».

Мета: створити позитивні стосунки учасників тренінгового заняття.

На пропозицію вихователя діти по черзі називають свої імена, учасники підбирають легідні варіанти цих імен, записують їх на папері, оформлюють бейджі і прикріплюють їх на свій одяг.

2. Вироблення правил роботи групи. Вправа «Правила співпраці».

Мета: колективно розробити і затвердити правила тренінгового заняття.

Вихователь називає найважливіші правила роботи групи, без яких ефективний тренінг неможливий, і пропонує учасникам продовжити перелік необхідних правил. Спільно сформульовані правила помічник записує на аркуші паперу і прикріплює магнітом на дошці.

3. Вступне слово вихователя, який повідомляє учасникам мету й основний зміст тренінгового заняття.

4. Визначення очікувань учасників групи.

Мета: сприяти усвідомленню старшокласниками особистісної значущості заняття.

Вихователь пропонує учасникам записати на стікерах свої очікування результатів заняття. Кожний старшокласник вимовляє свої очікування вголос. Цим вихователь спонукає учнів усвідомити свої цілі й узяти на себе відповідальність за їхню результативність. Помічник прикріплює стікери до дошки, створюючи уявну піраміду.

5. Міні-лекція «Емоції та почуття людини».

Мета: розкрити старшокласникам сутність понять «емоція» і «почуття».

Вихователь розповідає, що емоції (від фр. emotion – «хвилювання», «збудження») – складний стан організму, збудження чи хвилювання, який позначається імпульсом щодо певної форми поведінки.

Американський психолог К. Ізард дає таке визначення: емоція – це складний феномен, дещо, що переживається як почуття (feeling), котре мотивує, організує і спрямовує сприйняття, мислення і дії. Він виокремив такі базові, чи фундаментальні емоції: інтерес, радість, здивування, подив, сум, горе, депресія, гнів, відраза, презирство, страх, тривога, збентеження, сором'язливість, сором, вина. Емоції мають чітко виражений ситуативний характер, тобто висловлюють оцінювальне особистісне ставлення до ситуацій, що складаються, або до можливих ситуацій, до своєї діяльності і своїх проявів у них. Власне, емоції можуть передбачати ситуації і події, які реально ще не настали, і виникають у зв'язку з уявленнями про пережиті чи уявні ситуації. Їхня найважливіша особливість полягає у здатності до узагальнення і комунікації, тому емоційний досвід людини значно ширший за досвід її індивідуальних переживань: він формується також у результаті емоційних співпереживань, які виникають у спілкуванні з іншими людьми. Емоції впливають на тіло і розум людини, вони чинять вплив практично на всі аспекти її існування. Мають значення генетичні передумови емоційності, факт спадковості у процесі формування індивідуальних особливостей емоційних переживань. Емоційні риси індивіда значним чином обумовлені його соціальним досвідом, особливо досвідом,

надбаним у віці немовляти і ранньому дитинстві. У процесі соціалізації людина навчається стримувати, придушувати деякі форми емоційного реагування, але, як підкреслює К. Ізард, є такі емоційні прояви, які не піддаються контролю. Проблема регуляції емоцій залишається для нас актуальною все життя.

Почуття – це сталі емоційні ставлення людини до явищ діяльності. Відмінність почуття від емоції полягає в тому, що почуття визначається певною тривалістю та постійністю, а емоції виникають у відповідь на конкретну ситуацію, мають ситуативний характер.

У своїй праці О. Леонтьєв виділяв почуття як особливий підклас емоційних процесів. Підставою для такого виділення, на його думку, слугує їхній чітко виражений предметний характер, що виникає у результаті специфічного узагальнення емоцій, пов'язаних з уявленням або ідеєю про певний об'єкт – конкретний або узагальнений, абстрактний (наприклад, почуття любові до людини, до Батьківщини, почуття ненависті до ворога тощо). Виникнення і розвиток предметних почуттів виражає формування стійких емоційних відносин, своєрідних «емоційних констант».

Особливість почуттів полягає в тому, що вони утворюють ряд рівнів, починаючи з безпосередніх почуттів до конкретного об'єкта і завершуючи найвищими соціальними почуттями, що стосуються соціальних цінностей та ідеалів. Ці різні рівні пов'язані і з різними за своєю формою узагальненнями об'єкта почуттів: образами або поняттями, що утворюють зміст моральної свідомості людини. Як і власне емоції, почуття набувають у людини свого позитивного розвитку і, маючи природні передумови, є продуктом її життя у суспільстві, спілкування і виховання.

6. Вправа «Вчимося усвідомлювати і виражати свої емоції».

Мета: спонукати старшокласників до усвідомлення ними причин своїх емоцій; сприяти вихованню умінь просоціального виявлення ними своїх емоцій.

Учасникам пропонується пригадати і поетапно занотувати: а) які яскраві емоції (власні та інших людей) вони запам'ятали (здивування, страх,

збентеження, розчарування, радість тощо); б) чим саме були спричинені ці емоції (несподіваним викликом для відповіді на уроці, перемогою улюбленої футбольної команди тощо); в) реакції власного організму на згадану емоцію (напруження м'язів, зашарілість, пришвидшення серцебиття тощо). Старшокласникам слід збагнути, чому їхній організм відреагував саме так, занотувати висновки. Вихователь просить учнів продумати різні шляхи прояву своїх емоцій, доцільність місця, часу їх прояву і залучає учасників до бесіди, використовуючи їхні нотатки.

7. Вправа «Прагнемо зрозуміти емоції і почуття інших».

Мета: розвивати у старшокласників уміння розуміти емоції іншої людини за мімічними рухами її обличчя.

До магнітної дошки прикріплюється рисунок «Мімічні вирази обличчя» (за Г. Щокіним).

Вихованцям пропонується впродовж 5–7 хвилин розшифрувати і занотувати заковдані художником різноманітні емоційні стани людини від 1 до 12-го номерів. Після чого правильні відповіді прикріплюються до магнітної дошки. Правильні відповіді такі: 1 – байдужість, 2 – ворожість, 3 – веселість, 4 – сильна злість, 5 – сум, 6 – засоромлена радість, 7 – погане самопочуття, 8 – злість, 9 – бурхлива радість, 10 – глибокий сум, 11 – скепсис, 12 – скорбота.

Старшокласникам пропонується особисто оцінити своє уміння розуміти стан людини за мімічними рухами її обличчя. Якщо вихованцю вдалося

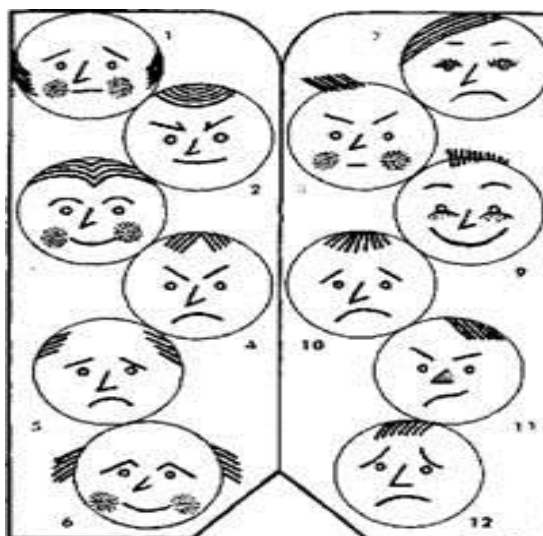


Рис. 1. Мімічні вирази обличчя

вгадати усі емоційні стани – він добре володіє цим умінням, більшість – це для нього не є великою проблемою. Якщо ж результат вийде невтішним (менше половини правильно визначених емоцій) – слід приділити цьому питанню серйозну увагу, адже це уміння може стати у пригоді в процесі налагодження відносин з оточуючими.

8. Інформаційне повідомлення про класифікацію жестів людини.

Мета: поглибити знання учасників про значення жестів людини у спілкуванні.

Вихователь розповідає, що існує класифікація жестів людини, яка допомагає зрозуміти її жестикуляцію під час спілкування. Зокрема: привертання уваги характеризується піднятою вгору рукою з відкритою долонею; вдячність – притиснута до грудей долоня, рукостискання, підняті руки зі зчепленими «замком» кистями; схвалення, згода – кивки головою, аплодисменти; несхвалення, презирство – похитування головою з боку в бік, відвертання обличчя, повернення до партнера спиною; заборона – підняті схрещені в передпліччі руки, помахування рукою або рух вказівним пальцем з боку в бік; страждання – заламування рук, прикладання їх до обличчя; пригніченість – опущені плечі, схилена голова, зігнута фігура; розчарування – помах рукою згори вниз; задоволення – потирання долонь, рукомийні рухи кистей; радість, захват – сплеск руками. Учням пропонується особисто продемонструвати певні жести людини, а іншим – відгадати їхній зміст.

9. Аналіз ступеня реалізації очікувань учасників тренінгу.

Мета: отримати зворотний зв'язок стосовно ефективності тренінгового заняття.

Учасники порівнюють свої очікування із їх реалізацією – чи вдалося їм піднятися на вершину уявної піраміди.

10. Підбиття підсумків.

Мета: закріпити знання учасників з теми тренінгового заняття.

Учні згадують про те, які емоції відчували, що дізналися і що навчилися робити на тренінговому занятті.

Література

1. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с.
2. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – М. : ЧеРо, 2002. – 752 с.
3. Педагогічна майстерність: хрестоматія : навч. посіб. / уряд.: І. А. Зязюн, Н. Г. Базилевич, Т. Г. Дмитренко та ін. ; за ред. І. А. Зязюна. – Київ : СПД Богданова А.М., 2008. – 462 с.
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
5. Щёкин Г. В. Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению : монография / Г. В. Щёкин. – К. : МАУП, 1995. – 672 с.

Тема 2. Година спілкування «Прагнення до взаємодопомоги. Пізнаємо себе і оточуючих».

Мета: виховувати у старшокласників бажання оволодіти знаннями про важливість моральних рис особистості у взаємодопомозі, сприяти формуванню у них уявлень про допомогу, активізувати їхнє творче мислення; сприяти гармонізації відносин старшокласників та оточення.

Обладнання: два плакати із переліком моральних рис особистості, два плакати із негативними рисами людини.

Хід проведення:

1. **Організаційний момент.**
2. **Повідомлення теми і мети спілкування.**
3. **Бесіда «Допомога і взаємодопомога – у школі і в сім'ї».**

Мета: розширити й узагальнити знання старшокласників про види допомоги і взаємодопомоги; спонукати їх до виховання умінь взаємодопомоги у колективній роботі, створення позитивних емоцій у взаємодії і взаємодопомозі.

Учасники уточнюють зміст понять «допомога» і «взаємодопомога», їхню роль у житті кожної людини, аналізують, які види допомоги і взаємодопомоги вони надають і отримують у соціально-ціннісній діяльності в школі та сім'ї як учень, дитина, брат (сестра), онук тощо.

4. **Групова вправа «Які риси має людина, здатна до допомоги, взаємодопомоги».**

Мета: узагальнити знання вихованців про позитивні моральні риси особистості, сприяти формуванню позитивних емоцій від взаємодії, взаємодопомоги.

Кожній із двох створених за власними бажаннями дітей груп ставиться завдання проаналізувати і вибрати із записаних на плакатах рис ті, які характерні для людини, здатної до взаємодопомоги, а саме:

а) вимогливість, співчуття, ощадливість, ввічливість, великодушність, вірність, витримка, гуманність, шанобливість, обов'язковість, гідність, духовність, ініціативність, щирість, милосердя, відповідальність, альтруїзм, уважність;

б) чуйність, правдивість, працьовитість, самовідданість, справедливість, совісність, терпимість, сором'язливість, людяність, чесність, толерантність, доброта, турботливість, щедрість, співпереживання, миролюбство, безкорисність, надійність.

Вихователь пропонує членам груп обговорити результати їхньої роботи, у формі виступу обґрунтувати свої висновки, навести приклади взаємодопомоги у позаурочній діяльності чи у своїх сім'ях.

5. Групова вправа «Від якої людини не отримаєш допомоги».

Мета: розвивати спостережливість, розширити уявлення дітей про роль негативних рис людини, розвивати уміння взаємодопомоги.

Учасники об'єднуються у дві, за бажанням – нові, групи. Діяльність груп полягає у виборі тих рис, які характеризують людину, від якої допомоги сподіватися не варто. Групи отримують для обговорення написані на двох плакатах такі переліки рис людини: а) байдужість, егоїзм, ненависть, боягузтво, злість, підлість, жорстокість, брехливість, зарозумілість; б) заздрість, скупість, недбалість, лінощі, нечемність, неохайність, відлюдкуватість, легковажність, брехливість.

Здійснюється обговорення членами груп названих рис, вибір та оголошення тих, що властиві людям, котрим не притаманне почуття взаємодопомоги.

6. Бесіда «Зі мною таке траплялося».

Мета: виховувати у старшокласників бажання оволодіти позитивними моральними рисами, розвивати вміння аналізувати й узагальнювати емоції людини.

Учасники розповідають, як їм доводилося зустрічатися із байдужими людьми, потрапляти у ситуації, коли їм відмовляли у допомозі; які емоції вони відчували у таких випадках (розгубленість, небезпеку, розчарованість тощо). Вихователь допомагає учням прийти до висновку про те, що моральні якості, особливі ті, що стосуються почуття взаємодопомоги, мають бути цінністю для особистості.

7. Підбиття підсумків спілкування: уточнення, що нового дізналися діти, які емоції відчували, які висновки зробили для себе.

Тема 3. Заняття з елементами полеміки «Чи завжди допомога – благо?»

Мета: розкрити складові поняття «почуття взаємодопомоги»; розвивати у вихованців емпатію; учити їх виявляти причинно-наслідкові зв'язки між емоціями, думками, діями та наслідками вчинків.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, плакати: чотири із запитаннями вправи, по одному – із назвою полеміки та правилами її проведення і зі словами «Так!» і «Ні!».

Хід проведення:

1. Організаційний момент.

2. Повідомлення теми і мети заняття.

3. Вступне слово вихователя, який уточнює зміст понять «допомога» і «взаємодопомога»; пояснює, що в українській мові слово «благо» тлумачиться як добро, щастя, все те, чого потребує людина у житті. Особливу увагу вихователь приділяє поясненню змісту поняття «емпатія», яке психологи трактують як пізнання емоційного стану, проникнення, розуміння переживання іншого, під час якого суб'єкт висловлює свої твердження з приводу

переживання іншого. Емпатія проявляється у безкорисливій поведінці особистості, допомозі, співдії у відповідь на переживання іншого. До здібностей емпатії належать такі: емоційно реагувати на переживання інших; розпізнавати емоційні стани інших і подумки переносити себе в думки, почуття та дії інших; використовувати засоби взаємодії, що полегшують страждання іншої людини.

4. Вправа «Запитання і відповіді».

Мета: розширити знання старшокласників про види допомоги і взаємодопомоги, емоції та почуття, які вони викликають у людей; сприяти формуванню емпатії, емоційно-ціннісного ставлення до почуття допомоги і взаємодопомоги як цінності; розвивати вміння працювати у групі.

Учням пропонується розділитися на чотири групи, кожній із яких дають один із плакатів із запитаннями, а саме:

- Які емоції переживає людина, щиро надаючи допомогу іншому?
- Чи завжди допомога або взаємодопомога викликають позитивні емоції і чому?
- Які негативні емоції може відчувати людина, яка надає допомогу?
- Які емоції переживає людина, змушена приймати нещирю допомогу?

Групи після роботи по черзі прикріплюють свої плакати до магнітної дошки і висловлюють свої варіанти відповіді на запитання; за бажанням – із прикладами власного досвіду чи знайомих, або ж спроектовані ситуації. За потреби представники інших груп можуть доповнити ці відповіді. Учасники можуть згадати і назвати різні емоції: позитивні (радість, задоволення, співчуття, щастя тощо) і негативні (злість, образа, страх, приниження гідності, корисливість, втрата впевненості в собі, віри в інших тощо). Результативність вправи узагальнює вихователь.

5. Полеміка «Чи варто погоджуватись на нещирю допомогу взагалі?».

Мета: розвивати уміння сприймати і розуміти емоційний стан інших; вчити обґрунтовувати і висловлювати свої думки; бути терплячим до переконань і позицій інших.

Плакат із назвою полеміки і правилами її проведення прикріплюється посередині дошки. Ліворуч кріпиться плакат «Ні!», праворуч – «Так!». Вихователь запрошує учасників до полеміки за темою. Старшокласники впродовж 5–6 хвилин обмірковують свої варіанти вирішення проблеми і, залежно від вибору, переміщуються ліворуч чи праворуч. Полеміка полягає у колективному обговоренні можливого вибору вирішення проблеми. Вихователь уточнює правила полеміки: представники кожної із груп виступають по черзі, висловлюють свої думки відверто, поважають точки зору всіх членів полеміки, не критикують себе та інших тощо. Підводячи підсумки полеміки, вихователь приводить учнів до висновку, що у житті існують різні ситуації, вирішення яких залежить від потреб, можливостей, стану кожного індивіда.

6. Підбиття підсумків заняття. Учасники узагальнюють, що нового дізналися, які емоції відчували, висновки зробили, уміння здобули.

Література

1. Новий тлумачний словник української мови : у чотирьох томах. Том 1. – 912 с.
2. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. проф. В. А. Лабунского. – М. : Гардарики, 1999. – 397 с.

Тема 4. Година спілкування «Чи вміємо ми взаємодіяти, допомагати один одному?»

Мета: сприяти отриманню учнями позитивних емоцій від самостійної допомоги і взаємодопомоги; розвивати у них здатність до співробітництва і кооперування; виховувати відповідальне ставлення до налагодження взаємин у групі.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, папір, ручки, плакат «Етапи планування нашої діяльності».

Хід проведення:

1. Організаційний момент.

2. Повідомлення теми і мети години спілкування.

3. **Розповідь вихователя** про те, що для налагодження ефективної взаємодії, взаємодопомоги у позаурочній діяльності, яка приносила б радість і задоволення, потрібно, як мінімум, мати бажання, необхідні знання й уміння. Бажання відчувати, побачити потребу у допомозі іншому чи не соромитися попросити допомоги в іншого. Нам необхідні знання, як спланувати поетапну взаємну діяльність – від визначення мети до аналізу її результатів. І здійснити найкращий проект без необхідних умінь просто неможливо. Ці уміння ми будемо здобувати в наступних вправах.

4. Вправа «Пазли».

Мета: навчити учнів розробляти плани взаємодії, взаємодопомоги; формувати у них уміння приймати рішення у різних ситуаціях; сприяти закріпленню основних проявів почуття взаємодопомоги в конкретній поведінці.

Заздалегідь складений і розрізаний на частини план організації взаємодії хаотично розкладається на столі. Школярі повинні віднайти правильний порядок розташування плану організації взаємодії і скласти пазл на магнітній дошці.

| Етапи взаємодії | Зміст взаємодії |
|---|---|
| Визначити мету взаємодії | Визначити і сформулювати, яким має бути результат взаємодії |
| З'ясувати взаємозалежність у взаємодопомозі | Виявити взаємну підпорядкованість і необхідність допомоги інших |
| Обрати найкращі форми і шляхи взаємодії | Спільно визначити можливі варіанти дій, обрати з них оптимальні |
| Скласти план взаємодії (усно чи письмово) | Встановити послідовність етапів взаємодії, визначити витрати часу і матеріальних ресурсів |
| Створити умови для взаємодії | Підготувати необхідне обладнання, створити безпечні умови |
| Досягти мети взаємодії | Діяти, звіряючись із планом і коригуючи його за потреби |
| Самоконтроль | Порівняти досягнуті результати з поставленою метою |
| Підведення підсумків | Проаналізувати хід, результативність і раціональність взаємодії |

Отриманий план взаємодопомоги зачитується вголос і залишається на дошці.

5. Вправа «Ми в змозі!»

Мета: вчити старшокласників працювати у групі, досягати спільної думки і мети, кооперуватися.

Старшокласникам пропонується розділитися на три групи для виконання творчих завдань із урахуванням розробленого плану, а саме:

1. Допомогти один одному підготувати класну стінну газету до найближчого свята чи події.

2. Налагодити взаємодопомогу у підготовці та проведенні найближчого дня народження однокласника(ці) (оригінально, цікаво, приємно, незвичайно, за бажанням іменинника тощо).

3. Організувати взаємодопомогу при підготовці до шкільних конкурсів, тематичних тижнів тощо.

На проектування вирішення творчих завдань відводиться 15–20 хвилин, після чого представники груп презентують свої плани та призначають дати демонстрації практичного виконання творчих завдань.

6. **Підбиття підсумків години спілкування.** Учні узагальнюють, які знання під час спілкування вони отримали, які уміння щодо планування співробітництва було сформовано, які позитивні емоції отримали.

Тема 5. Тренінгове заняття «Законодавство України про сім'ю та шлюбно-родинні стосунки».

Мета: актуалізувати знання учнями своїх прав і обов'язків як членів сім'ї, формувати відповідальність, повагу до прав і свобод інших членів сім'ї на засадах Сімейного кодексу України; розвивати дослідницькі уміння учасників відшукувати потрібну інформацію; виховувати уміння аналізувати і систематизувати отримані знання, планувати подальшу діяльність.

Основні поняття для засвоєння: взаємодопомога, закон, право, обов'язки, веб-сайт.

