

Ти маєш права. Ось одне з них:



Скануємо і дізнаємося про права дітей:



СТВОРЕННЯ ГРУП АБО ПРИЄДНАННЯ ДО НИХ

Діти можуть створювати групи чи організації або приєднуватися до наявних, якщо це не шкодить іншим людям.



Дитина має право об'єднуватися у групи, щоб разом займатися спільним хобі, наприклад: футбольна команда, організація дитячого туризму, ансамбль. Діти можуть зустрічатися з іншими людьми, ставати членами асоціацій та об'єднань, створювати свої власні групи чи команди.

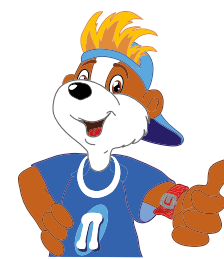
ПЕРЕДПЛАТА НА САЙТІ SHOP.POSNAUKO.COM – ЦЕ ШВИДКО, ЗРУЧНО ТА ВИГІДНО!

«Пізнайко від 6» – дитячий журнал засновано в червні 1996 року. Виходить щомісяця.
Засновник, видавець – ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко»». Ціна договірна.
Формат 63x84/16. Умовний друкований аркуш 1,96.
Свідоцтво про державну реєстрацію: серія КВ №13560-2534 ПР від 28.01.2008.
Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи від 01.08.2014 № 05.03.02-04/49809.
Журнали «Пізнайко» рекомендовано МОН України.
Лист № 1/9-267 від 24.04.08.

Рукописи не рецензуються і не повертаються.
Адреса для листування: ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко», а/с 83, м. Київ, 04073.
Юридична адреса: м. Київ, бул. Лесі Українки, 3, оф. 49.
Телефон редакції: (067) 232-40-34.
e-mail: posnauko-referent@niko.kiev.ua
e-mail для листування: posnauko.web@gmail.com
Для допомоги фінансової:
ІВАН UA72 3808 0500 0000 0026 0067 2743 7
в АТ «Райффайзен Банк», МФО 380805, код ЄДПРΟΥ 24364801
Усі матеріали, позначені , публікуються на правах реклами.
За зміст реклами відповідальність несе рекламодавець.
Вкладки всередині є невіддільними частинами журналу.

Головна редакторка Ірина Юхниця
Літературна редакторка Алла Кавун
Дизайнерка Ольга Демерлік
Художники: Анна Майта,
Артем Бурлик,
© «Пізнайко», 2024

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 40242
З любов'ю до дітей!



ТАЛАНОВИТА ДИТИНА – СИЛЬНА УКРАЇНА!
Пізнайко
Від 6 років

СУПРОВІДНИЙ БУКЛЕТ

Для психологинь і психологів, учительок та учителів, виховательок та вихователів і батьків, а також для усіх дорослих, які люблять спілкуватися з дітьми

на тему «**ЧОМУ НАМ ВАЖЛИВО СПІЛКУВАТИСЯ? ВПРАВИ, ЯК ЗНАЙОМИТИСЯ, ГОВОРИТИ І ЧУТИ**»

до дитячої брошури за березень 2024 р.

Автор: Психологиня, психотерапевтка Брігітте Фьоллер, експертка з миру ZFD GIZ Україна



ШАНОВНІ ДОРΟΣЛІ,

«Пізнайко» спільно з Громадянською службою миру GIZ в Україні тепер видає буклет не лише для дітей, а й для дорослих.



Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

zfd Ziviler Friedensdienst Civil Peace Service
We don't shy away from conflict.

ЩО ЦЕ ТАКЕ І ЧОМУ МИ РОБИМО ПРО ЦЕ ЖУРНАЛ?



Чому ця тема важлива для дітей?

Через обмеження контактів під час пандемії коронавірусу діти втратили своє повсякденне середовище за межами сім'ї.

