

Крупник Г.А., Крупник І. Р. Психологічний тренінг для підлітків «Робота з сімейними уявленнями підлітків як шлях до зменшення впливу родинної депривації». Актуальні проблеми практичної психології : матер. міжнар. наук.-прак. конф. (м. Херсон, 26-27 квітня 2012 р.) / Херсонський державний університет.– Херсон, 2012. – Ч. 1. – С.302-306.

УДК 159. 923.2

**Психологічний тренінг для підлітків «РОБОТА З СІМЕЙНИМИ  
УЯВЛЕННЯМИ ПІДЛІТКІВ ЯК ШЛЯХ ДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ  
РОДИННОЇ ДЕПРИВАЦІЇ».**

**Крупник Ганна Анатоліївна, Крупник Іван Романович**  
**Херсонський державний університет**

*Крупник А.А., Крупник И.Р.*

*Психологический тренинг для подростков «Работа с семейными представлениями подростков как путь к уменьшению влияния семейной депривации».*

*В статье освещается проблема семей, в которых родители в силу различных причин не уделяют должного внимания детям. Представлен разработанный авторами психологический тренинг, который имеет целью помочь детям справиться с этой психотравмирующей ситуацией.*

*Ключевые слова: семейная депривация, представление о будущей семье, взаимопонимание, родительские обязанности .*

*Krupnyk G.A., Krupnyk I.R.*

*Psychological training for teenagers, "Work and family perceptions of adolescents as a way to reduce the impact of family deprivation."*

*The article highlights the problem of families in which parents, for various reasons do not pay enough attention to children. Developed by the authors*

*presented psychological training, which aims to help children cope with this traumatic situation.*

*Keywords: parental deprivation, the idea of a future family, understanding, parental responsibilities.*

**Постановка проблеми.** Є загальновідомим, що психологічне здоров'я, гармонійний розвиток дитячої особистості залежить від сім'ї. Дитина відчуває себе впевненою у житті, менш чутливою до негараздів, коли має надійний тил в особах матері та батька. Сучасний інститут сім'ї проходить складні іспити. Соціально-економічне становище населення впливає на родинні зв'язки, на взаєморозуміння батьків та дітей. Зростає кількість неповних сімей, сімей, де батьки постійно на роботі або взагалі працюють за кордоном. В таких родинах виникає деприваційна ситуація, в якій стає важко задовольнити важливі психологічні потреби у любові, прийнятті, визнанні, повазі, безпеці [5]. У дітей можливе виникнення емоційних та особистісних розладів. Проблематичніше опановуються соціальні ролі, в наслідок постійної відсутності прикладів поведінки дорослих у сім'ї. Як наслідок – не формуються чіткі уявлення про сімейні стосунки, важче засвоюються зразки гендерної поведінки. У людини гірше формуються уявлення про себе як майбутнього сім'янина. Таким чином, робимо **висновок**: в результаті дії сімейної депривації у дитини можливі психологічні проблеми на теперішній час та в майбутньому дорослому житті. Ми вважаємо, що через усвідомлення дітьми ролі батька та матері у сім'ї, уявлення себе як майбутніх батьків, поняття відповідального ставлення та розуміння мотивів поведінки батьків, ми можемо позитивно вплинути на розвиток особистості та зменшити дію депривації. Визнано, що не сама постійна відсутність батьків є головним травмуючим чинником, а розуміння дитиною цієї ситуації як брак любові, визнання, поваги батьків [3]. За К. Хорні дитина може витримати безліч травматичних факторів при умові, що буде відчувати любов батьків та розуміти, що може звернутися до них за допомогою в будь-який час.

Усвідомлення любові батьків по відношенню до себе і своєї до них має знизити рівень впливу сімейної депривації. Діти всіх вікових категорій чутливі до відсутності батьків, але ми вважаємо найбільшу загрозу депривація несе саме підліткам, оскільки пубертатна криза поглиблюється відсутністю близьких дорослих. Тому тренінг було створено саме для дітей підліткового віку.