Обладнання: комп'ютери із доступом до мережі Інтернет, принтер, магнітна дошка, магніти, плакат «Правила роботи групи», аркуші паперу, ножиці, клей, ручки, бейджі, стікери.

Тривалість: 90 хвилин.

Хід проведення:

1. Привітання. Вправа «Я готовий».

Мета: налаштувати учасників на взаємодію, взаємодопомогу у співпраці під час тренінгового заняття, згуртувати групу.

Вихователь розповідає про мету зустрічі, пропонує учасникам стати у коло і привітати один одного по-новому. Для цього він просить їх підняти руки долонями вгору на рівні поясу і привітати учасника праворуч, злегка вдаряючи своєю правою його ліву відкриту долоню зі словами «Вітаю! Я готовий (готова) допомогти тобі під час тренінгу, тому що...». Починаючи з вихователя, привітання йде по колу.

2. Вироблення правил роботи групи, зокрема, з комп'ютером і принтером.

Розроблені учасниками правила можуть містити такі вимоги: говорити лише по темі, уважно слухати інших, не оцінювати висловлювання та дії інших без потреби, поважати думки інших, не принижувати гідності інших, бути активним у виконанні вправ і завдань тощо. Окремі вимоги стосуються використання комп'ютерів і принтера.

3. Визначення очікувань учасників групи. Вправа «Хочу дізнатися».

Мета: дати можливість кожному з учасників визначити свої очікування від тренінгового заняття; допомогти їм усвідомити зв'язок їхніх особистісних інтересів із темою тренінгового заняття; дати зрозуміти цінність досягнення мети тренінгу.

За пропозицією вихователя учасники по колу називають відомі їм права людини як члена сім'ї, а потім – її обов'язки. Вихователь пропонує учасникам написати на стікері, про які свої права і обов'язки як членів сім'ї вони хотіли б

дізнатися детальніше, оголосити їх та прикріпити до дошки у вигляді великого знаку запитання. Узагальнюючи те, що найбільше цікавить учнів, вихователь підсумовує, на що слід найбільше звернути увагу під час тренінгового заняття.

4. Оцінка рівня поінформованості групи з теми тренінгу. Бесіда «Джерела інформації про права і обов'язки членів сім'ї».

Мета: допомогти учасникам розширити та поглибити знання щодо джерел отримання правової інформації.

Вихователь у спільній бесіді поглиблює знання учасників про способи отримання необхідних правових знань: із підручників, юридичної літератури, засобів масової інформації, Інтернету тощо.

4. Вправа «Пошук Сімейного кодексу України на веб-сайті Верховної Ради України».

Мета: навчити учасників здобувати потрібну інформацію щодо своїх прав та обов'язків як членів сім'ї через Інтернет, аналізувати і систематизувати їх.

Вихователь разом з учасниками згадує, що пошук за словами у назві терміна, наприклад, «Сімейний кодекс України», можна здійснити, відвідавши сайт Верховної Ради (portal.rada.gov.ua) та натиснувши кнопку «Законодавство» на основній сторінці, а потім – обравши розділ «Пошук за реквізитами» у меню, яке з'явиться. У вікно пошуку – у графу «Слова» вводимо текст «Сімейний», у меню «Тип документа» обираємо «Закон» і натискаємо кнопку «Шукати» – пошукова система виводить нас до сторінки із посиланням на потрібний закон. Отриману інформацію про права і обов'язки членів сім'ї в Україні можна для зручності розмістити в окремій папці на комп'ютері. Щоб роздрукувати текст закону, слід натиснути кнопку із зображенням принтера у верхньому правому куті сторінки – кнопка «Текст для друку» – після чого потрібно виділити весь текст (Ctrl+A) і скопіювати його до буферу обміну. Потім слід запустити текстовий редактор – на кшталт MS Word – і вставити текст до редактора, після чого текст можна роздрукувати на принтері.

6. Групова робота. Ознайомлення, обговорення змісту статей Сімейного кодексу України.

Мета: навчити старшокласників розрізняти правові і моральні права та обов'язки членів сім'ї; навчити їх взаємодопомоги у груповій роботі.

Учасники розділяються на дві групи. Перша група отримує завдання віднайти, роздрукувати і проаналізувати права та обов'язки подружжя за Сімейним кодексом України (статті 7, 36, 49, 51, 52, 54, 55, 75, 90). Завдання другої групи – віднайти, роздрукувати і проаналізувати особисті права та обов'язки матері, батька і дитини відповідно до Сімейного кодексу України (статті 141–143, 150, 151, 171, 179, 180, 199).

Аналіз отриманої інформації старшокласники занотують на окремих аркушах. Робота малих груп здійснюється над наступними статтями Сімейного Кодексу України: 7, 36, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 75, 90, 141, 142, 143, 150, 151, 171, 172.

Робота малими групами над названими статтями Сімейного Кодексу України завершується обміном отриманою інформацією та її обговоренням. Завдання педагога – підвести учасників до думки про єдність прав та обов'язків членів сім'ї, реалізація яких потребує їх взаємодопомоги, відповідальності.

7. Вправа «Мої емоції та почуття».

Мета: спонукати старшокласників до аналізу власних емоцій і почуттів.

Вихователь пропонує старшокласникам проаналізувати й описати, які емоції і почуття вони відчувають, усвідомлюючи роль взаємодопомоги у реалізації прав, свобод і обов'язків членів родини, поділитися цим із учасниками, використовуючи свої нотатки.

8. Аналіз ступеня реалізації очікувань учасників тренінгу.

Мета: узагальнити отримані знання й уміння, уточнити ступінь реалізації учасниками своїх очікувань.

Вихователь спільно з учасниками систематизує їхні знання з проблеми, узагальнює отримані ними уміння, пережиті емоції. Старшокласники визначають, наскільки повно здійснилися їхні очікування. Якщо бажані

очікування здійснені, вони перетворюють складений на дошці зі стікерів знак запитання на знак оклику. Цей спільний аналіз дає підстави для вихователя визначити результативність тренінгового заняття, а для учасників – усвідомити необхідність подальшої самоосвіти, самовиховання.

9. Підбиття підсумків. Вправа «Ми – молодці!»

Мета: навчити учасників висловлювати радість із приводу налагодження взаємодопомоги для досягнення поставленої мети.

Учасники стають у коло і по черзі розповідають, як допомагали один одному під час тренінгового заняття, які емоції при цьому відчували, про що ще бажали б дізнатися, чого навчитися, і всі стверджують – «Ми – молодці!»

Література

1. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навч.-метод. посібник / [Л. В. Канішевська, Л. В. Кузьменко, С. О. Свириденко та ін.]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 336 с.

2. Сімейний кодекс України. Закон України від 10.01.2002 № 2947-III – [Електронний ресурс]: Верховна Рада України. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>.

Тема 6. Година спілкування з елементами полеміки «Сучасна сім'я: форми, типи і функції».

Мета: розширити та поглибити знання старшокласників про форми, типи, функції сімей, роль взаємодопомоги у реалізації функцій сім'ї; активізувати увагу та підвищити інтерес учасників до теми години спілкування; виховувати у них толерантність, турботливість.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, крейда, папір, ручки, плакати «Сучасні форми сімей», «Деякі типи сучасних сімей», «Функції сім'ї.»

Хід проведення:

- 1. Організаційний момент.**
- 2. Повідомлення теми і мети спілкування.**
- 3. Міні-лекція «Форми і типи сімей»**

Мета: узагальнити знання учнів про форми і типи сімей.

Вихователь розповідає про різні підходи до класифікації форм і типів сучасних сімей. Лекція супроводжується поетапним розширенням тексту на

прикріплених до дошки плакатах «Сучасні форми сімей» і «Деякі типи сучасних сімей». Дослідники називають такі сучасні форми сім'ї: традиційна сім'я (цивільний або церковний шлюб); незареєстрований шлюб, який характеризується спільним проживанням та веденням господарства; обмежена часом сім'я – шлюб укладається на певний час, після закінчення якого учасниками шлюбу приймається рішення про розлучення чи продовження шлюбу; шлюб, що переривається на бажаний час за згодою подружжя; сім'я, що зустрічається – шлюб зареєстрований, але члени подружжя живуть окремо; мусульманська сім'я – у всіх аспектах традиційна сім'я, лише чоловік має право на кількох дружин; шведська сім'я – у такій сім'ї живуть кілька чоловіків і кілька жінок – комуна; відкрита сім'я, де члени подружжя тією чи іншою мірою припускають захоплення та зв'язки поза сім'єю.

Залежно від класифікації дослідники називають такі типи сімей:

- за стадією становлення – молоді (до 9 років), середні (10–19 років), зрілі (понад 20 років спільного життя);

- за полярними ознаками: прагматичні чи корпоративні (спілкування відбувається на договірних засадах, здійснюється жорсткий контроль за поведінкою кожного члена сім'ї, налагоджено систему позитивних і негативних санкцій для заохочення виконання рольових обов'язків) і альтруїстичні сім'ї (свідоме визнання кожним членом родини відповідальності за добробут інших, поведінка реалізується за принципом «жити для інших»);

- за структурою влади: авторитарна сім'я характеризується суворим беззаперечним підпорядкуванням одного з подружжя іншому і дітей батькам. Демократична сім'я ґрунтується на взаємній повазі членів сім'ї, спільному вирішенні всіх важливих питань. У ліберальній сім'ї спостерігається відстороненість, відчуженість членів сім'ї одне від одного, самотійність, байдужість до справ і почуттів інших.

4. Вправа з елементами полеміки «Основні функції сучасної сім'ї».

Мета: з'ясувати рівень обізнаності старшокласників із функціями сучасних сімей; розвивати їхні уявлення про родинні стосунки; стимулювати

мислення, формувати у вихованців уміння аналізувати інформацію, ефективно працювати у групі.

Вихователь пояснює, що поняття «функція» (від. лат. *functio* – виконання, звершення) трактується як діяльність, обов'язок, робота, призначення. Учасникам пропонується розділитися на три групи. Їм чітко пояснюється мета роботи малими групами: обговорити, визначити і записати на папері відомі їм функції сучасної сім'ї. Тривалість роботи – сім-десять хвилин, після чого представники груп по черзі називають по одній записаній функції сім'ї. Назву функції сім'ї учні записують на лівій частині дошки; згадувати записану функцію повторно заборонено. Для уточнення назви чи змісту функції сім'ї дозволяється полеміка учасників. Коли усі відомі учням функції сім'ї записані на дошці, вихователь прикріплює у правій частині заздалегідь підготований плакат «Функції сім'ї», у якому стовпчиком перелічено такі функції сім'ї: господарсько-економічна, репродуктивна, освітньо-виховна, рекреативна, психотерапевтична, регулятивна, господарсько-побутова. Пояснивши, за потреби, зміст названих функцій сім'ї, вихователь просить учасників допомогти порадами помічнику, які саме визначені ними функції сім'ї слід крейдою поєднати з відповідними функціями, написаними на плакаті.

Старшокласникам пропонується проаналізувати отриману інформацію, користуючись записами на дошці, ранжувати функції сім'ї, записавши їх на папері від більш до менш важливих і у коротких виступах обґрунтувати свою точку зору. Вихователю необхідно підвести учнів до усвідомлення того, що ті чи інші функції стають провідними, найбільш актуальними потребами на різних етапах існування усіх сімей різних форм і типів.

5. Вправа «Взаємодопомога у реалізації функцій сім'ї».

Мета: прищеплювати учням розуміння необхідності налагодження турботливості, взаємодопомоги у сім'ї, сприяти визначенню ефективних форм взаємодопомоги у реалізації функцій сім'ї; формувати уміння самостійно усвідомлювати потреби у допомозі і взаємодопомозі членів сім'ї.

На дошці залишається перелік функцій сім'ї, створений старшокласниками (ліворуч). Вихователь пояснює, що ці функції можна реалізувати по-різному (самостійно чоловік, самостійно дружина чи спільно, взаємно допомагаючи один одному) і записує ці варіанти на певній відстані один від одного, праворуч і вище від переліку функцій сім'ї на дошці. Учасникам пропонується розділитися на дві групи – юнаків і дівчат. Мета роботи кожного із членів груп – особисто визначити, який із трьох запропонованих варіантів можна вважати найефективнішим для реалізації функцій сім'ї. Вибравши крейду двох різних кольорів, дівчата і юнаки фіксують ними свою точку зору з цього приводу, роблячи позначки під одним із варіантів. Різний підхід до взаємодопомоги у реалізації різних функцій сім'ї дівчат і юнаків стає підставою для бесіди, полеміки, уточнення учасниками своїх позицій. Вихователю потрібно підвести школярів до висновку про необхідність взаємодопомоги для створення міцної стабільної сім'ї, адже взаємодопомога дотична до усіх функцій сім'ї – господарсько-економічної, репродуктивної, освітньо-виховної, рекреативної, психотерапевтичної, регулятивної, господарсько-побутової і основана на взаєморозумінні партнерів, їхній любові, доброті, відповідальності.

6. Підбиття підсумків, під час якого учасники узагальнюють, яку нову інформацію отримали, яке враження мають від години спілкування.

Література

1. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2008. – 556 с.
2. Психологія сім'ї : навч. посібник / Поліщук В. М., Ільїн Н. М., Поліщук С. А. та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. – 2-ге вид., доп. – Суми : Університетська школа, 2009. – 282 с.
3. Словник іноземних мов / Головна редакція Української радянської енциклопедії. – Київ, 1997. – 776 с.

Тема 7. Заняття «Сімейні цінності».

Мета: збагатити і поглибити розуміння старшокласниками понять «цінність», «сімейні цінності, «взаємодопомога як сімейна цінність»; сприяти формуванню переконання про необхідність взаємодопомоги як сімейної

цінності; учити дітей визначати власні сімейні цінності, із розумінням ставитися до цінностей інших; висловлювати і відстоювати свої думки.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, плакат із запитаннями, папір, ручки, крейда.

Хід проведення:

- 1. Організаційний момент.**
- 2. Повідомлення теми і мети спілкування.**
- 3. Міні-лекція «Що таке цінність».**

Мета: розкрити школярам зміст поняття «цінність», учити їх аналізувати й узагальнювати інформацію.

Вихователь розповідає, що, як засвідчує аналіз літератури, більшість сучасних дослідників розглядають поняття цінність через структуру потреб та інтересів особистості. Філософи категорію цінність розглядають як предмет, що має певну користь і здатний задовольняти певну потребу людини, як ідеал, як норма, як значимість чого-небудь узагалі для людини або соціальної групи тощо. Якщо мати на увазі саме загальне розуміння цінностей, то можна сказати, що цінність – це поняття, яке вказує на культурне, соціальне або особистісне значення явищ і факторів дійсності.

Цінності завжди є людськими цінностями та мають соціальний характер. Вони формуються на основі суспільної практики, індивідуальної діяльності людини в межах певних конкретно-історичних суспільних відносин і форм спілкування людей. Під час визначення цінності можна виходити з формули: об'єкт тоді має цінність, коли до нього виявляють певний особливий інтерес. Кожна людина живе у певній системі цінностей, предмети та явища якої покликані задовольняти її потреби. Різні цінності мають для неї різне значення, із цим пов'язана ієрархія цінностей, як і самі цінності, їх ієрархічна структура має конкретно-історичний та особистісний характер. Отже, цінності є основними якостями особистості, що визначають мотиви її поведінки. Процес формування цінностей пов'язаний із перетворенням потреб індивіда на інтереси, які, у міру своєї значимості, трансформуються у цінності. Кожній

людині властива індивідуальна ієрархія особистісних цінностей. Суспільна цінність, яка набуває для індивіда особливого сенсу, переходить у категорію особистісної цінності і проектує надалі його поведінку.

4. Вправа «Мої цінності».

Мета: активізувати увагу та підвищити інтерес старшокласників до уточнення власних цінностей.

Учасникам слід відповісти на запитання, записані на плакаті і прикріплені до дошки, а саме: «Якою є взаємність потреб і цінностей особистості?», «Що у житті для вас найдорожче?», «Що із того, що ви цінуєте, можна купити, а чого ні за які гроші не купиш?», «Чи змінюються цінності впродовж життя людини?». Час роботи школярів – 10–15 хвилин, свої думки вони записують на аркушах паперу. Вихователь пропонує учням обговорити їх відповіді по кожному із запитань.

5. Бесіда «Сімейні цінності».

Мета: зорієнтувати учасників на узагальнення інформації щодо сімейних цінностей.

Вихователь зазначає, що можна говорити про цінності особи, сім'ї, політичної партії, нації, людства тощо. Дослідники стверджують, що провідними чинниками, які впливають на формування цінностей особистості, є національна належність, релігія, соціальний статус, родинний досвід, індивідуальні особливості тощо. Цінності можуть виявлятися як із позитивним знаком, так і з негативним, такі цінності називають антицінностями, або хибними цінностями.

Сімейні цінності можна розглядати як потреби, вимоги, уподобання, переваги членів сім'ї. Загальносімейні цінності не завжди містять у собі ціннісні орієнтації кожного із членів. Різним типам сімей притаманні різні сімейні цінності. Найбільша цінність кожної особистості – життя. Кожній сім'ї має бути притаманним і ціннісне ставлення до кожного з її членів.

На прохання вихователя старшокласники пригадують різні типи сімей. Вихователь розповідає про різні сімейні цінності (любов, турботу,

відповідальність, рівність, взаємодопомогу), наводячи конкретні приклади, залучаючи школярів до розмови про інші відомі їм сімейні цінності, ті, які вони збираються, бажають реалізувати у своїх майбутніх сім'ях.

Помічник на дошці записує названі сімейні цінності. У результаті їх аналізу вихователь прагне підвести старшокласників до висновку про значущість різних позитивних сімейних цінностей, зокрема почуття взаємодопомоги як сімейної цінності, розуміння того, що розбіжність подружжя в індивідуальних системах цінностей є головною перешкодою повноцінного функціонування сім'ї. Вихователь пропонує детальніше зупинитись на такій сімейній цінності, як взаємодопомога, пригадати, до реалізації яких функцій сім'ї дотична взаємодопомога.

6. Вправа «Закінчи речення.»

Мета: спонукати старшокласників до усвідомлення значущості взаємодопомоги як сімейної цінності.

Вихователь просить старшокласників закінчити речення «Взаємодопомога в сім'ї – це...». Робота розрахована на 5–7 хвилин, після чого вихователь збирає аркуші і зачитує найбільш вдалі варіанти тлумачення цього поняття, акцентуючи на тому, що така сімейна цінність, як взаємодопомога, ґрунтується на глибоких і стійких моральних почуттях, на любові, довірі, безкорисливості, утворює основу стабільності сім'ї. Взаємодопомога є видом діяльності, яка обумовлена взаємними почуттями і здійснюється членами сім'ї як рівними партнерами, забезпечуючи їм взаємний обмін емоціями, що призводить до виникнення психологічного контакту, викликає взаємні переживання і взаємне розуміння один одного.

7. Аналіз результатів заняття. Старшокласники узагальнюють отриману інформацію, діляться думками, емоціями і враженнями.

Література

1. Соціально-педагогічний словник / за ред. В. В. Радула. – К. : Еке Об, 2004. – 304 с.
2. Філософія: Історія, суспільство, освіта / Л. В. Губерський, В. Г. Кремень, В. В. Ільїн. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2011. – 591 с.

Тема 8. Тренінгове заняття «Почуття взаємодопомоги як сімейна цінність».

Мета: закріпити знання старшокласників про зміст поняття «почуття взаємодопомоги як сімейна цінність»; сприяти виникненню у них позитивних емоцій від взаємодопомоги, перетворенню емоцій на почуття взаємодопомоги як сімейну цінність; здійснювати корекцію вад школярів у сімейних стосунках через залучення їх до взаємодопомоги в колективі.

Основні поняття для засвоєння: цінність, почуття, сім'я, почуття взаємодопомоги як сімейна цінність.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, плакати «Почуття взаємодопомоги як сімейна цінність» і «Правила роботи групи», кольорова крейда, папір, ножиці, бейджі, стікери, ручки.

Тривалість: 100 хвилин.

Хід проведення:

1. Привітання. Вправа «Я і моє ім'я»

Мета: налагодити позитивні стосунки в групі, налаштувати учнів на взаємодопомогу під час тренінгового заняття.

Вихователь прикріплює до дошки плакат з темою тренінгового заняття, зачитує її. Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я, додаючи до нього свою позитивну характеристику (наприклад: «толерантний(а)», «надійний(а)», «безкорисливий(а)», «ввічливий(а)», «турботливий-а)» тощо), після чого вони записують це на папері, оформлюють бейджі і прикріплюють їх на свій одяг.

2. Повторення правил роботи групи.

Мета: закріпити, уточнити чи доповнити правила роботи групи.

До магнітної дошки прикріплюється плакат «Правила роботи групи», учасники вирішують, чи погодитися із ними, чи змінити.

3. Визначення очікувань учасників групи. Вправа «Мої очікування»

Мета: допомогти учасникам усвідомити особистісну значущість тренінгового заняття й особисту відповідальність за його результативність.

Вихователь нагадує тему тренінгового заняття, пропонує школярам на стікерах описати свої очікування від нинішнього заняття, голосно зачитати їх і на дошці зібрати «будинок» із стікерів. "У такому своєму будинку, – говорить вихователь, – сім'я може бути щасливою за умови співпраці, взаємодопомоги" й узагальнює, що саме прагнуть учасники дізнатися, чого навчитися; за потреби вносять зміни до плану заняття.

4. Ігри із кооперуванням.