Виходячи з вищесказаного, **метою** тренінгу є зменшення впливу психічної депривації на підлітків шляхом навчання школярів кращого розуміння своїх батьків, усвідомлення себе як майбутнього сім'янина на більш змістовному рівні, розумінню будови сім'ї та її функцій.

Завдання:

- Провести психологічне дослідження уявлень підлітків про своє майбутнє сімейне життя.
- Заповнити «інформаційні прогалини» підлітків про взаємодію в родині та сімейні ролі.
- Сформуванати у підлітків повагу до рішень старших членів родини через сприймання себе як майбутніх батьків, які повинні будуть відповідати за свою сім'ю.
- Навчити підлітків умінню виказувати свої думки та почуття для налагодження емоційного контакту та взаєморозуміння з батьками.

Вік учасників: 13- 15 років

Час: орієнтовно 2 години.

**Хід тренінгу:**

**1. Обговорення та встановлення правил тренінгу (5 хв.).** Уважно слухати інших, не перебивати. Коли один говорить, інші слухають; виконувати всі завдання, але мати право на правило «Стоп!»; якщо учасник тренінгу з будь-яких причин не бажає брати участь у вправі, грі, обговоренні, він може сказати «Стоп» та виключити себе з участі на якомусь етапі; говорити від свого імені, про себе, про свої переживання; не критикувати особу, обговорювати дію. Визнавати право кожного на свою думку; емоційна

підтримка (після кожної вправи група підтримує кожного, хлопаючи в долоні) [1; 2].

**2. Знайомство. Вправа «Самопрезентація» (15-20 хв.).** Мета: Розвинути навички самопрезентації. Зробити крок до усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх прагнень, цінностей.

Тренером дається приблизний перелік питань, на які дитина може відповісти (Ім'я, що подобається у собі, що ні, що цінує в інших людях, що ні, за що б ніколи не вибачила, яка в неї була найрадісніша подія у житті, що найкраще вміє робити, захоплення, ким бачить себе через 5-6 років тощо). Як правило, діти на деякі запитання відповідають розгорнуто, деякі ігнорують (що може в подальшому дати матеріал для психокорекційної роботи). Рекомендуємо також надати можливість іншим членам групи після кожного виступу поставити цікавлячі їх запитання (нагадавши про правило «стоп») та провести спільне обговорення, хто що отримав від цієї вправи.

**3. Вправа «Руханка» (5хв.).** Мета: Емоційна розрядка, активізація для подальшої роботи.

Є досить багато вправ наприклад: «тропічний салат», «магазин», «вільний стілець», «австралійський дощ», «м'ячик по колу» тощо [2; 4]. Ми рекомендуємо гру «магазин». З нашого досвіду, ця гра завжди захоплює всіх учасників, має великий позитивний емоційний вплив, знімає напругу, об'єднує групу.

**Хід вправи.** Учасники сідають в коло. Тренер просить дитину, яка сидить поряд, задати йому два запитання: Де він був (відповідь «у магазині») та що купив (каже, що купив, і повинен, поки не закінчиться гра, показувати, як він цим предметом користується). Потім ведучий запитує те ж саме у іншої дитини, і так далі по колу. Предмети, які купують учасники (ложка, віяло, велосипед, крісло-качалка, годинник з зозулею). Як тільки дитина купує предмет, вона повинна показувати, як ним користується, при цьому не забуваючи про попередні.

**4. Твір-оповідання «Моя майбутня сім'я» (20-30 хв.).** Мета: Виявити актуальні уявлення підлітків про майбутню сім'ю.

Хід роботи: Ведучий роздає папір формату А-4 з такою інструкцією, яку одночасно озвучує: «Шановний друже, уяви, що пройшло багато (чи не дуже) часу, і у тебе з'явилась сім'я. До речі, як ти вважаєш, через скільки років ти створиш свою сім'ю? Якою ти уявляєш свою майбутню сім'ю? Які почуття виникають, коли уявляєш свою майбутню сім'ю? Яким (якою) ти бачиш свою дружину (чоловіка)? Скільки дітей ти хочеш? Уяви, ти йдеш з роботи додому, які почуття виникають у тебе? Або, можливо, ти не працюєш, а займаєшся вихованням дітей та домогосподарством? Як ти ставишся до дружини (чоловіка)? Чим займаєтесь з дітьми? Чи виникають у вас якісь розбіжності, конфлікти з рідними? Якщо виникають, то як вирішуєте? Наприклад, якщо ваша дитина отримала погану оцінку в школі, що ви зробите? Або дружина (чоловік) не погоджується з вами, що ви зробите? Припустимо, дружина хоче дивитись фільм, який тобі не подобається. Можете уявити, як ви будете проводити вихідні дні? Як проводите відпустку – разом чи окремо? Чи задоволений ти взагалі своїм сімейним життям? Напиши, будь ласка, декілька речень про твоє бачення майбутньої сім'ї. Не обов'язково давати відповіді на всі ці запитання. Головне, щоб це було твоє бачення своєї майбутньої сім'ї».

**Обговорення** бажано направити в русло усвідомлення того, що сім'я базується на розумінні одне одного, на відповідальності кожного за щасливе сімейне життя. Підкреслити, що в них у майбутньому, як зараз у їхніх батьків, буде досить багато обов'язків (виховання дітей, матеріальне забезпечення, емоційна підтримка, організація відпочинку тощо). Особливо треба акцентувати увагу, що іноді в ролі батьків їм треба буде приймати нелегкі рішення і у вихованні своїх дітей (наприклад, наказувати чи ні за якісь дії), і в інших сферах життя (наприклад, затримуватись на роботі, працювати за кордоном), щоб родина комфортно існувала в економічному аспекті.

**5. Бесіда «Навіщо людині сім'я?» (15 хв.).** Тренер починає: «Сім'я є важливою частиною суспільства, як ви вважаєте, чому?». Далі тренер задає питання, які в процесі обговорення призводять до таких **висновків:**

Сім'я є місцем, де тебе підтримують у важкій ситуації. Сім'я – це місце, де найкраще виховують дітей. У кожного в сім'ї можуть виникати труднощі, і треба з розумінням і повагою ставитись до кожного члена родини. Більшість людей не вміють показати свою любов близьким, тому що соромляться, вважають це не педагогічним або проявом слабкості. Іноді підлітки сприймають прояви любові та уваги батьків як замах на їх самостійність. Батьки безумовно люблять своїх дітей.

**Приблизний перелік запитань:**

Чи були у вас моменти в житті, коли мати, батько або інші близькі родичі дали вам дуже важливу пораду? Або просто уважно вислухали? Як ви вважаєте, для кого ви є найважливішою людиною? Чому ви так вважаєте? Як ви вважаєте, хто любить вас тільки за те, що ви є? Є щось таке, чому ви навчилися у батьків? (якщо будуть утруднення у відповідях, то можна підказати, що наприклад, ще в дитинстві ви завдяки батькам навчилися ходити, розмовляти, розуміти, що є добрими вчинками, що поганими, отримали безліч інформації про світ, навіть чистити зуби вас навчили у родині). Чи може бути проявом любові та турботи з боку батьків якась заборона? Що було б з вами, якби батьки нічого не забороняли? Можливо, вам не роблять зауважень ті люди, яким ви байдужі? Чи можуть у батьків бути важкі життєві ситуації? Чи потрібна емоційна підтримка з боку дітей батькам.

**6. Міні-дискусія на тему: «Батьки майже постійно на роботі або працюють за кордоном. Добре це чи погано?» (15 хв.).** Мета: Продемонструвати учням тезу, що батьки виконують свій обов'язок перед ними, вони працюють для сім'ї, тому що люблять їх.

Тренер: «В наш час більшість дорослих дуже багато працює, і тому в них майже не залишається часу на своїх дітей. Чи знаєте ви, що приблизно

сім мільйонів українців працюють за кордоном? А серед них тільки 5% не мають дітей. Частіше за все вдома такі батьки знаходяться місяць – два протягом року, і це в кращому випадку [5]. Але існує приказка, що навіть у хмари є світла сторона. Давайте спробуємо зрозуміти позицію таких батьків, які причини впливають на їх поведінку». Тренер поділяє групу на дві підгрупи. Одна готує аргументи, які виправдовують таку поведінку батьків. Інша шукає негативні сторони. Кожна сторона презентує свою позицію.