Мета: сприяти виникненню позитивних емоцій учасників; усвідомленню ними взаємодопомоги як цінності; виховувати терпіння, згуртованість, уміння працювати, кооперуючись; спонукати до усвідомлення важливості отриманих позитивних умінь взаємодії і взаємодопомоги.

Вихователь пояснює, що кооперативні ігри – це такий вид діяльності, в якому обсяг, правила і матеріали, що застосовуються, спонукають учасників відкрито уникати стратегії суперництва. Ці ігри відображають філософію кооперативної взаємодії, спонукають гравців допомогти один одному у досягненні мети їхньої спільної діяльності.

Гра «Балансування із пляжним м'ячем» (за Орликом)

Учасники рухаються попарно, тримаючи два чи більше м'ячів між собою. Вони не можуть допомогти собі руками, але м'ячі можна тримати живіт-до-живота, голова-до-голови чи якимось іншим чином.

Гра «Вправа рівноваги» (за Гольдштейном)

Учасники стоять попарно обличчям один до одного, тримаючись за руки. Вони нахиляються назад, доки не втрачають рівновагу, і, якби не було підтримки партнера, інший упав би. Гравці, балансуєючи кілька разів, пересуваються з одного місця на інше, допомагаючи один одному.

5. Міні-лекція «Почуття взаємодопомоги як сімейна цінність».

Мета: уточнити і закріпити знання вихованців про зміст поняття «почуття взаємодопомоги як сімейна цінність»; формувати у них емоційно-

ціннісне ставлення до цього почуття; готувати учасників до оволодіння уміннями планування сімейної взаємодопомоги.

Вихователь на прикладі ігор із кооперуванням узагальнює досвід школярів, підкреслює, наскільки важливою в житті людини є взаємодопомога. Важливою є взаємодопомога у багатьох іграх – футболі, волейболі, баскетболі тощо. Проте це ігри, а у житті сім'ї взаємодопомога є чи не найвирішальнішою, впливає на щастя чи нещастя її членів, врешті-решт – на стабільність сім'ї чи розлучення подружжя. Потреба у взаємодопомозі в сім'ї перетворюється у людини на інтереси, які, у міру своєї особистісної значущості, трансформуються у цінність.

Емоції, які переживає людина під час взаємодопомоги, коли вирішується потреба членів сім'ї і самого індивіда, є основою формування почуття взаємодопомоги як сімейної цінності. Володіти цим почуттям означає: мати уміння відчувати, помічати, усвідомлювати потреби у взаємодопомозі, виявляти їх у діяльності; проявляти моральні якості (відповідальність, турботливість, співчуття, чуйність, совість, сором'язливість тощо); усвідомлювати, розуміти правові норми сімейних стосунків (рівність, права і свободи, обов'язки членів сім'ї). Почуття взаємодопомоги як сімейна цінність – це один із найважливіших продуктів розвитку емоцій особистості, стійке переживання у свідомості людини, усталене емоційне ставлення до потреб і явищ сімейної діяльності, які є основою її реакції, дій у різних сімейних ситуаціях. Взаємодопомога є засобом і результатом налагодження доброзичливих, щирих взаємин у сім'ї.

6. Вправа «Лабіринти взаємодопомоги».

Мета: формувати у вихованців уміння усвідомлювати потреби у взаємодопомозі; учити розробляти етапи, способи взаємодопомоги, передбачувати її результати; сприяти виникненню у дітей позитивних емоцій від дій і результатів взаємодопомоги; будувати свою поведінку з урахуванням позицій інших людей.

Вихователь розповідає учасникам один із міфів Стародавньої Греції про Аріадну і Тесея. Начебто правитель острова Крит Мінос вимагав від Афін, де керував тоді Тесей, щороку надсилати сімох юнаків і сімох дівчат, яких з'їдав Мінотавр – монстр із головою бика і тілом людини. Він жив на Криті у Лабіринті – приміщенні, яке мало безліч кімнат і стільки заплутаних ходів, що кожен, хто потрапляв туди, не міг вибратись назовні і ставав жертвою чудовиська. Аріадна, дочка Міноса, покохала Тесея, який приїхав на Крит, де на нього чекала смерть в Лабіринті, і допомогла йому врятуватися. Аріадна вручила Тесею клубок ниток і кинджал. Тесей вбив Мінотавра і з допомогою клубка ниток, прикріплених одним кінцем до входу, зміг вибратись із Лабіринта. Звідси пішов вираз «нитка Аріадни», який означає вирішальну допомогу щодо виходу зі складної ситуації. Зараз ви спробуєте власноруч створити «нитку Аріадни».

Учасникам пропонується шляхом взаємодопомоги вирішити запропоновані вихователем чи придумані школярами проблемні сімейні ситуації. Старшокласники створюють, за бажанням, кілька груп, добираючи до них або однокласників, які беруть на себе певні ролі членів сім'ї, або братів чи сестер, які також навчаються у цьому навчальному закладі і беруть участь у тренінговому занятті.

На створення плану вирішення запропонованих проблемних ситуацій виділяється 7–10 хвилин. Після завершення роботи учасники вголос зачитують розроблені ними варіанти організації взаємодопомоги, записують на дошці стовпчиком запропоновані етапи взаємодопомоги. Якщо логіка етапів вирішення проблемних ситуацій порушена, організація взаємодопомоги визначена учасниками хибно, бажано обговорити це колективно, а потім кольоровою крейдою учасники кожної групи мають уточнити оптимальні етапи взаємодопомоги – створюють «нитку Аріадни.»

Ланцюжок «нитки Аріадни» може мати таку послідовність – делікатно переконатися, що допомога члену сім'ї і тобі справді потрібна, зрозуміти один одного, відчувати спільну проблему; запропонувати чи попросити допомогу, не

ображаючись на відмову; спільно вирішити, що і як слід зробити, у який термін; хто ще вам може допомогти за потреби; оцінити, чи вирішено проблему правильно для обох; подякувати за взаємодію, відчути і поділитися радістю і задоволенням, якщо дійсно проблему вирішено; не впадати у відчай, якщо мети не досягнуто: вихід завжди є, треба спробувати ще раз, можливо, іншим способом.

7. Аналіз ступеня реалізації очікувань учасників тренінгового заняття.

Мета: отримати зворотний зв'язок щодо результатів заняття.

Кожен учасник розповідає про свої емоції, які переживав на занятті, ступінь реалізації очікувань. Якщо вони не реалізовані – учасник забирає свій стікер із «будинку» на дошці. Чи «стоїть будинок», чи «впав» – результат тренінгового заняття і предмет для роздумів вихователя.

8. Релаксація.

Мета: зняття нервової напруги та відновлення сили учасників.

Учасникам пропонується: зручно сісти; закрити очі, уявити, що вони перебувають там, де їм колись було дуже добре (у лісі, полі, біля річки, моря тощо); налагодити дихання, роблячи глибокий вдих носом і повільний видих ротом; розслабити м'язи; через 5–7 хвилин розплющити очі, повільно поглибити дихання і напружити м'язи.

Література

1. Мифологический словарь : кн. для учителя / М. Н. Ботвинник, Б. М. Коган, М. Б. Рабинович, Б. П. Селецкий. – М. : Просвещение, 1985. – 176 с.
2. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Арнольд Гольдштейн ; пер. з англ. В Хомика. – К. : Либідь, 2003. – 520 с.

Тема 9. Година спілкування з елементами полеміки «Чи слід завжди чекати прохання про взаємодопомогу»

Мета: розширити і поглибити знання учасників про зміст і взаємозв'язок понять «свобода особистості», «права і обов'язки членів сім'ї», «автономія особистості»; розвивати пізнавальний інтерес учнів до взаємодопомоги як сімейної цінності; виховувати турботливість; сприяти критичному мисленню

учнів; учити їх поважати інтереси і потреби інших; навчати старшокласників приймати рішення в різних ситуаціях, спілкуватися і відстоювати свої позиції.

Обладнання: кілька примірників Конституції України, Сімейного кодексу України, магнітна дошка, магніти, кольорова крейда, чотири плакати з теми заняття.

Хід проведення:

- 1. Організаційний момент.**
- 2. Повідомлення теми і мети дискусії.**
- 3. Вправа «Взаємозв'язок прав і обов'язків членів сім'ї у взаємодопомозі».**

Мета: сприяти усвідомленню та поглибленню старшокласниками змісту понять «свобода особистості», «права та обов'язки членів сім'ї», «автономія особистості.»

До дошки прикріплюються чотири плакати: «Свобода особистості», «Права членів сім'ї», «Обов'язки членів сім'ї», «Автономія особистості». Вихователь нагадує, що з позицій сучасної науки свобода розуміється не лише як можливість індивідуальної самореалізації особистості у світі, але й як її невід'ємне право на вільний, індивідуальний вибір життєвих цінностей і світоглядних уявлень. Свобода характеризує сутність людини і її існування, стан та можливість мислити і діяти відповідно до своїх інтересів та бажань. Становлення і розвиток індивідуальної свободи зумовлені внутрішніми потребами розвитку як самої особистості, так і суспільства загалом.

Автономія особистості – її відособленість, здатність до самовизначення своїх позицій. Усвідомлення своєї автономності дозволяє індивіду бути вільним від довільних установлень інших, не втрачати самовладання в умовах соціальної дестабілізації. Автономія особистості пов'язана з її вищою психічною якістю – духовністю; це її свобода від аморальних спонукань, сьогочасної престижності, політичної метушні тощо. Сутність понять «права» та «обов'язки» людини на пропозицію вихователя розкривають старшокласники.

Учасники створюють чотири малі групи відповідно до запропонованих на плакатах тем. Робота триває впродовж 10–15 хвилин. Старшокласники можуть користуватися примірниками Конституції України, Сімейного кодексу України, робити записи, нотатки. Виступи представників кожної із малих груп обговорюються, уточнюються межі свобод, прав і обов'язків, автономії індивіда у рамках сім'ї.

4. Вправа «Я сам».

Мета: навчити старшокласників виявляти умови і причини, за яких член сім'ї може не звернутись по допомогу, відкинути пропозицію взаємодопомоги; допомогти їм у пошуках шляхів вирішення таких сімейних ситуацій; виховувати у дітей турботливість, толерантність, відповідальність.

Вихователь розповідає, що потреба у допомозі, взаємодопомозі передбачає готовність партнерів приймати допомогу, здійснювати взаємодопомогу, що приносить їм обом радість і задоволення. Відмова партнера може бути сприйнята негативно, як його небажання увійти у контакт чи як незалежність, гордість, завищення самооцінки. Учасникам пропонується розділитися на три групи. Перед ними ставиться чітке завдання: проаналізувати запропоновану ситуацію, обговорити її; уявити, які емоції і почуття переживають учасники спроектованої ситуації; віднайти найкращі шляхи вирішення проблеми; підготувати короткий висновок.

Ситуація 1. Дружина прийшла додому чимось стривожена, засмучена, але про причини такого стану не розповіла, допомоги не попросила. Які емоції відчуває подружжя? Як бажано вчинити чоловіку?

Ситуація 2. Останнім часом дочка стала менше спілкуватися із батьками, вільний час проводить сама у своїй кімнаті, на запитання батьків відмовчується. Що можуть відчувати батьки і дочка? Як би ви вчинили на місці дочки і батьків?

Ситуація 3. Чотирирічний син одержав у подарунок конструктор. На пропозицію тата допомогти зібрати якусь конструкцію хлопчик відмовив «Я

вже дорослий, я сам!» Які емоції відчуває син і батько? Як порадити діяти батьку?

У процесі обговорення спроектованих ситуацій, пошуку їх вирішення, вихователю слід звернути увагу дітей на два аспекти: а) член сім'ї може не звертатися за допомогою чи відмовитися від взаємодопомоги не від гордості, а тому, що соромиться чи не сподівається на допомогу, не довіряє, ображений відмовою у допомозі раніше, вважає це власною проблемою; б) існують суперечності між потребою налагодження взаємодопомоги, дотримання прав, свобод, обов'язків членів сім'ї та їх автономією.

5. Полеміка. Ваша думка з приводу твердження «Допомога заважає особистості шукати виходи зі складної ситуації самостійно, ставати активним, тобто заважає їй зростати».

Мета: учити школярів усвідомлювати багатогранність почуття взаємодопомоги як сімейної цінності, узагальнювати отримані знання, правильно висловлювати власні думки.

Вихователю розповідає: психологи зазначають, що впродовж життя кожна людина відчуває потребу у певній допомозі. Незалежно від того, матеріальна вона чи емоційно-духовна, для особистості допомога завжди об'єктивно значуща. У дорослому віці без неї не обійтися, незважаючи на високу самодостатність особистості. При цьому наголошується, що акт допомоги є досить емоційно-чуттєвою морально-психологічною дією, яка може і гальмувати духовно-моральний розвиток особистості, і сприяти йому.

Вихователю, нагадавши основні правила полеміки, пропонує учням обговорити і зробити висновки щодо вирішення наведених сімейних ситуацій і правильності чи помилковості твердження, обраного для полеміки. Учасники розділяються на три групи і отримують варіанти спроектованих сімейних ситуацій.

Ситуація 1. Шестирічний хлопчик не вміє зав'язувати шнурки свого взуття, тому зі сльозами завжди просить допомогти йому когось із членів сім'ї. Які емоції переживає дитина, члени сім'ї? Чи слід їй допомагати, чому?

Ситуація 2. Молодший брат просить свою старшу сестру допомогти йому – написати замість нього твір, оскільки знає, що вона дуже добре вміє це робити. Чи варто йому допомагати і як саме? Які почуття відчують діти?

Ситуація 3. Молоді люди збираються одружитися, жити окремо від батьків і просять у них допомагати їм в оплаті квартири. Які емоції і почуття відчують молодята і батьки? Що б ви порадили молодятам?

На роботу відводиться 10–15 хвилин, після чого представники кожної з малих груп повідомляють про свої варіанти вирішення запропонованої проблемної ситуації. Пошук учасниками оптимальних підходів, варіантів дій щодо вирішення проблеми взаємодопомоги, допомоги іншим має привести їх до усвідомлення того, що шляхи їх вирішення є неоднозначними у різних сімей. Вихователю слід підвести старшокласників до висновку, що толерантність, тактовність, повага прав, свобод, автономії членів сім'ї є беззаперечними.

5. Підбиття підсумків.

Мета: отримати зворотний зв'язок щодо результативності години спілкування.

Учасники по черзі розповідають, що нового дізнались, які емоції пережили, що особливо зацікавило їх, які уміння отримали, про які ще аспекти взаємодопомоги як сімейної цінності вони хотіли б поговорити.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посібник / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с. (Серія «Альма-матер»).

Тема 10. Година спілкування «Почуття взаємодопомоги як основа міцної сім'ї».

Мета: допомогти старшокласникам усвідомити свою роль у майбутній сім'ї; узагальнити знання учнів про взаємодопомогу як сімейну цінність; виховувати відповідальність і турботливість; сприяти отриманню ними позитивних емоцій переживання взаємодопомоги у майбутній сім'ї; відпрацювати уміння групової взаємодії.

Обладнання: магнітна дошка, магніти, два плакати з українськими прислів'ями, плакати «Герб», «Девіз», герби різних областей, міст, сімей України, папір, фломастери, ножиці, клей.

Хід проведення:

- 1. Організаційний момент.**
- 2. Повідомлення теми і мети спілкування.**
- 3. Бесіда «Взаємодопомога як сімейна цінність.»**

Мета: пробуджувати у старшокласників прагнення до формування у собі почуття взаємодопомоги як сімейної цінності.

Учасники спільно згадують, узагальнюють і систематизують зміст поняття «взаємодопомога як сімейна цінність».

4. Вправа «Українські прислів'я про взаємодопомогу як сімейну цінність».

Мета: розширити знання старшокласників з проблеми, закріпити їхні вміння ефективно співпрацювати з однолітками, сприяти отриманню ними позитивних емоцій на засадах успіху.

Вихованці діляться на дві групи за бажанням. Кожна з груп отримує на плакатах перелік українських прислів'їв, що розкривають ставлення нашого народу до сім'ї, сімейних відносин, а саме:

а) «Не потрібен і клад, коли у чоловіка з жінкою лад»; «Добре і «ох» удвох»; «Живуть між собою, як риба з водою»; «Сімейна злагода всього дорожче»; «У рідній сім'ї і каші гущі»; «У сім'ї дружать – живуть не тужать»; «Нема кращого друга, як вірна супруга»; «Куди голка, туди й нитка; куди чоловік, туди й жінка»

б) «Добрий чоловік жінці ліпший від матері»; «Найлучча спілка — чоловік і жінка»; «У недружній родині добра не буває»; «Сім'я сильна, коли над нею дах один»; «Нема вірнішого приятеля, як добра жінка»; «Добре подружжя і горе розгорює»; «Чоловік та жінка — одне діло, одне тіло, один дух»; «Чоловік із жінкою — що борошно з водою».

Учасникам пропонується відшукати серед вищенаведених українських прислів'їв ті, що стосуються сімейної взаємодопомоги, пояснити їхній зміст.

5. Вправа «Проектування вирішення проблемних ситуацій.»

Мета: учити дітей виявляти власне ставлення до проблемних ситуацій, допомогти їм у виборі оптимальних дій із вирішення проблем, різноманітних життєвих ситуацій у їхніх майбутніх сім'ях на засадах взаємодопомоги, виховувати у них як членів сім'ї відповідальність і турботливість.

Старшокласникам пропонується розділитися на три групи за власним вибором. Кожна група отримує завдання спроектувати вирішення створеної проблемної ситуації, а саме:

- молодята готуються до весілля. Яку взаємодопомогу між нареченими ви вважаєте потрібною у цій ситуації?
- сталася ситуація, звичайна, на жаль, для сім'ї: захворіла дитина. У чому повинна полягати взаємодопомога подружжя?
- дружина (чоловік) втратила (втратив) роботу. Якої взаємодопомоги вони потребують як члени сім'ї?

Після прийняття кожною групою спільної думки про можливі види взаємодопомоги для вирішення проблеми учасники заслуховують представника від кожної групи із запропонованими шляхами вирішення ситуації, обговорюють їх, спільно шукають оптимальні підходи до розв'язання проблем. Вихователю слід підвести старшокласників до розуміння того, що взаємодопомога має надавати позитивні емоції (радість, задоволення тощо) усім, хто до неї причетний.

6. Вправа «Герб і девіз моєї майбутньої сім'ї.»

Мета: надати учасникам інформацію про герби і девізи родин, сімей; викликати відчуття радості щодо створення у майбутньому своєї сім'ї; закріпити уміння аналізувати інформацію, свої емоції; навчити формулювати і висловлювати власні думки.

До дошки прикріплюються підготовлені плакати із тлумаченням слова «герб» (відмінний символічний знак держави, міста, дворянського роду або

окремої особи, зображений на прапорах, монетах, печатках, документах тощо) та зразки гербів різних областей і міст України, сімей. Учасникам пропонується намалювати герби своїх майбутніх сімей.

Далі до дошки прикріплюється плакат із тлумаченням слова «девіз» – «стисле формулювання провідних ідей, програми дій, короткий символічний напис на гербі, щиті». Вихователь наводить учням приклади сімейних девізів: «Складно – не означає неможливо», «Честь для всіх одна», «Нам негоже падати духом», «Взаємодопомога не знає відпочинку», «Зроби, якщо можеш», «Обережно роби те, що робиш», «Ми народжені для діяльності», «Із нічого ніщо не відбувається», «Сміливим доля допомагає», «Терпінням і волею ми все подолаємо», «Жити – означає боротися», «Прекрасне дається нелегко», «Людина сама коваль свого щастя», «Не бажай неможливого», «Справжній скарб – вміння трудитися», «Якщо можеш – зроби краще, ніж я» та інші.

Учні проголошують девізи своїх майбутніх сімей, записують і прикріплюють девізи до своїх гербів, демонструють, пояснюючи їхній зміст. Вихователь пропонує учням зберегти герби і девізи своїх майбутніх сімей.

7. Підбиття підсумків години спілкування. Учасники діляться своїми враженнями від години спілкування. Кожен старшокласник на аркуші паперу пише вихователю міні-листа, у якому пропонує в майбутньому винести на спільне обговорення найактуальніші і найцікавіші для нього питання щодо створення, збереження майбутньої сім'ї на засадах взаємодопомоги.

Література

1. Новий тлумачний словник української мови : у чотирьох томах. Том 1. – 312 с.
2. Прислів'я та приказки: Людина. Родинне життя. Риси характеру / упоряд. М. М. Пазяк. – К. : Наук. думка, 1990. – 528 с. – (Укр. нар. творчість).

РОЗДІЛ 4

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ ВЗАЄМОПОВАГИ ЯК СІМЕЙНОЇ ЦІННОСТІ

Питання цінності сім'ї та виховання сімейних цінностей набувають особливої значущості відносно молоді, яка навчається в закладах інтернатного типу. Випускники інтернатного закладу орієнтуються на ідеальний образ родини та родинних зв'язків. Але вони не мають можливості пережити це у своєму реальному житті. В ситуації обмеження або неадекватності близьких стосунків з біологічними батьками, виховуючись в умовах колективного виховання, у занадто структурованому просторі інтернатного закладу, молодь стає обмеженою в отриманні соціально-психологічного досвіду довіри та щирості, який є підґрунтям сімейних стосунків. Стосунки, які будує молодь, стають менш духовно-емоційними, акцент зміщується на ранню сексуалізацію, що компенсує зруйновану прихильність та здатність до довготривалих глибоких емоційних зв'язків на основі взаємоповаги та інтересу до особистості партнера. Втрачаючи сімейну опіку з боку біологічних батьків взагалі, юнак чи дівчина потрапляють у ситуацію, коли їм треба створювати власну модель відносин із партнером з «чистого аркуша». За результатами соціологічних та психолого-педагогічних досліджень, створення довготривалих стосунків та міцної сім'ї виявляється значною проблемою для випускників інтернатних закладів.

Як свідчать результати нашого дослідження, випускники інтернатного закладу більш орієнтовані на зовнішні обставини, власні навички соціальної поведінки. Але у створенні сім'ї та реалізації сімейних цінностей велике значення має суб'єктна позиція індивіда, його свідомі уявлення про створення сім'ї, стосунки в ній та комунікацію між партнерами, переживання самого себе як суб'єкта сімейної комунікації. За таких обставин великого значення набуває нова орієнтація виховання в інтернатних закладах на самовизначення випускників. Питання щодо формування сімейних цінностей відіграє провідну роль у самовизначенні старшокласників.

Сучасна психологія та педагогіка акцентують увагу на формуванні й розвитку суб'єктності як підґрунтя для самовизначення, самореалізації молоді, розвитку її активної соціальної позиції та власної життєтворчості. Суб'єктність стає пріоритетом у виховному просторі навчально-виховного процесу. Саме комунікація стає структуроутворювальним елементом життя окремого суб'єкта та суб'єктивного досвіду сім'ї як інтегративного утворення [1]. У сім'ї від народження людина має можливість виокремити власне індивідуальне Я від іншого Я, стати на шлях рефлексивного переживання та свідомого ставлення до власного вибору та вчинку.

Взаємоповага є складовою комунікативного процесу між суб'єктом «Я» та «Іншим» [8]. У створенні сім'ї народжується спільний суб'єкт «МИ». З часом відбувається повернення до цінності власної суб'єктивності. Найскладнішим виявляється процес утримання цінності власної суб'єктності та поваги до суб'єктності іншого [10]. При цьому реалізується стратегія самореалізації у гендерній ролі чоловіка та жінки, сім'янина [1].

Старшокласників інтернатних закладів ми відносимо, відповідно до визначення вікової психології, до старшого підліткового віку. В цьому віці панування афективних переживань, ставлення до зовнішніх подій життя, до самого себе потребують самовизначення. Це вік, в якому концептуалізується образ Я та картина світу. В цьому віці йде пошук в Іншому ідентичності власних переживань [10; 14]. Поступово, з відкриттям власної суб'єктності значення «великих груп» однолітків зменшується. Вони змінюються на малі референтні групи, де з обережністю випробовуються у стосунках власні принципи. У цей час найбільш невідомим та далеким суб'єкт виявляється для самого себе. Власні помилки у спілкуванні не усвідомлюються, але болісно відчувається «незбіг» у діях, ставленні, вчинках, ціннісних орієнтирах, позиціях з Іншим, кого підліток вважає близькою для себе людиною. Так, вперше, замість пошуку ідентифікації та спорідненості, визнається «інакшість» іншої людини. Це час де-ідеалізації батьківських фігур та батьківських цінностей. Але це й час розбудови перспективи життя на рівні уявлення образу

майбутнього [1]. Тільки з позиції сильного власного Я уможлиблюється прийняття факту, що інша людина не є схожою на мене власною суб'єктивністю, але саме це заслуговує визнання та поваги.

Ефективність процесу формування взаємоповаги як сімейної цінності у старшокласників інтернатних закладів, на нашу думку, проявиться в якості комунікації під час налагодження інтимно значимих особистісних стосунків в актуальній ситуації спілкування у референтній групі та в майбутній сім'ї [1].

Реалізація основної потреби підліткового віку – потреби в самовираженні та самоствердженні – буде успішною за умови формування в них готовності до взаємоповаги під час комунікативної взаємодії. У нашому випадку головне завдання педагогів інтернатних закладів полягає в пошуку інноваційних форм і методів, спрямованих на формування взаємоповаги як сімейної цінності старшокласників інтернатних закладів [4].

Для підвищення рівня формування взаємоповаги як сімейної цінності означеної категорії учнів ми поєднували традиційні форми роботи навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи (виховні години, лекції, семінари та ін.) з інноваційними, мета яких полягала в забезпеченні інтерактивної форми комунікативної взаємодії.

Для підвищення ефективності формування взаємоповаги як сімейної цінності у старшокласників інтернатних закладів ми запропонували: тематичні фокус-групи, зустрічі «Шкільного аналітичного кіноклубу» з обговоренням художніх кінофільмів, наративний кейс-метод «Відповідь на звернення до психолога» та соціально-психологічні ігри, заняття просвітницького тренінгу «Він, вона та їхні стосунки» [3; 6; 7].

Фокус-група є груповим інтерв'ю, що проводиться модератором у формі групової дискусії за заздалегідь розробленим сценарієм з невеликою групою «типових» представників частини населення, що вивчається, схожих за основними соціальними характеристиками [6; 13]. Метод фокус-груп (метод групового фокусування інтерв'ю, або метод фокусування в групі) полягає в

опитуванні 8–12 респондентів у певному часовому інтервалі (від 1 до 2,5 годин) під управлінням модератора.

Метод фокус-груп належить до якісних методів збору інформації і ґрунтується на використанні ефекту групової динаміки. Застосування цього методу припускає групову дискусію під керівництвом фахівця (модератора). Основною перевагою методу є можливість отримання глибинної інформації в невеликій групі респондентів [13].

Суть методу полягає в тому, що увага учасників фокусується на досліджуваній проблемі (темі) з метою визначити ставлення до поставленої проблеми, з'ясувати мотивацію тих або інших дій. Крім цього, метод дозволяє замовникові спостерігати за перебігом дослідження і робити відповідні висновки. Фокус-група може застосовуватися у сполученні з іншими методами (як кількісними, так і якісними) і як самостійний метод збору інформації [13].

Отже, фокус-група є суб'єктивним методом дослідження (на відміну від соціологічного дослідження, що є об'єктивним методом збору й обробки інформації). У нашому дослідженні ми використали цей метод для реалізації таких цілей: генерування ідей вихователів; перевірка гіпотез для кількісних досліджень; підготовка інструментарію для кількісних досліджень вихованості вчинкової самостійності; інтерпретації результатів кількісних досліджень; вивчення особливостей поведінки вихователів під час реалізації виховання вчинкової самостійності.

Орієнтовні запитання для проведення фокус-групи: Які основні людські якості ви вважаєте важливими для самостійного життя?; Які життєві цінності важливі саме для Вас?; Чи відчуваєте ви потребу у створенні власної сім'ї в майбутньому?; Які людські якості, на вашу думку, руйнують людські стосунки?; Заради чого, на вашу думку, люди створюють сім'ю?; Що найбільше руйнує стосунки подружжя? Що робить сім'ю міцною? Чи мали або маєте ви можливість отримати підтримку та допомогу від батьків?; Чи вважаєте ви, що між батьками та дітьми можливі взаємоповага та дружні стосунки?; Від чого, на вашу думку, залежить взаємоповага в сім'ї?

Взаємоповага у сім'ї – це...

Які питання у створенні власної сім'ї вас найбільше цікавлять?

Що ви вкладаєте у поняття «сімейні цінності»?

Які казки ви пам'ятаєте з дитинства? (Вільна відповідь).

Які історії з сімейного життя інших людей вразили вас?

Які художні фільми ви згадуєте, коли мрієте про власну сім'ю у майбутньому або про власні значимі стосунки дружби та кохання?

Зустрічі «Аналітичного кіноклубу» з обговоренням художніх кінофільмів.

За нашими спостереженнями, старшокласники мають ускладнення в усвідомленні власних почуттів та переживань та у символічному їх перетворенні. У своїх інтересах до читання та перегляду кінофільмів більше орієнтуються на динамічний сюжет у жанрі фентезі, пригодницького або детективного змісту.

Герой сучасної літератури та кіно має особливості постмодернізму – людина, що загубилась у повсякденному бутті, втратила зв'язок зі Всесвітом, гостро переживає власну відчуженість і втрату духовних орієнтирів. Вона не знає, куди йти, у що вірити, навіть про що думати і що відчувати, оскільки її думки й почуття zdeформовані під впливом трагічної дійсності.

Постмодернізм в образно-символічній формі відтворює загальний абсурд життя, розрив соціальних і духовних зв'язків у світі. Гра з реаліями буденності та літературними архетипами (прообразами) порушує глибинні зв'язки, замість морального підґрунтя виникає плазма бездуховності. У багатьох творах життя постає страшним театром, якимось апокаліптичним карнавалом. Художня гра дає можливість переосмислити дійсність, більше того – переіграти певні ситуації, щоб знайти відповіді на складні питання. А коли гра поєднується зі сміхом, вона перетворюється на протистояння загальному абсурду. Сюжет у постмодерністських творах, як правило, розпадається на велику кількість мікросюжетів, відступів, коментарів тощо.

Постмодерністський текст є своєрідним колажем думок, почуттів, ситуацій, ремінісценцій. Мета такого «роздрібнювання» оповіді – показати втрату цілісності у самій дійсності, дисгармонію існування людини у світі. Втрата переживання цілісності є ознакою підліткового віку, відображена у реаліях кінематографу; вона зменшує ризик переживання внутрішнього світу, виводить ці переживання в об’єктну позицію, коли їх можна витримати та пережити. Це виявляється не так страшно, як зміст внутрішніх суб’єктивних переживань. Постмодернізм розвивається у жанрах фантастичної притчі, роману-сповіді, антиутопії, оповідання, міфологічної повісті, соціально-філософського і соціально-психологічного роману та ін. Жанрові форми можуть поєднуватись, відкриваючи нові художні структури.

Роль кінематографу важко переоцінити. Але сучасна кіноіндустрія, як правило, орієнтована на розвагу, потребу масової свідомості. Є велике розмежування між елітним кіно та кіно мас. Відповідно до підліткового віку – зникло кіно для дітей та юнацтва. Старшокласники інтернатного закладу не мають можливості дивитись якісне кіно, іноді взагалі не мають до нього доступу. Роль фільму як «царського» шляху до переживань людини взагалі зараз не враховується у виховному процесі.

Актуальність запропонованого напряму виховної роботи полягає в тому, що створення **«Шкільного аналітичного кіноклубу»** дозволяє вибудувати цілісну систему організації освітнього простору, де знайдуть гармонійне поєднання педагогічно значущі зміст, ефективні мультимедійні форми, «діалог поколінь» та творча самореалізація учнів.

Орієнтація сучасної молоді має дуже контрастний характер: від апатії та меланхолії, з розгубленістю і неспроможністю себе організувати (так виглядає страх перед самовизначенням та початком самостійного життя). Або іншим контрастним проявом суб’єктивної позиції – маніакальним бажанням кудись бігти, щось робити, чимось займатись, прагнути різких вражень та надситуативних переживань, випробування себе у ризикованих ситуаціях.

Метою проекту кіноклубу є звернення уваги старшокласників на можливість усвідомлення власних переживань через усвідомлення власних проєкцій на переживання героїв кінофільму. Ідеєю проекту є пошук оптимізації педагогічного процесу, створення ситуації діалогу зі старшокласниками без оцінки та критики, можливість зустрічі з власними переживаннями через вербальне вираження ставлення до вчинків та переживань героїв сюжету фільму.

У реалізації цього проекту важливо враховувати деякі особливості. Педагог має власні враження від фільму, що пропонує для колективного перегляду, але не нав'язує свою думку, під час обговорення залишає «питання відкритим»; для перегляду збирається (бажано) відносно постійна група старшокласників, щоб зберегти захищеність простору – відкритість та одночасно конфіденційність обговорення; готується декілька відкритих проблемних запитань до сюжету фільму; обговорення починається з питання про почуття глядачів, їхній стан, потім провадиться аналіз того, як зміст фільму вплинув на глядачів, яке в них виникло ставлення до особливо важливих фрагментів фільму; якщо виникає гостра дискусія, то можливо організувати «дебати»; якщо виникає бажання, то свої враження після фільму та його обговорення можна виразити у будь-якої творчій формі: індивідуальним, колективним малюнком, піськовою композицією, колажем з вирізок сторінок журналів, скульптурою з пластилину чи глини та інше.

Для роботи з кінофільмом доцільним також є використання трьох вправ, що запропоновані О. М. Леонтєвим: *«телефільм»*, *«незнайомиць»*, *«незнайома компанія»*, *«бесіда незнайомиців»* [9].

Наративний кейс-метод – це технологія групової роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах (хронічні захворювання близьких, бідність, зловживання психоактивними речовинами, скоєння злочинів, перебування у місцях позбавлення волі, свідки та учасники бойових дій, біженці), що мають сильний вплив на загальний стан сімей та роблять їх маргіналізованими [11; 15]. У разі впливу різноманітних негативних факторів

сім'я приходять до негативно-узагальнюючого висновку, що вони не «впоруються», що в них щось не так, що мало що можна змінити. Найбільш уразливими в цих сім'ях виявляються діти та підлітки.

Саме старший підлітковий вік провокує внутрішнє та зовнішнє переживання власного Я як «Іншого». Якщо це переживання підкріплюється життєвими обставинами, то ситуація виявляється ще складнішою. За результатами дослідження особових справ та життєвих історій старшокласників інтернатних закладів, вони і є тією соціальною групою, яка потребує найбільшої підтримки щодо посилення впевненості у здатності впоратися зі складними життєвими обставинами.

Застосування нарративного підходу дає змогу приділяти багато уваги опису актуального стану життєвих обставин, усвідомлення власної життєвої історії як цілісної, створення уявного образу бажаної життєвої перспективи.

Взаємодія з учасниками обговорення проблеми за технологією нарративного кейс-методу є партнерською, орієнтованою на прояв взаємоповаги та співробітництво. Зміст обговорення проблемних ситуацій з життя передбачає створення образу бажаного майбутнього.

У межах дискусійної групи використовуються такі вправи: вправа «Класифікація проблем»; вправа «Реаліті-шоу: батьки та діти»; вправа «Ми пишаємось...»; вправа на відновлення зв'язку між Реальністю та Майбутнім «Родинне дерево професій: династія», вправа «Лінія часу»; вправа «Лист до себе у майбутнє».

На картках написано проблеми, що були визначені з попереднього індивідуального інтерв'ю або зі змісту попередньої фокус-групи, анкетування, наприклад «Відсутність розуміння партнера», «Втрата роботи», «З мене всі сміються», «Любов – це те, чого не існує», «Поважають тільки силу», «Я не знаю, як бути батьком (матір'ю)», «Що одягнути», «Він (вона) подобається, як сказати», «Мати втратила роботу», «Батько пішов до іншої сім'ї» та інші. Учасники об'єднані у декілька мікрогруп, кожній видано три конверти: 1) серйозна проблема; 2) іноді трапляється; 3) взагалі не проблема.

Після класифікації карток групи збираються знову та розповідають про «взагалі не проблема», та що вони вміють, щоб не вважати це проблемою. У різних людей різний власний досвід, тому обговорення збагачує та розширює репертуар засобів копінг-стратегій (стратегій подолання). Наступне обговорення присвячене тому, що визначено як «іноді трапляється» та «серйозна проблема». Таке розташування значимості змісту обговорення забезпечує оптимальний контекст для справді серйозних проблем та обставин, що травмують. Це сприяє структуруванню проблеми, виокремленню головного та другорядного, утриманню від генералізованого ставлення «все погано.»

Вправа «Реаліті-шоу: батьки та діти». Однією з найважливіших проблем підлітки визначили відсутність позитивного досвіду у спілкуванні з власними біологічними батьками. Для подолання цієї проблеми було розроблено захід «Реаліті-шоу: батьки та діти.»

На початку гри підлітки об'єдналися у символічну «групу батьків» та «групу підлітків». Був складений «список проблем», потім провадилося колегіальне обговорення: до яких конвертів їх віднести з позиції «підлітків» та з позиції «батьків». У результаті обговорення прийшли до висновку, що «символічна група батьків», яку грали самі підлітки – це й є їхній підсвідомий образ майбутньої батьківської позиції.

Вправа «Ми пишаємось...», вправа на відновлення зв'язку між Реальністю та Майбутнім. Можливо зробити «Родинне дерево професій», збираючи розповіді у батьків про те, які професійні успіхи були у родичів.

Вправа «Лінія часу».

Лінія часу для сімейних та професійних планів описує новий, реалістичний, але наповнений оптимізмом погляд у майбутнє. Лінії часу малюються для кожного, що допомагає узгодити внутрішньосімейні плани.

Вправа «Лист до себе у майбутнє».

Пропонується написати листа власній родині у майбутнє, через 2–7 років. У ньому повинно відобразитися: що буде відбуватися, які способи подолання труднощів та перешкод, різні погляди, різні потреби за віком.

Для закріплення практичних навичок обговорення та вирішення життєвих ситуацій у комунікації учасникам було запропоновано об'єднатися у мікрогрупи та дати спільну відповідь з позиції «психолога» на лист-звернення однолітків щодо налагодження стосунків та складних особистих переживань (приклади «листів» можуть бути узяті з інтернет-ресурсу або запропоновані самими старшокласниками).

Інтерактивна форма у виховній роботі є ефективним засобом активізації старшокласників для формування взаємоповаги як сімейної цінності. Організація роботи тренінгу «**Він, вона та їхні стосунки**», за нашим досвідом, є ефективним інтерактивним засобом розвитку самоусвідомлення старшокласників та має деякі особливості [2; 3; 5; 7].

Заняття проводяться у формі інтерактивного комунікативного тренінгу з елементами вправ на особистісне зростання. Значна увага приділяється обговоренню понять «взаємоповага», «дорослість – справжня та викривлена»; «сімейні цінності»; «дружба та кохання в сімейних стосунках»; «відповідальність за наслідки»; «раціональний та інтуїтивний вибір»; «конструктивне спілкування в сім'ї»; «медіація конфлікту в сімейних стосунках»; «сім'я як життєва перспектива» [2; 3; 5; 7].

У питанні формування сімейних цінностей у старшокласників закладів інтернатного типу ми розглядаємо такі аспекти: 1) формування ціннісного ставлення до феномену сім'ї; 2) усвідомлення старшокласниками власного ставлення до сімейних цінностей; 3) взаємоповага як цінність у комунікації значимого інтимно-особистісного характеру; 4) усвідомлення власного Я у гендерній ролі чоловіка і жінки та у структурі феномену сім'ї [3; 5; 7].

Освітньо-комунікативний тренінг для старшокласників інтернатних закладів, форми й методи його реалізації відповідають віковим особливостям цільової групи.

Ми визначили, що діалог із тренінговою групою старшокласників інтернатних закладів має певну специфіку. У розбудові такого діалогу слід зважати на таке: з одного боку, загальні закономірності дорослішання сучасних

підлітків, з іншого, особливості підлітків, які частково чи повністю втратили емоційний та фізичний зв'язок зі своїми біологічними батьками [2; 3; 5].

Програма занять просвітницького тренінгу складається з теоретичних інформаційних фрагментів (інформаційне повідомлення для роздумів); збирання та узагальнення групових асоціацій через актуалізацію власного досвіду учасників у проектних вправах; звернення до власного досвіду переживань старшокласників та підтвердження цінності їхнього суб'єктивного ставлення через проектні творчі експерименти та завдання; організація групових дискусій та інтеграція групового висновку у вигляді асоціативних і структурно-логічних моделей як можливість почути різні позиції в колі однолітків; обговорення рольових ігор та фрагментів художніх фільмів.

В обговоренні феномену взаємоповаги як сімейної цінності зі старшокласниками закладів інтернатного типу педагогам важливо акцентувати увагу, що в питаннях сім'ї будь-яке явище може виявитися амбівалентним та залежним від суб'єктивної позиції. Кожна важка ситуація сімейної комунікації потребує вибору та самовизначення, що спирається на індивідуальну систему цінностей людини, її позасвідоме уявлення про феномен сім'ї, правила та цінності, що ухвалені в культурі, та її індивідуальну спроможність витримувати власні емоційно значущі переживання у дружбі, коханні та сімейних стосунках [3; 5].

Простір обговорення залишається відкритим для важливих спонтанних висловлювань старшокласників, групового аналізу думок. Завдання педагога-ведучого тренінгу полягає в тому, щоб інтегрувати обговорення (незалежно від його власного ставлення) та повернути групі це у перефразованому вигляді для уточнення.

Програма тренінгу складається з таких тем: 1. Тренінг як спосіб спілкування (2,5 год). 2. Мужність – це... Жіночність – це... (2,2 год). 3. Чоловік та жінка: діалог інопланетян (2,5 год). 4. Дружба, кохання та сім'я у системі цінностей (2,2 год). 5. Батьківський сценарій та моє життя (2 год). 6. Майбутнє, що здійснилось... (2,5 год).

Програма тренінгу «Він, вона та їхні стосунки»

Для участі потрібно обрати 15 бажаючих (якщо бажаючих менше, то зменшується кількість символічних капелюхів). Усім, хто бажає брати участь у дискусії, пропонується закрити очі. У цей час ведучий одягає на них символічний капелюх із назвами «Говори мені чіткіше, я не розумію»; «Докоряй мені»; «Критикуй мене»; «Схвалюй мене»; «Мені все набридло, зацікав мене»; «Не звертай на мене уваги»; «Контролюй мене»; «Виявляй до мене цікавість»; «Конкуруй зі мною»; «Подружися зі мною»; «Підтримуй мене»; «Розсердся на мене»; «Піклуйся про мене»; «Перебивай мене»; «Набридай мені».