**7. Переключення позицій.** (10 хв.). Мета: Розвивати вміння слухати, вставати на позицію іншої сторони, розуміти її.

Тренер: «Ми почули аргументи кожної сторони. Але в житті для гарних стосунків дуже важливо не тільки почути, але й правильно зрозуміти позицію іншої сторони». Тренер дає завдання кожній підгрупі озвучити інформацію протилежної групи. Потім запитує чи точно була відтворене повідомлення.

**Загальне обговорення двох вправ.** Тренер запитує, чи розуміють вони тепер батьків, які, на жаль, мало часу знаходяться поруч? Чи готові вони самі надати батькам емоційну підтримку, сказати, що люблять та розуміють їх?

**8. Вправа «Сімейні ситуації»** (20 хв.). Мета: Навчитись розуміти позицію іншої особистості. Подивитись на ситуацію з точки зору дорослої людини.

Група поділяється на 3 команди, готують та розігрують такі рольові сценки: дитина отримала погану оцінку і спілкується з батьками з цього приводу; невістка і свекруха готують разом обід; молоде подружжя купує кухонну техніку.

Обговорення має дати відповіді на такі питання: чи з розумінням сторони відносились один до одного? Як ви гадаєте, чи будуть сторони конфліктувати в майбутньому? Як би ви повели себе в такій ситуації? Можливо, щось би змінили?

**9. Розповідь: «Рай та пекло»** (10 хв.). Мета: Підтвердити підліткам важливість взаємоповаги та взаємодії в будь-якій ситуації.

Розповідь тренера: «Один мудрець попросив Господа показати йому Рай та пекло. Господь погодився і відвів мудреця до кімнати, де стояв казан з їжею, а навколо нього плакали голодні люди. В них були ложки, але ручки ложок були дуже довгі – довші за руки. Це було пекло.

Потім Господь відвів мудреця до іншої кімнати, яка була точною копією першої. В людей були такі ж самі ложки. Але вони були ситі та веселі. Це був рай» [1].

Запитання для обговорення: В чому була різниця між людьми в різних кімнатах? Як ви гадаєте, поведінка людей в сім'ях може бути схожою на поведінку людей, як в цій історії?

**10. Вправа «Подаруй усмішку та скажи добрі слова» (5 хв.).** Мета: підвищення настрою, навчання думати та говорити в позитивному руслі, робити компліменти.

Тренер: «Ми вже зрозуміли, як важливо ставитись з повагою з розумінням один до одного. Особливо це важливо у спілкуванні з близькими людьми. Але дуже часто саме у спілкуванні з близькими людьми ми дозволяємо собі нетактовність, грубість, а коли є за що похвалити – мовчимо. Давайте зараз зробимо кожному з нас подарунок – посміхнемось один одному та скажемо щось приємне.» По колу кожен учасник дарує посмішку та висловлює якісь добрі побажання.

**Підведення підсумків (5 хв.).** Тренер звертається по колу до кожного: «Що сподобалось у нашому занятті? Можливо, у вас виникли запитання до ведучого? Які знання ти отримала(-мав) сьогодні? Як їх використаєш в житті?»

### Література

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 112 с.
2. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.



3. Лангмейер Й., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Мед. изд-во Авиценум, 2009. – 162 с.
4. Самоукина Н. Практическая психология в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: ИНТОР, 1997. – 192 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів: Навч.-метод. посібник / за редакцією Левченко К.Б., Трубавіної І.М., Цушка І.І. – К. : ФОП «Чальцев», 2008. – 384 с.

У статті висвітлюється проблема сімей, у яких батьки, з ряду різноманітних причин, не проявляють належної уваги дітям. Представлений тренінг, який має на меті допомогти дітям впоратися з цією психотравмуючою ситуацією.

Ключові слова: сімейна депривація, уявлення про майбутню сім'ю, взаєморозуміння, батьківські обов'язки.