Учасникам необхідно обговорити тему «Щаслива сім'я – міф або реальність». Спостерігачі відмічають динаміку діалогу протягом п'яти хвилин. Учасникам дискусії пропонується відповісти на запитання: що вони відчували під час дискусії та що, на їхню думку, написано у них на символічному капелюсі. Чому вони так вирішили? Пропонується зняти свій символічний капелюх і подивитися, що написано на ньому. Які виникли переживання? Що на це вплинуло?

Обговорення «Взаємоповага – це...».

Ведучий організовує групове обговорення "Як ви розумієте слово «взаємоповага?» (Учасники тренінгу пропонують свої відповіді, ведучий веде запис у вигляді списку на великому плакаті). Групі пропонується розділитися на три мікрогрупи, у складі якої створити впродовж 10 хвилин плакат «Взаємоповага – це». На плакаті має з'явитися все те, що означає і символізує «взаємоповагу» у вигляді малюнків або журнальних вирізок і слів-коментарів. Кожна мікрогрупа обирає одного учасника, котрому може довірити презентацію результатів обговорення у загальному колі.

Гра «Соціальний стереотип – міф і реальність».

Роздати картки (умова: нікому не говорити про зміст): 1) «продавщиця»; 2) «слюсар»; 3) «директор фірми»; 4) «учень»; 5) «спортсмен»; 6) «топ-модель»; 7) «безхатченко»; 8) «багатодітна мати»; 9) «наркозалежний»;

10) «безробітний»; 11) «мати-одиначка»; 12) «емігрант, що приїхав на заробітки»; 13) «представник національної меншості»; 14) «хворий на ВІЛ»; 15) «військовослужбовець»; 16) «працівник податкової поліції»; 17) «охоронець»; 18) «біженець»; 19) «колишній ув'язнений»; 20) «залишена у притулку дитина»; 21) «вдова»; 22) «власник магазину»; 23) «водій»; 24) «пенсіонерка»; 25) «інвалід-демобілізований військовослужбовець.»

Ведучий пропонує вишикуватися в одну лінію усім учасникам посередині кімнати, потім зачитує за списком соціальну дію. Той учасник, хто вважає, що його персонаж має право на цю соціальну дію, робить крок уперед.

Список соціальних дій: Відвідувати поліклініку разом з усім населенням. Вчитися у школі. Займатися плаванням у міському басейні. Отримувати грошову допомогу. Закохатися. Поступити вчитися в державний університет. Влаштуватися на роботу. Купити квартиру. Переїхати жити в інше місто. Займатися добродійністю. Створити сім'ю. Розпочати власний бізнес. Народити дитину. Заробити свій перший мільйон. Змінити законодавство. Підвищити свій рівень добробуту. Вірити у своє майбутнє. Жити разом зі своєю дитиною.

посередині кімнати, потім зачитує за списком соціальну дію. Той учасник, хто вважає, що його персонаж має право на цю соціальну дію, робить крок уперед.

Список соціальних дій: Відвідувати поліклініку разом з усім населенням. Вчитися у школі. Займатися плаванням у міському басейні. Отримувати грошову допомогу. Закохатися. Поступити вчитися в державний університет. Влаштуватися на роботу. Купити квартиру. Переїхати жити в інше місто. Займатися добродійністю. Створити сім'ю. Розпочати власний бізнес. Народити дитину. Заробити свій перший мільйон. Змінити законодавство. Підвищити свій рівень добробуту. Вірити у своє майбутнє. Жити разом зі своєю дитиною.

Обговорення: Як ви розумієте, чому хтось із вас залишився стояти на місці, а хтось пройшов уперед? Назвіть соціальну роль, яка вам дісталася. Що

ви відчули, коли її отримали? Що ви переживали під час виконання вправи? Чи є провина людей, які не змогли «зробити крок уперед?»

Чи несуть вони відповідальність перед суспільством за свій соціальний статус або суспільство перед ними? Що вони можуть змінити? Що може змінити суспільство? У тоталітарному суспільстві існує жорстка регламентація соціальної поведінки і сегментація населення. В умовах демократичного суспільства права і свободи має кожна людина і запорука тому – толерантне ставлення.

Нагадайте собі, хто ви насправді. Назвіть по колу своє ім'я так, як ви любите щоб вас називали, і додайте те, що ви в собі цінуєте.

Розминка «Почуття-асоціації».

Зверніть увагу на свої почуття і знайдіть власні асоціації до фрази, що вам пропонується (письмово, на бланку): те, що наводить смуток...; те, що радує серце...; те, що примушує серце сильніше битися...; те, що рідко зустрічається...; те, що неприємно чути...; те, що хочеться пізнати швидше...; те, що псує життя...; те, що викликає жах...; те, що глибоко зачіпає серце...; те, що втратило цінність...; те, що викликає тривожне нетерпіння...; те, що нагадує минуле, але ні до чого не призводить...; те, що далеко, хоча і близько...; те, що близько, хоча і далеко...; те, що вселяє побоювання...; те, що пролітає мимо...; те, що вселяє впевненість...; те, що не помічає людину...

Визначіть для себе: а) які фрази викликали найбільш сильне переживання? Прочитайте їх групі; б) з чим це може бути пов'язано?

Прочитайте своєму співрозмовникові повний список ваших асоціацій. Співрозмовник під час слухання спостерігає за своїми почуттями і дає зворотний зв'язок: а) я відчуваю, що ти сказав... Для мене це схоже на... б) особливо близько до моїх переживань виявилось... в) я відчула/відчув... Що відчуваєте після написання й обговорення?

Сніжка-колаж «Мужність – це...» «Жіночність – це...» .

Ведучий просить кожного учасника написати 10 визначень для понять «мужність» та «жіночність». Потім потрібно об'єднатися в пари і у парах

вилучити повторення в обох списках. Далі пари об'єднуються у четвірки і оформлюють колаж із журнальних вирізок, власних малюнків та коментарів.

Коментар для ведучого: Колаж – це наклеювання або прикріплення якого-небудь матеріалу (тканини, паперу, газетних вирізок) на площину так, щоб вийшла композиція або картина. Іноді колаж доповнюють малюнком, словами і фразами.

Для колажу годяться різні матеріали: папір (гофрований, цигарковий, креслярський, обгортковий), старі листівки, газети, серветки, шпалери, тканина (бавовна, шовк, фланель, шерсть, мереживо), м'які матеріали (перо, вата, шматочки хутра), грубі матеріали (сталева стружка, наждак, губка). Можна використати й інші предмети: пряжу, мотузку, гудзики, алюмінієву фольгу, сітку від комарів, пакети з-під соку, листя, стрічки, зерна, будь-які предмети, які можна прикріпити, приклеїти або прив'язати до пласкої поверхні. Колаж можна зробити, використовуючи ілюстрації, ножиці, клей і яку-небудь основу. Найважливіше і найцікавіше – використання ілюстрацій із старих і нових журналів, календарів, газет, будь-яких видань з картинками.

Кожній четвірці учасників пропонується презентувати свій колаж.

Рефлексія: Який досвід отримали? Що випробовували, коли необхідно було об'єднувати свої ідеї? Чи вийшло зберегти цінність внеску кожного учасника та завдяки чому?

Симулятивна гра «Чоловік і Жінка: діалог інопланетян».

Учасники розподіляються на дві підгрупи і розміщуються в різних частинах кімнати. Кожній підгрупі пропонується уявити себе «прогресивною цивілізацією». Перша цивілізація – «Цивілізація жінок». Друга – «Цивілізація чоловіків». Підгрупи створюють плакат-інсталяцію. Для цього потрібно: дати назву цивілізації, описати географічне розташування, природні ресурси, намалювати типового представника цивілізації, систему управління і захисту, основні закони, за якими живе цивілізація. Головний принцип – незаписане і ненамальоване не існує!

На виконання завдання відводиться 15–20 хв. Після цього підгрупи визначають парламентарів (два учасники, котрі презентують свою цивілізацію). Далі підгрупи обмінюються плакатами. Кожна підгрупа визначає у плакаті іншої цивілізації сильні і слабкі характеристики та шукає шляхів, щоб компенсувати слабкі сторони сильними, використовуючи власні ресурси.

Обговорення: а) які виникли враження від гри? Що більше вплинуло на ваші почуття? б) які виникли роздуми, міркування, висновки?

Тема продуктивного спілкування і формування взаємоповаги як сімейної цінності реалізується за нашою моделлю через застосування індивідуального та групового поведінкового тренінгу (за методикою А. Ковальова) [9]. Рольові ігри можуть бути самостійною формою діяльності старшокласників, а можуть бути реалізовані у формі цілісного виховного заходу, де різні елементи інтегративної взаємодії педагогів та старшокласників пов'язані змістом драматичної інтриги. Так, наприклад, ми пропонуємо заходи: акція «День серця», реаліті-шоу «Альтер-Его».

Наприклад, **реаліті-шоу «Альтер-Его»** спрямоване на переживання старшокласниками у стосунках різниці та тотожності між природним та викривленим Я/Его (Д. Вінкот), між Персоною та Тінню (К. Юнг), між Реальним, Уявним та Символічним (У. Біон).

Цей виховний захід потребує попередньої організації.

На першому етапі серед старшокласників обираються три команди (бажано, щоб хлопці та дівчата були представлені однаковим співвідношенням), обговорюються презентації, можливі ситуації для розігрування, критерії для оцінювання кожного етапу конкурсу.

Перша команда – журі. Друга та третя команда отримують по два конверти. Конверт «А» містить опис ситуації з життя (стосунки у парі, у сім'ї), яку треба буде розіграти «як у житті». Учасники самі складають сценарій та інтригу, розподіляють ролі. Конверт «Б» має зміст іншої ситуації, яку треба розіграти як «ідеальну». В іншій команді – навпаки, А – це той самий зміст ситуації, але її треба показати «ідеальною», а ситуація Б –

«той самий зміст треба показати «як буває у житті». Для розгляду «ідеального варіанту життєвої ситуації» старшокласники отримують пам'ятку. Зміст ситуацій А та Б збігається у двох команд, але змінюється їхні завдання та трактування в розігруванні.

План проведення: 1) презентація команд (назва, емблема, вокально-тацювальна композиція); 2) «розігрів» (короткочасні вправи для індивідуального виконання кожним учасником, можливо, тест на розуміння стосунків між людьми); 3) капітани отримують конверт А (зміст однаковий); 4) команди розігрують «реальний варіант» та «ідеальний варіант»; 4) обговорення символічного змісту ситуації та варіанту розігрування командами (за матеріалами пам'яток); 5) конверт Б та розігрування ситуацій; 6) обговорення за матеріалом пам'яток; 7) журі повідомляє загальні бали (презентація, «розігрів», ситуація А, ситуація Б), визначається команда-переможець та «номінації учасників» (їх можна розіграти серед команд-партнерів – кожна команда присвячує номінацію «акторам» протилежної програми).

Якщо вистачає часу, то у програму заходу можна включити фрагмент кінофільму та його аналіз двома командами (за методикою «Аналітичного кіноклубу»).

Поведінковий тренінг є дуже цікавою, але й складною системою прийомів та засобів, що спрямовані на підвищення соціально-психологічної компетенції людини в ланці особистісно значимих стосунків: психологічної чуттєвості, контактності, здатності до орієнтування у складних міжособистісних ситуаціях та інше. Ми пропонуємо елементи соціально-психологічного тренінгу за А. Г. Ковальовим, що пройшли адаптацію у педагогічній роботі зі старшокласниками [9].

Характеристика позиції педагога у проведенні рольових ігор:
1) педагог повинен витримувати «ігрову позицію»: серйозне ставлення до гри, відмова від звичної менторської позиції; 2) проявляти доброзичливе ставлення до старшокласників, залишатися під час обговорення відкритим, сприймаючим,

достатньо пасивним (що дозволяє учням проявляти власну активність; 3) сприяти серйозному ставленню до ігрової поведінки як форми експерименту з власними підсвідомими моделями стосунків з людьми; 4) реалізовувати швидкий перехід з реального плану в ігровий за рахунок гумору; 5) вирішувати складні ситуації взаємодії та переживань у рольових іграх за допомогою рефлексивної позиції.

Зважаючи на вказані характеристики педагогічної позиції, можна стверджувати, що вона сприятиме виконанню завдань гуманізації стосунків зі старшокласниками; підвищенню творчого потенціалу колективної діяльності; формуванню гнучкої поведінки у відносинах.

Груповий поведінковий тренінг забезпечує соціально-психологічну підготовку учнів, коли використання групових механізмів підвищує її ефективність. Перед початком тренінгу зі старшокласниками опрацьовуються або створюються правила групової взаємодії. Без обговорення цих правил проведення рольових ігор та вправ тренінг може не тільки не дати результатів, а й зруйнувати мікроклімат у колективі.

Для продуктивної групової комунікації важливі: висока доброзичливість та довіра один одному; оцінка в обговоренні спрямована не на особистість, а на рольові дії, поведінку та спілкування; повідомлення про ставлення до участі в рольовій грі та ступеня задоволення, суб'єктивні враження від участі у грі.

Прийоми, що використовуються у груповому поведінковому тренінгу: день-акція, гра-«криголам», ситуативний «розігрів», театралізація, зміна ролей, експресивно-ситуативні рольові ігри на взаємодію, експресивно-ситуативні рольові ігри для вирішення конфлікту, плейбек-театр.

Гра-«криголам» «Емоції» [9]: головному герою пропонується обрати конверт із «заданою» емоцією (приховане горе, сум, неусвідомлена радість, образа, внутрішня тривога) та вести бесіду в цьому емоційному настрої 3–5 хв. Після цього партнеру по діалогу треба вгадати емоційний стан головного героя.

Ситуативний «розігрів» «Власний простір»[9]: із групи учасників визначається «протагоніст» (головний герой), якому пропонується зайняти місце у центрі тренінгової аудиторії та увітати себе «сонцем». Іншим учасникам пропонується зайняти місце на відстані, яку вони відчують комфортно для себе стосовно протагоніста.

Театралізація – це прийом соціально-психологічного тренінгу, що може бути допоміжним. Для формування взаємоповаги як сімейної цінності використання методу театралізації є важливим тому, що цей метод дає змогу старшокласникам символічно представити власні проблеми у вигляді інсценованої дії та знайти для них рішення. Формами реалізації цього прийому є інсценування фрагментів літературних чи драматичних творів з можливістю творчої зміни розв'язки сюжету або вечір, наприклад «Шлюбні традиції в історичному погляді», «Сімейний кодекс з погляду п'яти світових релігій», «Інсценування», «Театр», «Жива картина» [9].

Експресивно-ситуативні рольові ігри на взаємодію. Ситуативно-рольові ігри дозволяють використовувати прийом «зміна ролей», що забезпечує заохочення та активізацію юнаків і дівчат до участі: «Мафія (авторський варіант)», «Відчуття Іншого», «Знайомство», «Складна ситуація» [9].

Анатомія конфлікту: експресивно-ситуативні рольові ігри для вирішення конфлікту [9]. Будь-яка взаємодія серед людей потребує прояснення стосунків. Незбіг очікувань та ставлень, невідповідність фантазійного образу людини її справжній поведінці часто призводять до напруження у відносинах. Бажання людини «справити враження» та потім «бути власне собою» можуть спричиняти розчарування і з'ясування стосунків. Усвідомлення партнерами власної системи цінностей, власного рівня конфліктності та індивідуальної стратегії у конфліктній взаємодії дають надію на продуктивне вирішення конфліктної ситуації.

Сучасна соціальна психологія в конфлікті будь-якого типу визначає такі елементи: учасники конфлікту, умови конфліктної ситуації, можливі дії учасників, можливі шляхи вирішення конфліктної ситуації.

У взаєминах двох трапляються будь-які види конфліктів, тому що суперечливими можуть бути характерологічні особливості партнерів, особливості їхніх ціннісних орієнтацій, ставлення до самого себе та життя, образи, що дісталися у спадок від батьків про роль «чоловіка» та «жінки» у сім'ї. Причиною конфліктів також стають бажання одного партнера конкурувати за лідерство, відсутність зрілої прихильності та спроможності створювати довготривалі відповідальні й емоційно-близькі стосунки, неспроможність бути в ролі «батьків» народженої дитини.

Образи конфліктної ситуації – інтерпретація реальності – це своєрідні ідеальні картинки-уявлення учасників конфліктної ситуації про самих себе, свої потреби, можливості, цілі, права, цінності та про ставлення щодо цих питань з боку іншого учасника конфлікту; уявлення учасників конфлікту про конфліктну ситуацію, що виникла. Найголовніше, що саме ці образи безпосередньо визначають конфліктну взаємодію. Можливі дії учасників конфлікту: характер дії (агресивний, захисний, нейтральний); ступінь активності (активні – пасивні дії, ініціюючі – у відповідь); спрямованість цих дій (на опонента, на третіх осіб, на самого себе).

Вирішення конфлікту: 1) повне чи часткове домінування інтересів одного учасника конфлікту над інтересами іншого; 2) компроміс; 3) тимчасове припинення конфлікту; 4) інтеграція інтересів та потреб.

Вирішенню конфліктів та усвідомленню їх причин сприяють такі ситуативні сценарії: «Побачення», «Громадський транспорт», «У кав'ярні», «Несподіване знайомство», «Конфлікт поколінь», «Соціальні мережі» [9].

Література

1. Бернацька О. Б. Взаємоповага як комунікативний аспект сімейних цінностей у вихованні старшокласників інтернатних закладів / О. Б. Бернацька // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2013. – Вип. 77 – 184 с.
2. Бернацька О. Б. Він, вона та їх стосунки. Тренінг-самодослідження для молоді (російською мовою) / Ольга Борисівна Бернацька. – Миколаїв, 2013 р. – 150 с.
3. Бернацька О. Б. Просвітницький тренінг для старшокласників «Він, вона та їх стосунки» як практичний аспект формування взаємоповаги як сімейної цінності / О. Б. Бернацька // Матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. «Сімейні цінності в контексті формування гармонійної особистості». – Запоріжжя, 2014, – 156 с.

4. Бернацька О. Б. Ставлення педагогів до виховання взаємоповаги як сімейної цінності у старшокласників інтернатних закладів / Ольга Борисівна Бернацька // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – Вип. 4. – С. 259–263.
5. Бернацька О. Б. Він, вона та їх стосунки. Освітньо-комунікативний тренінг для старшокласників інтернатних закладів / Ольга Борисівна Бернацька. – Миколаїв, 2014. – 125 с.
6. Бернацька О. Б. Фокус група та аналітичний кіноклуб як інноваційні технології формування взаємоповаги як сімейної цінності у старшокласників інтернатних закладів / Ольга Борисівна Бернацька // Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук : матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Київ, Україна, 7 листопада 2014 р.). – К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2014. – Частина II. – 128 с.
7. Бернацька О. Б. Інноваційні технології формування взаємоповаги як сімейної цінності у старшокласників інтернатних закладів / Ольга Борисівна Бернацька // Теоретико-методичні проблеми дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць.– Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 1. – 488 с.
8. Кемеров В. Е. Взаимопонимание. Некоторые философские и психологические проблемы / В. Е. Кемеров. – М. : Политиздат, 1984. – 109 с.
9. Ковалев А. Г. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры : кн. для учителя / А. Г. Ковалев. – М. : Просвещение, 1991. – 143 с.
10. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. / Дж. Рейноутер ; пер. с англ. Л. А. Бабук. – Л. : Люкс-Принт, 2005. – 224 с.
11. Мороз Р. А. Анализ результатов экспериментального влияния семейных нарративов на формирование личностной идентичности детей старшего дошкольного возраста / Руслана Анатольевна Мороз // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2013. – № 7 (85). – С. 201–207.
12. Плейбек-театр. Режим доступа: <http://www.play-back.ru/>
13. Словник термінів. Режим доступа: <http://www.srochno.ua/ukr/professions/>
14. Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений : пер. с англ. / Холлис Джеймс. – М. : Когито-Центр, 2010. – 192 с.
15. Fraenkel, P. (July, 2009) Narrative and Collaborative Practices in Work with Families that Are Homeless / Fraenkel, P., Hameline, T., Shannon // Journal of Marital and Family Therapy. – переклад Т. Арчаковой и Д. Кутузовой.

РОЗДІЛ 5

ФОРМУВАННЯ У ДІВЧАТ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Особливої уваги щодо формування свідомого ставлення до створення сім'ї, оволодіння нормами статевої поведінки, позитивним досвідом моральних відносин між статями потребують дівчата, які виховуються у закладах інтернатного типу. Вихованки таких закладів часто позбавлені позитивних зразків для наслідування і засвоєння ролі дружини, матері. Таким чином, становлення образу Я у них відбувається у специфічний спосіб і не може не позначатися на формуванні уявлень про сімейні ролі, виникає невизначена гендерна ідентичність.

Зважаючи на результати дослідження та теоретичні положення про особливості розвитку вихованців інтернатних закладів, ми виділили такі особливості статевої соціалізації старшокласниць шкіл-інтернатів, що негативно впливають на формування свідомого ставлення до створення сім'ї: відсутність адекватних зразків статевої поведінки та міжстатевих взаємовідносин для ідентифікації в межах своєї статі; зниження у дівчат інтернатних закладів самоцінності як представниці жіночої статі; не сформоване або викривлене уявлення про статеві ролі дружини, матері; відсутність уявлень про модель партнерського розподілу ролей чоловіка і жінки в сім'ї й позитивного досвіду налагодження міжстатевої взаємодії; несформованість орієнтації на створення міжстатевих стосунків на основі моральних цінностей; низький рівень критичного ставлення до своїх дій і оточення [1].

Свідоме ставлення до створення сім'ї передбачає усвідомлення особистістю необхідності створення сім'ї, емоційно позитивне ставлення до сімейного способу життя, розуміння функцій сім'ї і готовність до виконання сімейних ролей. Це комплекс характеристик самосвідомості особистості, соціально-психологічних настановлень, її образу Я, який вміщує знання про

сутність сім'ї, її основні функції, способи створення, їх емоційно позитивне переживання як особистісної цінності; володіння навичками й уміннями міжстатевого спілкування та їх реалізацію у повсякденному житті.

Отже, зміст формування у дівчат інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї передбачає: сприяння розвитку гендерної ідентифікації: формування уявлень про себе як дівчину, майбутню жінку; розвиток ціннісного ставлення до себе як жінки; сприяння виробленню потреби у створенні міцної сім'ї, формуванню сімейних цінностей (кохання, взаємоповага, вірність, взаємопідтримка, взаєморозуміння); надання знань про функції сім'ї і сімейні ролі; вироблення умінь спілкування із представниками протилежної статі на основі ціннісного ставлення до себе та партнера; орієнтація на гендерну рівність у взаєностосунках; сприяння емоційно-позитивному ставленню у дівчат до виконання сімейних ролей – матері, дружини.

З метою сприяння розвитку в учениць старших класів прагнення до створення сім'ї як власного бажання ми виділили інтерактивні методи, що ґрунтуються на ідеях та принципах гуманістичної психології, на утвердженні самоцінності людини. Серед них: мозковий штурм, створення тематичних творчих робіт (колажі, малюнки, плакати), казкотерапія, рольові ігри, інсценування, вирішення проблемних ситуацій, презентація, обговорення тощо. Кожний метод передбачає вирішення конкретного завдання, а специфіка його проведення обумовлена метою, змістом, рамковими умовами та віковими особливостями учасників.

Зазначені методи роботи через осмислення старшокласницями власних переживань сприяють усвідомленню позиції вихованок у міжстатевих відносинах; формуванню критичного мислення, уміння керувати власною поведінкою; розвитку певних особистісних якостей; спрямовують учасниць занять до аналізу й перегляду своїх дій.

Найчастіше інтерактивні методи виховання застосовуються в умовах групової роботи з учнями. На думку багатьох учених-психологів (А. Адлер,

І. Вачков, К. Левін, К. Рудестам та інші), робота в групі дає змогу підвищити рівень активності учасників і створити найсприятливіші умови для розвитку особистості.

У групі особистість неминуче ставиться в положення, що змушує її до самодослідження й інтроспекції [6]. Часто для усвідомлення власних бажань і потреб, саморозкриття учням потрібна участь і підтримка. Група здатна надати схвальну реакцію, співпереживання з боку інших її членів, що позитивно впливає на підвищення самооцінки особистості.

Крім того у дружній, контрольованій і безпечній атмосфері групової взаємодії можна засвоювати нові навички, експериментувати з новими стилями поведінки й отримувати новий досвід. Застосування інтерактивних методів виховання у роботі тренінгової групи створює умови для ефективного накопичення кожним старшокласником свого особистого досвіду, самостійного вироблення ним ціннісних орієнтацій, дають йому змогу проявити ініціативу, творчість, самостійність у процесі активної особистісно значущої діяльності, стимулюють його до природного самовираження та самореалізації.

Успішність запропонованих форм і методів забезпечується за умови дотримання особистісно орієнтованого підходу, партнерських відносин між педагогом та учасниками, взаємодії вихователя та учнів на основі діалогу, коли під час інтерактивних занять вислуховується та приймається погляд кожного з учасників.

Для підвищення ефективності процесу формування у дівчат шкіл-інтернатів свідомого ставлення до створення сім'ї пропонуємо застосовувати наведені нижче виховні заходи.

Тренінг

Цінності сімейного життя та відповідального материнства

Заняття 1. Я – жінка.

Мета: розвиток ціннісного ставлення до себе як представниці жіночої статі, усвідомлення переваги ціннісного ставлення до себе.

Вправа «Моя жіночність».

Мета: сприяти усвідомленню себе представницею жіночої статі, визначенню ознак жіночності.

Техніка проведення: робота в малих групах, виконання творчих робіт.

Оснащення: папір формату А2, олівці, фломастери, пастель.

Учасниці діляться на малі групи, обговорюють, як виглядає і в чому проявляється жіночність. Групи створюють відповідні плакати-малюнки, на яких символічно зображують жіночність, та презентують роботи.

Обговорення: Як вам працювалось? Чи важко було визначити ознаки жіночності? Які відчуття викликають малюнки? У чому проявляється жіночність?

Вправа «Самооцінка».

Мета: поглибити в учасниць знання про самооцінку та її види, сприяти усвідомленню впливу самооцінки на процес міжстатевого спілкування.

Техніка проведення: індивідуальна робота.

Оснащення: по три аркуші паперу на кожну учасницю, олівці, фломастери.

Учасниці отримують завдання зробити три малюнки:

1. «Якою я є» (Реальне «Я»);
2. «Якою мене бачать інші» (Дзеркальне «Я»);
3. «Якою я хочу бути» (Ідеальне «Я»).

Малюнки містять три основні модальності у структурі «Я-концепції». Реальне «Я» – уявлення людини про себе. Ці уявлення можуть бути як істинними, так і хибними. Вирішальний момент – власна думка і власна оцінка [5]. Дзеркальне «Я» – уявлення індивіда про думки стосовно нього з боку інших людей. Ідеальна Я-концепція (ідеальне «Я») – це самооцінка особистості відповідно до бажань щодо власного образу.

Обговорення: Чи різняться ваші три малюнки? Який образ вам найбільше подобається, не подобається?

Ведучий пояснює учасницям, що самооцінка складається з того, як нас сприймають інші, якими ми хочемо бути і якими сприймаємо себе. Вирішальним в цьому є те, як ми насправді сприймаємо себе, наскільки ми цінуємо себе. Ведучий пропонує у наступній вправі відстежити, як різняться жінки, які цінують і не цінують себе.

Вправа «Жінка, яка цінує себе».

Мета: усвідомлення переваги ціннісного ставлення до себе як представниці жіночої статі.

Техніка проведення: робота в малих групах.

Оснащення: папір формату А2, фломастери, маркери.

Учасниці діляться на малі групи і отримують завдання (для кожної групи) – створити два плакати на теми: «Жінка, яка цінує себе», «Жінка, яка не цінує себе». Після закінчення роботи кожна група презентує свою роботу.

За допомогою методу «мозковий штурм» учасницям пропонується визначити почуття героїв, зображених на плакатах.

Обговорення: Що вирізняє жінку, яка цінує себе, і жінку, яка себе не цінує? У якому випадку жінка має більше можливостей бути щасливою, створити сім'ю, самореалізуватися як матір, дружина, професіонал?

Рефлексія заняття.

Заняття 2. Сім'я, її роль в житті людини.

Мета: сприяти усвідомлення учасницями значення і ролі сім'ї в житті людини.

Вправа «Асоціації».

Мета: сприяти усвідомленню учасницями свого ставлення до сім'ї.

Техніка проведення: індивідуальна робота, гра «Асоціації».

Оснащення: папір формату А4, фломастери, олівці на кожну учасницю.

Учасниці на аркушах паперу записують свої асоціації, які викликає у них слово «сім'я», і створюють асоціативний малюнок.

Учасниці презентують свої роботи за бажанням.

Обговорення: Які почуття у вас виникли під час виконання вправи? Які асоціації найчастіше згадуються у ваших роботах? Чому?

Вправа «Складові щасливої сім'ї».

Мета: сприяти усвідомленню учасниками чинників, що впливають на благополуччя сім'ї.

Техніка проведення: робота в малих групах.

Оснащення: папір формату А1, маркери.

Учасниці діляться на малі групи. Кожна група обговорює і визначає психологічні умови, які позитивно впливають на благополуччя сім'ї. Групи доповідають про свої висновки, результати записуються на спільному плакаті.

Обговорення: Чи були складності в роботі? Які чинники, на вашу думку, є невід'ємною складовою щасливої сім'ї? Від чого залежить сімейне благополуччя? Як впливає благополуччя сім'ї на психологічний стан людини?

Важливо, щоб були названі такі складові благополучної сім'ї: почуття кохання у подружжя; взаємоповага; вірність подружжя; наявність спільних інтересів; толерантне ставлення до інтересів, поглядів, переконань партнера; взаєморозуміння; взаємопідтримка.

Інформаційне повідомлення «Сім'я».

Поняття сім'ї вживається в соціологічному та правовому значеннях. Такий поділ обумовлений тим, що регулювання сімейних відносин здійснюється не лише юридичною наукою, а й соціологією, етикою, психологією та ін.

Сім'я в соціологічному значенні – це заснована на шлюбі чи кровному спорідненні невелика група людей, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Хоча сім'я має специфічні біологічні функції відтворення людського роду, вона водночас є формою соціальної спільності людей, характер якої визначається економічним базисом суспільства і змінюється з історичним розвитком людства.

В юридичній літературі під сім'єю розуміють:

– союз осіб, пов'язаних шлюбом чи родинністю;

- союз осіб, заснований на вільному і рівноправному шлюбові, близькій родинності, усиновленні чи іншій формі виховання дитини і який характеризується спільністю життя та інтересів цих осіб, наділених відповідними правами і обов'язками;
- об'єднання осіб, що природно формується в реальному житті, ґрунтується на шлюбі, родинності, усиновленні чи інших формах відносин між цими особами і характеризується спільністю духовного, матеріального життя та інтересів, що забезпечують продовження роду і виховання дітей;
- цілісне соціальне утворення, що характеризується внутрішньою єдністю і з'єднанням частин в єдине ціле;
- первинний і багатогранний осередок нашого суспільства;
- активна соціальна група, побудована на шлюбі чи на родинних відносинах.

Отже, у більшості випадків сім'я розглядається як певний союз (утворення) осіб, що пов'язані відносинами шлюбу, родинності чи усиновлення. Сім'я в силу своїх складових, наділення моральними та духовними ознаками є складним соціальним явищем. Багатогранність сім'ї виявляється в різному суб'єктному складі кожної сім'ї, у наявності в її членів персоніфікованих, з огляду на їхнє становище в сім'ї, прав та обов'язків.

Правові норми регламентують лише окремі, визначені в сімейному законодавстві, питання діяльності сім'ї, її створення і припинення як вже об'єктивно існуючого явища. Тобто, правові норми встановлюють юридичні факти, які є підставами для виникнення, зміни і припинення сімейних правовідносин. Правові норми регламентують не всі аспекти життя та відносин, що складаються в сім'ї, а лише ті, на які держава може впливати шляхом встановлення обов'язкових правил поведінки.

Вправа «Родинний альбом».

Мета: розвивати позитивне ставлення учасниць до сімейного життя.

Техніка проведення: індивідуальна робота, створення творчих робіт.

Оснащення: папір формату А4, фломастери, олівці (за кількістю учасниць).

Учасницям заняття пропонується намалювати малюнки для створення родинного альбому за темою на вибір: «Звичайний день сім'ї», «Улюблені заняття кожного з родини», «Сім'я на відпочинку», «Визначні події в сім'ї», «Герб сім'ї».

Виконавши роботу, учасниці презентують малюнки та складають їх у родинний альбом, оформлюють його.

Обговорення: Які почуття викликають малюнки? Чому в багатьох сім'ях є родинні альбоми? Яке їхнє значення для членів сім'ї?

Рефлексія заняття.

Заняття 3. Сімейні цінності.

Мета: сприяти усвідомленню учасницями сімейних цінностей, їхнього значення в житті людини.

Вправа «Сімейні цінності».

Мета: сприяти розумінню сімейних цінностей як складників сімейного життя.

Техніка проведення: групова робота, мозковий штурм.

Оснащення: дошка і крейда або фліпчарт і маркери.

Учасниці називають сімейні цінності, ведучий записує їх на дошці або фліпчарті.

Обговорення: Без яких сімейних цінностей сім'я не може існувати? Від чого залежить якість існування сім'ї?

Вправа «Будуємо сім'ю».

Мета: формування у старшокласниць цінностей сімейного життя.

Техніка проведення: робота в малих групах, гра.

Оснащення: папір формату А2, олівці, фломастери, набори карток з надписами: взаємне кохання, нетерпимість до недоліків інших, підтримка у складних ситуаціях, турбота про близьких, взаємоповага, байдужість один до

одного, небажання розділяти з близькими їхні труднощі, відчуженість, гостинність, спільні інтереси, вірність, безвідповідальна поведінка, відповідальність за близьких, дружні контакти, вміння розуміти і прощати.

Учасниці діляться на малі групи. Кожна група отримує повний набір карток. Пропонується уявити сім'ю у вигляді будиночка і зобразити його контури за допомогою карток. Потрібно обрати картки і розподілити на власний погляд, що піде на фундамент будинку, стіни, вікна, двері, дах. Будинок викладається на великому аркуші паперу і може бути доповнений малюнком.

Групи презентують свої роботи.

Обговорення: Які почуття викликають роботи? Чи залишилися невикористані картки? Чому? Як зміниться будинок, якщо прибрати одну з карток? Яке значення для членів сім'ї мають складові ваших будинків?

Вправа «Сімейні традиції».

Мета: формування в учасниць заняття цінностей сімейного життя.

Техніка проведення: робота в малих групах, створення творчої роботи.

Оснащення: папір формату А2, фломастери, олівці, пастель, ілюстровані журнали, кольоровий папір, ножиці, клей.

Учасниці заняття діляться на малі групи. Кожна група отримує завдання придумати сімейну традицію і зобразити її у вигляді творчої роботи з використанням різних матеріалів (на вибір).

Групи презентують свої роботи із невеличкою історією виникнення традиції, про яку йдеться.

Обговорення: Які почуття виникли під час роботи? Як впливають сімейні традиції на життя сім'ї? На кожного члена сім'ї? Які сімейні традиції ви хотіли б мати у своїй майбутній сім'ї?

Рефлексія заняття.

Заняття 4. Функції сім'ї.

Мета: познайомити учасниць заняття з функціями сім'ї, сприяти виробленню позитивного ставлення до сімейного життя.

Вправа «Що я знаю про функції сім'ї».

Мета: з'ясувати знання учнів про функції сім'ї, актуалізувати проблему функціонування сім'ї.

Техніка проведення: групова робота, мозковий штурм.

Оснащення: дошка і крейда або фліпчарт і маркер.

Учасниці називають функції сім'ї, ведучий записує варіанти відповідей на дошці або фліпчарті.

Обговорення: Що означає функція сім'ї? Чи можна виділити найголовніші функції, які саме?

Інформаційне повідомлення «Функції сім'ї».

У процесі розвитку людської цивілізації сім'я набула функцій, які в єдності забезпечують повноцінність її існування, саморозвиток та життєдіяльність як соціального інституту. Основними функціями сучасної сім'ї є економічна, репродуктивна, виховна, реактивна, комунікативна, регулятивна.

Економічна функція забезпечує статус сім'ї як повноправної виробничо-господарської одиниці і є необхідною умовою добробуту, фізичного, морального й духовного розвитку усіх її членів.

Репродуктивна функція сім'ї забезпечує відтворення і продовження людського роду, фізичне і духовне поновлення суспільства.

Виховна функція полягає у передаванні дітям дорослими членами сім'ї соціального досвіду, забезпечення їх входження в систему суспільних відносин. Родина передає своїм нащадкам знання, уміння, навички, норми, цінності, необхідні для самостійного життя в суспільстві, забезпечує належні матеріальні та педагогічні умови для фізичного, морального й духовного розвитку дитини, становлення особистості.

Реактивна функція – це взаємна фізична, матеріальна, морально-психологічна підтримка членів родини з метою збереження їхнього здоров'я,

життєвого тону; дотримання режиму праці і відпочинку, харчування, особистої гігієни тощо; захист сім'ї і кожного з її членів від негараздів і бід.

Комунікативна функція задовольняє потребу членів сім'ї у спілкуванні. Від характеру внутрішньосімейного спілкування, морально-психологічного клімату сім'ї залежить моральне і психічне здоров'я людини, її емоційна культура.

Регулятивна функція забезпечує систему регулювання взаємовідносин між членами сім'ї, у тому числі первинний соціальний контроль діяльності всіх членів сім'ї та реалізацію влади й авторитету батьків. У демократичній сім'ї регулятивна функція здійснюється здебільшого за допомогою моральних норм, особистого авторитету членів родини і, насамперед, авторитету батьків. Вона виявляється у взаємодії всіх членів родини із суспільством, соціальними інститутами, виконанні громадянських обов'язків та здійсненні прав і свобод.

Вправа «Казка про одну сім'ю».

Мета: сприяти усвідомленню важливості виконання сім'єю її функцій.

Техніка проведення: робота в малих групах, складання казки.

Оснащення: папір формату А4, ручки.

Учасники діляться на малі групи й отримують завдання скласти казку про сім'ю. Головними героями казки мають бути члени однієї сім'ї. Події казки повинні розгортатися таким чином, що в сім'ї, про яку йдеться, переважає виконання лише однієї функції (на вибір учасників), інші не виконуються або проявляються дуже слабко. Розв'язка казки має демонструвати наслідки такого функціонування сім'ї.

Групи презентують свої казки.

Обговорення: Що спільного у фіналі ваших казок? Як впливає виконання функцій сім'ї на якість її існування?

Вправа «Щаслива сім'я».

Мета: розвинути уявлення учасниць про щасливу сім'ю, виробити відповідальне ставлення до створення шлюбу.

Техніка проведення: робота в малих групах, створення творчої роботи на

тему «Щаслива сім'я».

Оснащення: папір формату А2, фломастери, маркери, олівці, пастель.

Учасники заняття діляться на малі групи. Кожна група виконує творчу роботу на тему «Щаслива сім'я».

Презентація і обговорення робіт.

Обговорення: Що відчували під час створення роботи? Які функції сім'ї відображені у ваших роботах? Які проблеми можуть виникати в сім'ї за порушення однієї з функцій?

Рефлексія заняття.

Заняття 5. Сімейні ролі жінки.

Мета: ознайомити учасниць із соціальними ролями дружини і матері, сприяти укріпленню позитивного ставлення до виконання сімейних ролей.

Вправа «Моя роль у майбутній сім'ї».

Мета: формування в учасниць заняття позитивного ставлення до виконання сімейних ролей.

Техніка проведення: індивідуальна робота, написання міні-твору.

Оснащення: папір і ручки для кожної учасниці.

Учасниці заняття отримують завдання написати міні-твір на тему «Моя роль у майбутній сім'ї».

Учасниці за бажанням зачитують свої твори.

Обговорення: Які почуття виникли під час роботи? Чи були складності? Які, на вашу думку, можуть виникати труднощі у виконанні сімейних ролей? Як впливає якість виконання членами сім'ї своїх сімейних ролей на взаєностосунки подружжя?

Вправа «Якості дружини, матері».

Мета: сприяння розумінню учасницями якостей і вмінь, необхідних для виконання таких сімейних ролей, як мати, дружина.

Техніка проведення: робота в малих групах.

Оснащення: папір формату А2, фломастери, маркери, олівці.

Учасниці діляться на малі групи, обговорюють, які якості та вміння необхідно мати жінці для виконання сімейних ролей. Кожна група виготовляє плакат, який розкриває зміст, чого треба навчитися молодій дівчині, які якості розвинути в собі, аби належно виконувати сімейні ролі.

Групи презентують свої роботи.

Обговорення: Чи були складності у виконанні роботи? Як впливають якості людини на сімейне життя, виконання сімейних ролей? Чи варто замислюватись над цими питаннями у вашому віці?

Вправа «Домашні обов'язки».

Мета: формування в учасниць позитивного ставлення до виконання домашніх обов'язків.

Техніка проведення: робота в малих групах, розв'язання проблемних ситуацій.

Оснащення: не потрібне.

Учасниці діляться на малі групи. Кожна група вигадує ситуацію конфлікту в сім'ї, пов'язаного з виконанням домашніх обов'язків, і знаходить шляхи вирішення конфліктної ситуації.

Після обговорення групи по черзі програють ситуації і повідомляють свій варіант вирішення проблеми. Решта учасниць можуть запропонувати свої варіанти.

Обговорення: Які почуття виникають в учасників подібних конфліктів? Чому в сім'ях трапляються такі конфлікти? Які наслідки може мати непорозуміння подружжя у розподілі домашніх обов'язків? Як запобігти подібним ситуаціям?

Рефлексія заняття.

Заняття 6. Дитина в сім'ї.

Мета: сприяти усвідомленню ролі дитини в сім'ї, виробленню позитивної мотивації на народження бажаної дитини у шлюбі.

Вправа «Асоціації».

Мета: актуалізувати ставлення до питань дитинства.

Оснащення: дошка та крейда або фліпчарт і маркери.

Техніка проведення: групова робота, гра «Асоціації».

Учасниці називають асоціації, які у них викликає слово “дитина”, ведучий записує.

Обговорення: Які почуття у вас виникли? Чому дитина викликає такі асоціації?

Вправа «Для чого потрібні діти?».

Мета: показати роль дітей у сімейних стосунках, їхнє значення для батьків, сприяти укріпленню позитивної мотивації на народження дітей у шлюбі.

Техніка проведення: робота в малих групах.

Оснащення: папір формату А4, фломастери.

Учасниці діляться на малі групи. Кожна група визначає, які почуття у жінки викликають такі події: 1) народження дитини; 2) перше слово дитини 3) дитина йде у перший клас; 4) дитина закінчує школу.

Групи презентують свої висновки.

Обговорення: Які почуття виникають найчастіше у перелічених ситуаціях? Чому? Як ви вважаєте, що можуть дати діти своїм батькам?

Важливо дійти висновку, що діти відіграють важливу роль у житті жінки, дають їй можливість реалізувати своє материнське право на піклування, любов, підтримку маленької людини як представника роду. Адже допомогти дитині увійти у світ складних людських стосунків, спостерігати, як поступово вона розвивається, як формується її особистість, – це велике людське щастя.

Вправа «Дитяча кімната».

Мета: розвиток розуміння потреб дитини, формування позитивного ставлення до народження дитини у майбутньому.

Техніка проведення: індивідуальна робота, створення творчої роботи.

Оснащення: папір формату А3, А4, фломастери, олівці, пастель.

Хід вправи: учасницям заняття пропонується створити творчу роботу на тему «Дитяча кімната», яка відобразатиме задоволення потреб дитини. Це може бути пряме або символічне зображення, малюнок або письмовий опис (за бажанням учасниць заняття).

Учасниці, за бажанням, презентують свої роботи.

Обговорення: Які потреби дитини ви визначили? Яким чином вони задовольняються у сім'ї? Які наслідки можуть бути у разі незадоволення потреб дитини?

Важливо, щоб були названі потреби дитини у безпеці, безумовній любові, прийнятті, розвитку її індивідуальності.

Рефлексія заняття.

Заняття 7. Відповідальне материнство.

Мета: сприяти усвідомленню ролі материнства на ціннісно-емоційному рівні, закласти основи відповідального материнства.

Вправа «Скарбничка для найкращої мами».

Мета: сприяти виокремленню та аналізу тих позитивних якостей, які є необхідними для справжньої, найкращої матері.

Техніка проведення: робота в малих групах, створення творчих робіт.

Оснащення: папір формату А3, олівці, фломастери, пастель.

Ведучий пропонує зібрати скриньку для справжньої матері. У неї мають увійти всі якості, які, на думку учасниць, є необхідними для оптимального виконання материнських функцій жінкою і допоможуть їй у вихованні власних дітей.

Учасники діляться на малі групи, обговорюють якості найкращої мами і виконують відповідну творчу роботу, яка символізує скарбничку.

Групи презентують роботи.

Обговорення: Які почуття виникли під час роботи? Які найважливіші якості матері можна виділити? В яких ситуаціях у вихованні дитини допоможуть ті чи інші якості?

Вправа «Що може зашкодити стати справжньою мамою».

Мета: сприяти визначенню учасницями факторів, які можуть негативно вплинути на виконання материнської ролі.

Техніка проведення: групова робота, мозковий штурм.

Оснащення: дошка і крейда або фліпчарт і маркери.

Ведучий пропонує зібрати скриньку для справжньої матері. У неї мають увійти всі якості, які, на думку учасниць, є необхідними для оптимального виконання материнських функцій жінкою і допоможуть їй у вихованні власних дітей.

Учасники діляться на малі групи, обговорюють якості найкращої мами і виконують відповідну творчу роботу, яка символізує скарбничку.

Групи презентують роботи.

Обговорення: Які почуття виникли під час роботи? Які найважливіші якості матері можна виділити? В яких ситуаціях у вихованні дитини допоможуть ті чи інші якості?

Вправа «Що може зашкодити стати справжньою мамою».

Мета: сприяти визначенню учасницями факторів, які можуть негативно вплинути на виконання материнської ролі.

Техніка проведення: групова робота, мозковий штурм.

Оснащення: дошка і крейда або фліпчарт і маркери.

Учасниці називають фактори, якості, які можуть завадити жінці стати хорошою матір'ю і виховати дитину. Ведучий записує відповіді.

Обговорення: Чи всіх факторів, що ви назвали, можна уникнути? На що саме у вихованні дитини будуть впливати негативні якості, які ви назвали?

Вправа «Я – майбутня мама».

Мета: надати учасницям можливість відчувати себе майбутніми мамами, сприяти укріпленню позитивної мотивації на народження бажаних дітей у шлюбі.

Техніка проведення: індивідуальна робота, написання міні-твору.

Оснащення: папір формату А4, ручки (для кожної учасниці).

Учасницям пропонується написати міні-твір на тему «Я – майбутня мама». Дівчата презентують свої роботи за бажанням.

Обговорення: Що відчували, пишучи твори? Які відчуття у вас виникають, коли думаєте про майбутню дитину? Які якості майбутніх мам висвітлюються у ваших творах?

Рефлексія заняття.

Заняття 8. Моя майбутня сім'я.

Мета: моделювання учасницями образу своєї майбутньої сім'ї, її складу, взаєностосунків.

Вправа «Казка про ідеальну сім'ю».

Мета: надати учасницям змогу систематизувати отриману під час роботи у тренінговій групі інформацію.

Техніка проведення: робота у колі, складання казки.

Оснащення: не потрібне.

Учасниці складають «Казку про ідеальну сім'ю» ланцюжком, по колу. Ведучий починає зі слів «жила-була сім'я», наступна учасниця продовжує кількома реченнями, остання учасниця має завершити казку.

Обговорення: Які почуття викликала казка? Що робить сім'ю щасливою? Що отримують члени сім'ї, в якій гармонійні, теплі стосунки?

Важливо дійти висновку, що складовими щасливого сімейного життя є взаєностосунки подружжя, які будуються на коханні, взаєморозумінні і взаємопідтримці. У такій сім'ї комфортно почуваються всі її члени.

Вправа «Сінквейн».

Мета: усвідомлення власного ставлення до сім'ї, сімейних цінностей.

Техніка проведення: індивідуальна робота.

Оснащення: папір і ручка для кожної учасниці.

Ведучий пропонує учасницям скласти вірш-сінквейн із ключовим словосполученням «моя сім'я».

Сінквейн – це вірш, який складається з п'яти рядків. У ньому людина висловлює своє ставлення до проблеми чи поняття.

Порядок написання вірша такий:

1-й рядок – одне ключове слово чи поняття, яке визначає зміст сінквейна.

2-й рядок – два прикметники, які характеризують це поняття.

3-й рядок – три дієслова, які показують дію поняття.

4-й рядок – коротке речення, в якому автор висловлює своє ставлення.

5-й рядок – резюме, висновок, одне слово, зазвичай іменник, через яке людина висловлює свої почуття, ставлення, асоціації відносно поняття.

Учні презентують свої вірші за бажанням.

Обговорення: Чи були складності у написанні сінквейну? Які? Які прикметники, що вживаються відповідно до сім'ї, ви використали найчастіше?

Вправа «Моя майбутня сім'я».

Мета: викликати в учасниць теплі, позитивні почуття до майбутнього сімейного життя, надати можливість змоделювати свою майбутню сім'ю.

Техніка проведення: індивідуальна робота, створення колажу.

Оснащення: папір формату А3, ілюстровані журнали, ножиці, клей.

Учасницям заняття пропонується створити колаж на тему «Моя майбутня сім'я». За бажанням учениці презентують свої роботи.

Обговорення: Які почуття викликають роботи? Які складові сімейного щастя містяться в роботах більшості учасниць?

Рефлексія заняття.

Виховна година «Вплив ЗМІ на статево поведінку молоді»

Мета: сформулювати в учениць критичне ставлення до низькоякісного змісту інформаційного простору, визначити небезпечні наслідки негативного впливу ЗМІ на формування у молоді уявлень про міжстатеві взаємовідносини.

Хід проведення:

Вихователь повідомляє тему і питання для обговорення.

- Чи замислювалися ви над тим, як у засобах масової інформації (телебачення, кіно, реклама, Інтернет, друкована продукція) подаються взаємостосунки між чоловіком і жінкою? Які моделі взаємостосунків є найбільш популярними? Як подібна інформація впливає на формування поведінки молодих людей? Чи існує зв'язок між інформацією, що подається у ЗМІ, і ризикованою статевою поведінкою молоді?

Спочатку з'ясуємо, що таке ризикована статевая поведінка. За визначенням ВООЗ та ЮНІСЕФ, ризикована поведінка – це звички та стереотипи поведінки, які збільшують ризик інфікування ВІЛ та ІПСШ, а також імовірність незапланованої вагітності.

Тобто, ризикована статевая поведінка – це використання людиною таких практик поведінки, що загрожують її здоров'ю та благополуччю.

Мозковий штурм «Ризикована статевая поведінка».

Мета: закріпити знання про ризиковану статевую поведінку.

Вихователь пропонує учасницям назвати приклади ризикованої статевої поведінки і записує їх на дошці або фліпчарті.

До переліку варто додати такі види ризикованої статевої поведінки, як: ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки у стані сп'яніння, секс за гроші або винагороду, незахищений статевий контакт. Учасницям пропонується відстежити взаємозв'язок ризикованої статевої поведінки молоді й інформаційного простору (кіно, реклами, Інтернету, друкованої продукції).

Учениці діляться на три групи й отримують завдання визначити приклади: 1) фільмів (телепередач); 2) рекламних роликів; 3) музичних кліпів чи відеоігор, які пропагують спрощене уявлення про статеві стосунки; показують їх як приємне і позбавлене ризику заняття для неодружених пар; створюють враження, що усі молоді люди займаються сексом; формують небезпечні гендерні стереотипи.

Свої висновки про негативний вплив ЗМІ учасниці малих груп оформлюють у вигляді плакатів, схем, малюнків і презентують.

Питання для обговорення: Які почуття виникають, коли бачите відповідну інформацію? Чому більшість молодих людей сприймають запропоновані у ЗМІ картинки як такі, на які варто орієнтуватися? Як впливає на поведінку молоді інформаційний матеріал такого характеру?

Ділова гра «Редакція журналу для молоді».

Мета: формувати відповідальне, емоційне-позитивне ставлення до безпечної статевої поведінки.

Оснащення: папір формату А2, фломастери, маркери, олівці.

Учасники діляться на кілька малих груп. Кожна група – редакція журналу для молоді – повинна підготувати матеріал, що пропагує безпечну статево поведінку. Групи виготовляють на папері коротку статтю з ілюстраціями, які будуть цікавими і привертатимуть увагу молоді. Кожна група, представляючись редакторами журналу, презентує своє видання (якому дають назву) із виготовленою статтею. У цей час решта учасників – представники молодіжних організацій слухають, ставлять запитання.

Обговорення: Які враження від роботи? Чи потрібні молодим людям такі журнали, така інформація? Якби ви отримали таку інформацію, яким чином це б на вас вплинуло?

Заняття завершується рефлексією, зворотним зв'язком від учасників.

Література

1. Карпушевська Л. Р. Виховання статевої культури старшокласників шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Карпушевська Л. Р. – К., 2014. – 173 с.
2. Карпушевська Л. Р. Виховуємо чоловіків і жінок: психолого-педагогічний супровід виховання статевої культури старшокласників : [наук.-метод. посіб.] / Леся Романівна Карпушевська. – Харків : Основа, 2014. – 96 с.
3. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Пед. думка, 2001. – 515 с.
4. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві : [монографія] / Ін-т пробл. виховання НАПН України ; [кер. авт. кол. Канішевська Любов Вікторівна]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 235 с.
5. Ремшмидт Х. Подростковый возраст: проблемы становления личности : пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – 384 с.

РОЗДІЛ 6

ФОРМУВАННЯ У ЮНАКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Сучасна учнівська молодь України зростає у складний період становлення нових соціально-економічних відносин. Життєві плани випускників навчальних закладів формуються в нестійкому середовищі, коли відчувається дефіцит загально визнаних уявлень. Підготовка вихованців інтернатних закладів до майбутнього самостійного життя в соціумі є невід'ємною складовою формування самостійної та відповідальної особистості в умовах реформування інтернатних закладів. Вихованці шкіл-інтернатів позбавлені позитивного досвіду сімейного життя, що у майбутньому негативно позначається на створенні власної сім'ї. Слід зазначити, що змістовний аналіз законодавчих та нормативних актів засвідчив, що гостро постає питання формування у молоді свідомого ставлення до шлюбу з метою створення міцної, самостійної сім'ї, народження бажаних дітей. Наголошується також на необхідності підвищення рівня готовності до виконання соціальних ролей чоловіка та батька.

Концепція Державної цільової соціальної програми підтримки сім'ї до 2016 року передбачає формування свідомого та відповідального ставлення до батьківства і материнства; здійснення заходів, спрямованих на підготовку молоді до подружнього життя та підвищення рівня готовності до виконання соціальних ролей чоловіка і дружини; формування у молоді свідомого ставлення до шлюбу з метою створення міцної, самостійної сім'ї. Становлення особистості вихованця інтернатного закладу як майбутнього сім'янина має забезпечуватись цілісною системою виховної роботи у позаурочній діяльності. З метою формування у юнаків інтернатних закладів свідомого ставлення до створення сім'ї розроблено програму «Моя майбутня сім'я», у якій враховано специфіку перебування вихованців в інтернатному закладі, особливості юнацького віку та відсутність позитивного прикладу батьківської сім'ї.

Основними напрямками реалізації програми «Моя майбутня сім'я» є: сприяння усвідомленню юнаками соціальної значущості себе як майбутнього сім'янина; сприяння прагненню набуття моральних якостей, необхідних юнаку у майбутньому сімейному житті; бажання самовдосконалення себе як майбутнього чоловіка та батька; уявлення про правила взаємодії із представниками протилежної статі; набуття вмінь сімейного господарювання.

Програма «Моя майбутня сім'я» складається із семи занять: Поняття про сім'ю і шлюб. Моя майбутня сім'я; Альтернативні форми сімейних відносин. Правові проблеми; Готовність до шлюбу, фактори, що її визначають. Соціально-психологічні основи шлюбу; Сімейні функції та підготовка юнаків до їх виконання. Сімейне господарювання та економіка; Поняття мужності й жіночності, їхнє значення в сучасному суспільстві; Сімейні ролі юнака; Усвідомлене батьківство.

Програма занять «Моя майбутня сім'я»

Заняття 1. Поняття про сім'ю і шлюб. Моя майбутня сім'я.

Вправа «Модель майбутньої сім'ї»

Мета: сприяти позитивному ставленню юнаків до створення майбутньої сім'ї.

Обладнання: папір формату А4, ручки, олівці, фломастери.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких обирається ведучий, що з інших членів команди моделює сім'ю з ідеальним взаєморозумінням. Після того як всі команди створять свої моделі, вони показують їх всім іншим учасникам тренінгу. Моделі можна пожвавити якими-небудь репліками зі своєї ролі.

Колективне обговорення: Чи всі почувають себе на своєму місці в цій ситуації? Хотів би хто-небудь жити в такій сім'ї?

Вправа «Ким бути краще: холостяком чи сім'янином».

Мета: формувати розуміння необхідності створення сім'ї, сприяння усвідомленню переваг сімейного життя над холостяцьким.

Обладнання: аркуші паперу А4, які поділені на дві половини «+» та «-», для «сім'янина» та для «холостяка».

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких вибирається ведучий. Ведучий роздає кожному аркуш паперу з позначкою «Сім'янин» і «Холостяк». Пропонує подумати та написати всі переваги і недоліки, які мають ці ролі.

Колективне обговорення: Чи легко було виконати це завдання? Що в ньому було складним?

Вправа «Юнак та дівчина: їхні погляди на спілкування».

Мета: розкрити ставлення юнаків до деяких питань, пов'язаних зі спілкуванням.

Обладнання: заздалегідь роздруковані твердження для ведучого.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких вибирається ведучий. Ведучий зачитує твердження, які стосуються спілкування, а юнаки групуються за принципом «погоджуюсь/не погоджуюсь/сумніваюсь» і вибірково коментують.

Колективне обговорення: Що важливого для спілкування із представниками протилежної статі ви винесли із сьогоднішньої роботи?

Бесіда «Любов, закоханість, дружба».

Мета: розглянути дружбу та вікові прояви закоханості.

Ресурси: дошка та крейда.

Скорочено. Розгорнутий план.

1. Вислів: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».
2. Симпатія як передвісник дружби.
3. Дружба – це душевна близькість.
4. Дружба між хлопцем та дівчиною.
5. Вікові примхи закоханості: а) закоханість – самоствердження; б) закоханість – експеримент; в) закоханість – цікавість; г) закоханість – розминка почуттів; г) закоханість – завоювання своєї незалежності; д) закоханість – як питання престижу; е) закоханість – дуже хочеться робити заборонене.
6. Поради для партнерського спілкування.

7. Закоханість як перший крок до кохання.

8. Час як суддя: закоханість або проходить, або переростає в кохання.

Висновок: у юнацькому віці перше кохання приносить більше розчарування, ніж приємних спогадів. Проте це школа почуттів. Кохання та закоханість сприймається як одне й те ж.

Заняття 2. Альтернативні форми сімейних відносин. Правові проблеми.

Інформаційне повідомлення «Нормативно-правові акти про шлюб і сім'ю»: Конституція України; Концепція державної сімейної політики; Сімейний кодекс України; Закон України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми»; Указ Президента «Про додаткові заходи щодо реалізації державної молодіжної політики»; Закон України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям»; Закон України «Про заходи щодо заохочення народжуваності в Україні»; Концепція Державної цільової соціальної програми підтримки сім'ї тощо.

Вправа «Життєві ситуації».

Обладнання: роздруковані життєві ситуації.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких вибирається ведучий. Ведучий пропонує утворити три «сімейні пари» учням. Потім роздає їм ситуації, які потрібно програти. Коли «сімейні пари» читають свої ситуації, ведучий звертається до аудиторії: «Зараз ми з вами будемо спостерігати за розвитком конфліктної ситуації в сім'ї й визначати причину конфлікту та способи його вирішення». «Сімейні пари» розігрують маленькі сценки і пропонують «Свій варіант» подальших стосунків після конфлікту. Потім уся група обговорює кожну ситуацію.

Заняття 3. Готовність до шлюбу, фактори, що її визначають. Соціально-психологічні основи шлюбу.

Дискусія «Що означає бути готовим до шлюбу?».

Мета: визначити поняття «готовність до шлюбу» та зробити акцент на відповідальності за свій вибір.

Обладнання: дошка та крейда.

Колективне обговорення: Що таке готовність до шлюбу? Чи можна вважати юнака готовим до створення сім'ї, до шлюбу, коли він закінчив школу/закінчив ВНЗ/працює? Що означає фізична готовність до шлюбу? Що означає психологічна готовність до шлюбу? Що означає соціальна готовність до шлюбу? Чому потрібно готуватися до вступу в шлюб та створення сім'ї?

Вправа «Що потрібно обговорити до шлюбу?»

Мета: виявити основні важливі питання, які юнакам потрібно з'ясувати до шлюбу, показати роль дошлюбного знайомства у побудові майбутніх шлюбно-сімейних стосунків.

Обладнання: папір формату А4, ручки, фломастери.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких обирається ведучий. Ведучий пропонує командам записати коло тих питань, які, на їхню думку, повинні бути обговоренні до того, як хлопець і дівчина вирішать створити власну сім'ю. Після цього команди презентують свої напрацювання.

Колективне обговорення: Які питання виявились спільними (схожими) в обох груп? Що вам дала ця вправа?

Вправа «Будуємо сім'ю».

Мета: формування у юнаків цінностей сімейного життя.

Обладнання: папір формату А2, олівці, фломастери.

Учасники діляться на групи й обговорюють та записують, що для них є найважливіше у майбутньому сімейному житті: взаємопідтримка, можливість бути разом із коханою людиною тощо.

Колективне обговорення: Які почуття викликала така робота?

Заняття 4. Сімейні функції та підготовка юнаків до їх виконання. Сімейне господарювання та економіка.

Мета: ознайомити юнаків з функціями сім'ї та надати необхідні знання щодо їх виконання.

Інформаційне повідомлення «Функції сім'ї».

Характеристика функцій сучасної сім'ї:

а) економічна: матеріальне забезпечення сім'ї та розв'язання господарсько-побутових проблем;

б) репродуктивна: народження дітей та забезпечення неперервності родини;

в) виховна: виховання дітей, первинна соціалізація, національна та етнічна ідентифікація;

г) комунікативно-емоційна: потреба спілкування із членами сім'ї, їх духовна близькість, моральна підтримка у стресових ситуаціях;

г) феліцитологічна: створення щасливої сім'ї та задоволення потреб подружжя у сексуальних відносинах.

Практична робота «Сімейний бюджет».

Мета: розвивати у юнаків вміння планувати сімейний бюджет та бережливо ставитися до грошей, не бути марнотратними.

Обладнання: папір формату А4, ручки, фломастери, олівці.

Юнакам пропонується скласти список першочергових (їжа, одяг, платежі за квартиру, транспорт тощо) та другорядних (відпочинок, подорожі, іграшки, розваги тощо) потреб сім'ї. Потім вони переходять до складання бюджету на місяць (з урахуванням середньостатистичної зарплати в 2500 грн). Завершивши роботу, юнаки мають порівняти свої витрати з іншими й обґрунтувати, чому саме так вони розпорядились своїми грошима.

Колективне обговорення: Які витрати сім'ї є обов'язковими і необхідними? Без яких витрат молода сім'я може обійтись? Які витрати є постійними, які час від часу?

Дискусія «Домашні справи»

Мета: наголосити на важливості домашньої праці та її рівномірного розподілу.

1. Жіночі та чоловічі справи? 2. Сімейний закон: за будь-яку хатню справу береться насамперед той, хто менше зайнятий іншою роботою. 3. Поради чоловіку в побуті. 4. Поради жінці в побуті. 5. Рівномірний розподіл побутових обов'язків – вимога сучасності.

Колективне обговорення: Які обов'язки по дому ви хотіли б виконувати? Які побутові обов'язки повинен виконувати ваш обранець? Що ви робитимете, якщо ваші погляди й погляди вашого партнера на розподіл сімейних функцій не збігатимуться?

Заняття 5. Сімейні ролі юнака.

Вправа «Я – сім'янин».

Мета: формування найважливіших рис характеру (наприклад: відповідальність, турботливість, толерантність, мужність, вірність, щирість, поступливість, надійність), що необхідні для успішної реалізації особистості юнака в майбутньому сімейному житті.

Обладнання: дошка, крейда.

Юнакам пропонується назвати риси характеру, які, на їхню думку, притаманні справжньому сім'янину. Юнаки по черзі записують їх на дошці й обговорюють кожен якості. У результаті на дошці з'являється список якостей «Я – сім'янин». Потім учні діляться на дві групи, кожна з яких проводить порівняльну оцінку кожної з якостей й визначає її рангове місце. Далі порівнюються результати всіх груп та обчислюється середнє арифметичне кожної якості, її загальне рангове місце. Після цього юнакам надається можливість ще раз обговорити, чому та чи інша якість зайняла те чи інше місце. У результаті проведеної гри старшокласники отримують колективно створений портрет ідеального сім'янина.

Колективне обговорення: Які враження від роботи? Чому ви обрали саме ці якості?

Вправа «Якості чоловіка, батька».

Мета: сприяння розумінню юнаками якостей, потрібних для виконання сімейних ролей чоловіка та батька.

Обладнання: папір формату А2, фломастери, маркери, олівці.

Учасники обговорюють, які якості та вміння може мати чоловік та батько, розподіляють їх на прийнятні і неприйнятні. Неприйнятні якості – боягузтво, слабкість, безвілля, лінь, пияцтво, утриманство, лицемірство, брехня,

інфантильність. Прийнятні – доброта, розум, мужність, чесність, справедливість, допомога, щирість, правдивість, турботливість, цілеспрямованість.

Колективне обговорення: Чи були складності у виконанні роботи і які саме? Чому саме ці риси ви вважаєте прийнятними/неприйнятними?

Заняття 6. Поняття мужності й жіночності, їхнє значення в сучасному суспільстві.

Мета: усвідомлення себе як представника чоловічої статі, як майбутнього чоловіка.

Обладнання: папір формату А2, олівці, фломастери.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких обирається ведучий. Команди обговорюють і записують типові чоловічі риси, такі як незалежність, наполегливість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, упевненість у собі, а також типові жіночі риси – поступливість, ніжність, дбайливість, чуттєвість, сердечність, здатність до співчуття, сором'язливість. Потім ведучий презентує їх та пояснює, чому саме ці риси було обрано.

Колективне обговорення: Яким має бути сучасний чоловік? Чи може бути чоловік з жіночими рисами і навпаки ?

Заняття 7. Усвідомлене батьківство.

Мета: розкрити сутність бажаного та відповідального батьківства, показати роль психологічного, соціального та матеріального факторів в усвідомленому батьківстві.

Обладнання: папір формату А4, ручки, олівці, фломастери.

Юнаки діляться на команди, у кожній з яких обирається ведучий. Ведучий пропонує скласти список якостей та вмінь справжнього батька. У цей список мають увійти всі якості та вміння, які, на думку учасників, потрібні для оптимального виконання батьківських функцій юнаком і допоможуть йому у вихованні власних дітей.

Колективне обговорення: Які почуття виникли під час роботи? Які найважливіші якості батька можна виділити? В яких ситуаціях у вихованні

дитини допоможуть ті чи інші якості?

Вправа «Я – майбутній батько».

Мета: надати юнакам можливість відчутти себе майбутнім батьком, сприяти укріпленню позитивної мотивації на народження бажаних дітей у шлюбі.

Обладнання: папір формату А4, ручки, олівці, фломастери.

Юнакам пропонується написати міні-твір на тему «Я – майбутній батько» і презентувати свою роботу за бажанням.

Колективне обговорення: Що ви відчували, пишучи твори? Які відчуття у вас виникають, коли думаєте про майбутню дитину? Які якості майбутнього батька висвітлюються у ваших творах?

Виховна година «Моя роль у сім'ї»

Мета: сформувати в юнаків поняття про соціальні ролі, які вони будуть виконувати у майбутній сім'ї.

Колективне обговорення: Якого ставлення до себе я б хотів від своїх рідних? Чого мені потрібно вчитися у взаєминах зі своїми рідними й близькими людьми?

Література

1. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві : навч.-метод. посібник / [Л. В. Канішевська, Л. В. Кузьменко, С. О. Свириденко та ін.]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 336 с.
2. Сімейні цінності : навч.-метод. посібник до навч. програми «Сімейні цінності» (70 годин) [для 8-9 класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко]. – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 252 с.
3. Хархан Г. Д. Підготовка дітей-сиріт в умовах інтернатного закладу до сімейного життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Хархан Галина Дмитрівна. – Луганськ, 2011. – 196 с.

РОЗДІЛ 7

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ ЗЛАГОДИ ЯК СІМЕЙНОЇ ЦІННОСТІ

Сучасне українське суспільство зазнає дефіциту злагоди в багатьох сферах. Негативні наслідки такого становища, вочевидь, мають місце в сімейних взаєминах. Відсутність злагоди породжує нерозв'язні конфлікти, що часто є однією із причин розпаду сім'ї. Важливим завданням учасників педагогічного процесу є створення оптимальних умов для формування і засвоєння сімейних цінностей серед підростаючого покоління.

Більшість дітей-сиріт не мають уявлення про те, що таке сімейна злагода, через власний негативний досвід перебування у сім'ї; особливо в ранньому дитинстві, коли у дитини загострюється потреба в увазі та доброзичливому ставленні з боку дорослих, в теплих емоційних контактах. Учням дуже важливо навчитися налагоджувати гармонійні стосунки, в основі яких почуття емпатії. Маючи певні навички гармонійної взаємодії, вихованці шкіл-інтернатів будуть у змозі відтворювати здобуті знання в самостійній життєдіяльності.

Злагода аналізується як найважливіший чинник громадянського миру і в більшості випадків розглядається крізь призму теорій рівності, справедливості та виступає як універсальний феномен, що постійно присутній в життєдіяльності суспільства.

Категоріальне поле злагоди утворюють такі поняття: консенсус, альянс, єдність, інтеграція, солідарність, згуртованість, стабільність, стійкість, порядок, цілісність.

У сім'ї, в якій панують злагода, взаєморозуміння між усіма її членами, спільність життєвої мети, позитивна моральна атмосфера, спостерігається сімейна згуртованість та солідарність, приблизно однакова оцінка різних життєвих ситуацій, спільність інтересів у багатьох сферах духовного життя, врахування взаємних інтересів, розуміння душевних переживань іншого, психологічна підтримка, взаємна довіра, людяність, доброта, чуйність,

розуміння завдань сімейного виховання. Усі члени сім'ї усвідомлюють себе частиною єдиного цілого, відчують нерозривний зв'язок з іншими близькими людьми; дії та взаємодії здійснюються з урахуванням інтересів і цілей іншого. Така сім'я основана на взаємній приязні, стабільності стосунків, міцних зв'язках між її членами, психологічному комфорті кожного, взаємній інформованості кожного; створює душевний комфорт, рятує від нервових перевантажень.

Тільки життя у сім'ї, де панує злагода, сприяє створенню спільних звичок і традицій, формуванню таких сімейних цінностей, як взаємна любов та вірність, повага, щастя, єдність у стосунках, піклування один про одного, співчуття, відповідальність за свою дитину, вдячність та гідність, на яких ґрунтується міцність сім'ї.

Для формування у старшокласників інтернатних закладів злагоди як сімейної цінності розроблено програму **«Формування у старшокласників злагоди як сімейної цінності»**. У програмі враховані особливості вихованців інтернатних закладів і забезпечено відшкодування відсутнього позитивного прикладу батьківської сім'ї. Основними напрямками формування у старшокласників інтернатних закладів злагоди як сімейної цінності є:

- розвиток уявлень про сімейне життя, сімейні ролі та функції;
- сприяння всебічному уявленню про особистісні якості людей, необхідних для забезпечення сімейної злагоди;
- забезпечення розуміння злагоди як стійкої і значущої одиниці в системі сімейних цінностей;
- розвиток емпатійних здібностей у контексті неформального спілкування;
- прищеплення умінь застосовувати правила поведінки в конфліктних ситуаціях.

Матеріали для проведення тренінгових занять «Формування у старшокласників злагоди як сімейної цінності»

Завдання:

1. Інформувати учасників тренінгу про поняття злагоди як сімейної цінності та її місця в сучасному світі.
2. Сформувати в учасників тренінгу розуміння про єдність та прийняття злагоди як важливої якості, потрібної кожній людині.
3. Вироблення в учасників тренінгу навичок одностайної поведінки в сім'ї, готовності проявляти гнучкість у повсякденному житті.

Вправа «Пошук спільного».

Мета: сприяти усвідомленню значимості індивідуальності в міжособистісному спілкуванні; створити атмосферу доброзичливості і концентрації уваги на учасниках, допомогти учасникам групи краще пізнати один одного, скоротивши дистанцію у спілкуванні.

Учасники діляться на пари. Протягом 1–2 хвилин кожна пара обговорює, чим вони схожі. Це можуть бути риси характеру, інтереси, захоплення. Далі по команді учасники об'єднуються в четвірки з тією ж метою і потім у вісімки. Потім для кожної групи ставиться завдання: презентувати свою унікальність будь-яким зручним способом, проявивши винахідливість. На виступ відводиться 5–7 хвилин.

Обговорення: учасники висловлюють думки про те, що було легко і що важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок, що всі ми, по суті, схожі та водночас різні, але маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас примусити бути іншими.

Учасникам пропонується обговорити, як людям, зважаючи на індивідуальне сприйняття, вдається вирішувати проблеми спілкування. Потрібно підвести учнів до принципів спілкування: “Кожен має право відчувати, бачити, чути, думати індивідуально; кожен зобов’язаний визнавати це право за оточуючими”.

Вправа «Іграшка».

Мета: підняти емоційний настрій групи, емоційна розрядка.

Матеріали: невелика м'яка іграшка.

Учасники передають іграшку по колу зі словами: «Ти про мене не знаєш, що я ..., а про тебе» (іграшка має побувати у кожного).

Для прикладу, вихователь починає: «– Ви про мене не знаєте, що я не вмю грати на баяні, а про тебе?» Учасник, який отримав іграшку, передає її наступному.

Обговорення:

- Що нового ви дізналися один про одного?
- Що вас здивувало?
- Який ваш настрій?

Вправа «Кожен із нас унікальний та неповторний».

Мета: налаштувати групу на вільне самовираження і творчість.

Кожному з учасників пропонується назвати одну якість, яка збігається з якостями більшості учасників тренінгу, і одну якість, яка відрізняє його від інших учасників тренінгу. Наприклад: «я Валерій, як усім тут, мені 15 років, але ніхто крім мене в цій групі не цікавиться кораблебудуванням».

Обговорення: педагог звертає увагу групи на те, що всі люди в чомусь різняться між собою і в чомусь подібні.

Передбачуваний результат: учасники налаштовуються на робочий лад, вчаться слухати один одного, актуалізують своє знання про те, що всім людям притаманні як загальні, так й унікальні властивості.

Дискусія «Що таке злагода».

Актуалізація. – Чи важлива для вас зазначена тема?

– Що ви хотіли отримати від сьогоднішнього заняття?

– Що є найбільш важливим для вас?

– Чого хотіли б навчитися?

Оцінка рівня поінформованості. – Чи знаєте ви про особливості морального клімату в сім'ї?

Інформаційний блок. Бесіда «Роль любові, прийняття, гнучкості як складових сімейної злагоди».

Завершення роботи. Висловлювання учасниками своїх почуттів з приводу заняття.

Питання: Що нового ви дізналися протягом нашої зустрічі? Що сьогодні на занятті було важливим, корисним? Чого ви сьогодні навчилися? Які знання готові застосовувати в житті?

Вправа «Малюнок сімейної злагоди».

Мета: закріпити розуміння старшокласниками сімейної злагоди, сформувані сприятливу, довірчу атмосферу в групі.

Матеріали: аркуш ватману формату А2 і набір кольорових маркерів.

Старшокласникам пропонується створити на аркуші ватману малюнок злагоди.

Учасники можуть використовувати будь-які символічні елементи для вираження поняття. Основна умова – кожен повинен обов'язково додати свою деталь до малюнка. Групі відводиться 5–10 хвилин на обговорення малюнка, потім учасники по одному виходять до аркуша паперу (його зручно закріпити на дошці або фліпчарті) і малюють певну частину малюнка.

У подальшому обговоренні ведучий пропонує кожному відповісти на запитання: «Чому був використаний саме цей символ для позначення злагоди?», «Чи всі аспекти сімейної злагоди виявилися відображені на малюнку?» У процесі обговорення кожен учасник висловлює свої пояснення до малюнка.

Передбачуваний результат: учасники формують чітке уявлення про злагоду як сімейну цінність, як багатогранне і складне поняття, вчать оперувати різними аспектами злагоди.

Заняття «Психологічний клімат у сім'ї».

Мета: сформувати у старшокласників уявлення про психологічний клімат у сім'ї.

Завдання:

1. Встановлення теплої, дружньої атмосфери.
2. Інформування учнів про роль кожного члена сім'ї.
3. Формування уявлень про кохання, обов'язок і відповідальність один за одного в сім'ї.

Хід проведення:

Етапи та тривалість:

- Вступ – 5 хв.
- Привітання – 5 хв.
- Оцінка рівня поінформованості – 10 хв.
- Актуалізація проблеми – 5 хв.
- Інформаційний блок – 35 хв.
- Прищеплення практичних навичок – 10 хв.
- Завершення роботи, отримання зворотного зв'язку – 5 хв.

Бесіда на тему «Значення сім'ї в житті людини».

Мета: формування у старшокласників ставлення до сім'ї як до найвищої людської цінності, пропагування сімейних цінностей.

Рекомендовані питання:

Чи можуть сімейні цінності вплинути на успішність чи неуспішність життєвого шляху людини?

Від чого залежить психологічний клімат у сім'ї?

Якими ви бачите свої ролі у вашій майбутній сім'ї?

Які фактори допомагають сім'ям зберегти свою життєздатність і навіть згуртовують членів сім'ї під час криз сімейного життя?

Що робити, якщо між подружжям виник конфлікт і потрібно запобігти розпаду шлюбних відносин?

Яке значення для сім'ї має наявність або відсутність у ній дітей?

Як подолати проблеми, що з'являються в сім'ї з народженням дитини?

Бесіда на тему «Функції сім'ї».

Мета: ознайомлення старшокласників з функціями сім'ї.

Завдання: вивчення шлюбно-сімейних відносин щодо реалізації сімейних функцій.

Орієнтовні питання: функції сім'ї; організація дозвілля; ведення домашнього господарства; забезпечення та підтримка фізичних та духовних ресурсів членів сім'ї; створення умов для професійної діяльності; створення гармонії інтимної сфери; народження та виховання дітей.

Обговорення.

Бесіда «Актуальні питання».

Мета: привернути увагу старшокласників до актуальних та значущих питань, пов'язаних зі створенням сім'ї.

- «Яким має бути шлюб?»;
- «Ранні шлюби: за та проти?»;
- «Чи потрібне сьогодні весілля?»;
- «Кому бути головою в сім'ї?»;
- «Шлюб цивільний, церковний чи офіційний?»;
- «Шлюб по любові або шлюб з розрахунку?»;
- «Проблеми міжнаціональних шлюбів»;
- «Чи може бути міцною сім'я, якщо подружжя різних віросповідань?»;
- «Що ви вважаєте зрадою? Це зрада або ...?»
- «Вплив шкідливих звичок на сім'ю»;
- «Ревнує, бо любить?»;
- «Чи варто прощати зраду?»;
- «Жінка-домогосподарка: за чи проти?»;
- «Чи потрібен шлюбний контракт?», а також проблеми сучасної сім'ї: насильство в сім'ї, неповні сім'ї, розлучення та його наслідки тощо.

Колаж «Портрет моєї майбутньої сім'ї».

Мета: складання старшокласниками уявлення про свою майбутню сім'ю.

Матеріали: вирізки-знімки з газет та журналів, кольорові олівці.

Учасники отримують завдання створити портрет своєї майбутньої сім'ї за допомогою колажу. Пропонується у портреті зобразити традиції сім'ї, спільні види діяльності подружжя, інтереси і захоплення батьків та дітей.

Обговорення.

Вправа «Секрети сімейного щастя»

Мета: розвиток уявлення старшокласників про щастя у сімейному житті.

Матеріали: папір для вирізання пелюстків ромашки, ножиці та кольорові олівці.

Учасникам пропонується відповісти на запитання, у чому, на їхній погляд, полягає секрет сімейного щастя.

Відповіді записуються на пелюстках ромашки.

Обговорення.

Вправа «Любов та сім'я».

Мета: розкрити тему любові як духовно-моральної основи життя людини, що повністю розкривається в сім'ї.

Завдання: сформувати поняття про любов; розглянути етапи становлення та розвитку любові в сім'ї; розмежувати поняття закоханості і любові; розглянути відображення змін у ставленні суспільства до любові на мовному рівні; сформувати чітке уявлення про поняття любові як духовно-моральної категорії; формувати в учнів моральні якості, виховувати відповідальне ставлення до власного життя та життя оточуючих.

1. Одвічні питання людства.
2. Вийти заміж або одружитися по любові: сутність і зміст.
3. Порівняльна характеристика понять: закоханість і любов.
4. Любов як взаєморозуміння, здобуте в сімейному житті.
5. Заключне слово вчителя.

Обговорення.

Вправа «Пластліновий світ».

Мета: стимулювання творчості, виявлення ціннісних орієнтацій учасників групи, викликання протилежних почуттів: співпраці і суперництва.

Матеріали: глина або пластилін.

Кожен учасник отримує великий шматок пластиліну або глини. Учням пропонується уявити, закривши очі, що можна зробити із пластиліну чи глини. Робота з ліплення проводиться із закритими очима, щоб почуття і думки висловлювалися тільки пальцями. Коли фігура буде готова, потрібно помістити її на підставку поруч із тими, що були виліплені іншими учасниками групи. Разом із ними, і вже відкривши очі, організується цілісний світ з окремих частин. Коли виріб кожного учасника буде завершений, слід порівняти його з тим, що було створено іншими членами групи.

Обговорення.

Вправа «Конфлікти та способи їх вирішення».

Мета: усвідомлення своїх типових реакцій у конфліктних ситуаціях; навчання конструктивного вирішення конфліктів.

Матеріали: аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери та ножиці.

Учасникам пропонується вигадати і намалювати знак, що попереджає про назрівання конфлікту. Потім обирається найкраще символічне зображення, або група намагається об'єднати всі ідеї в одному загальному знаку. Далі учасники придумують конфліктні ситуації і розігрують їх у стилі психодрами. Ведеться пошук індивідуальних способів саморегуляції емоційного стану в конфлікті; відпрацьовуються стратегії співпраці у вирішенні конфліктних ситуацій.

Обговорення.

Література

1. Нестерова Т. В. Этика и психология семейной жизни /Т. В. Нестерова // Электронный ресурс. – режим доступа: http://www.komobreao.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=614&Itemid=179.
2. Социальное согласие в современном мире / [отв. ред. Г. М. Денисовский]. – М. : Центр общечеловеческих ценностей, 2000 – 144 с
3. Уленгова Р. Б. Формирование семейных ценностей у детей-сирот средствами АРТ-педагогике в условиях детского дома : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Уленгова Регина Борисовна – Казань, 2008. – 21 с.
4. Федулова А. Б. Семья и семейные ценности: Философско-аксиологический анализ : дисс. ... канд. филос. наук : 09.00.11. / Федулова Анна Борисовна – Архангельск, 2003. – 252 с.

Навчальне видання

**Канішевська Любов Вікторівна
Свириденко Світлана Олександрівна
Кузьменко Людмила Василівна та ін.**

**ВИХОВУЄМО СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ
У ВИХОВАНЦІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ**

Методичний посібник

За заг. ред. доктора педагогічних наук, професора *Л. В. Канішевської*

Літературний редактор *І. П. Білоцерківець*

Підписано до друку 08.06.2015 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура Times. Ум. друк. арк. 10,23.
Наклад 300 прим. Зам. № 27057

Видавець і виготовлювач:
ТОВ «Друкарня Мадрид»
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 11
Тел.: (057) 756-53-25
www.madrid.in.ua info@madrid.in.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4399 від 27.08.2012 року