Немовлята та діти молодшого віку зазнають більш опосередкованого впливу, оскільки вони зазвичай проводять мало часу поза родиною.

Молодший шкільний вік, з іншого боку, характеризується тим, що діти не тільки повинні і можуть знайти свій шлях у світі, відокремленому від сім'ї, але й потребують цього нового світу для власного розвитку.

Війна розірвала не лише позасімейні, а і, власне, сімейні стосунки. Чимало дітей більше не мають регулярного шкільного навчання. Деякі з них втратили однокласників. Багато дітей змушені шукати власний шлях у новому класному колективі і не мають змоги попрощатися зі старим. Ви, дорослі, також наражаєтеся на подібні ситуації, що ще більше ускладнює надання дітям підтримки та безпеки.

Це правда, що на війні також є неабиякий досвід підтримки і порятунку у надзвичайних ситуаціях. Тут мало місця для діалогу та ігрового обміну, проте саме ігрова взаємодія характеризує людяність. Оскільки небезпека і руйнування від війни тривають роками, здатність до ігрового діалогу перебуває під загрозою втрати.

Протидія цьому слугує не лише благополуччю дітей, але й збереженню людяності у нелюдські часи.

Ми хочемо, щоб діти розуміли, наскільки важливий контакт з іншими людьми, для чого він потрібен, який має вигляд контакт і як можна навчитися контактувати.



Психологічне підґрунтя

Ми зустрічаємося з іншими людьми щодня. Ми бачимося з ними випадково, бо домовляємося про зустріч або тому що живемо поруч чи працюємо разом. Багато контактів є лише короткими, наприклад, коли ми запитуємо у когось дорогу або коли йдемо за покупками. Іноді короткі контакти переростають у близькі стосунки. Ми народжуємося у родинних контактах і створюємо власну мережу контактів протягом життя. Контакти розвиваються, коли ми починаємо учитися, працювати чи приєднуємося до інших соціальних груп. Ми – навіть в уже побудованих стосунках – стикаємося із завданням встановлення, підтримання та організації контакту. Це завжди пов'язано зі встановленням кордонів, іноді до такої міри, що контакт узагалі припиняється.

Те, як ми живемо, що ми відчуваємо, наскільки ми задоволені, неабияк залежить від наших стосунків з іншими. Соціальні контакти збагачують наше життя, надають йому сенс та мету.

Однак вони також зумовлюють негативний досвід, як-от: розчарування, біль, суперечки, зрада. Вони можуть посіяти стрес, тривогу, страх, гнів, ненависть, відчай та смуток...

Ми можемо лише впливати на виникнення і розвиток соціальних контактів, але не можемо їх контролювати повністю. Люди відрізняються одне від одного: вони мають різні бажання та інтереси, відчувають і реагують на усе по-своєму. Ми можемо співпереживати іншим людям і симпатизувати їм, проте ми не стаємо ідентичними. Ми можемо зрозуміти або передбачити певну поведінку, інші нас дивують. Часом це стосується і

нас самих. Іноді ми не розуміємо власних почуттів, робимо щось неочікуване.

Те, що відбувається під час контакту з іншими, є непередбачуваним. Це часто буває нелегко витримати. Проте саме ця невизначеність, роздратування і несподіванки допомагають з'явитися та розвиватися чомусь новому. Спроби контролювати себе чи інших призводять до заціпеніння і руйнування. Коли ми знаємо людей довше, ми чудово знаємо їхню поведінку та реакцію. Якщо ми подобаємося одне одному, ці стосунки дають нам відчуття безпеки і захищеності.

Соціальна компетентність – це те, наскільки добре ми можемо організувати нашу соціальну взаємодію. Іншими словами, це означає, наскільки добре ми організуємо контакти у межах наявних можливостей так, аби нам було комфортно з іншими, а їм – із нами.

Соціальна компетентність передбачає складну взаємодію широкого спектра навичок. Лише деякі з них ми набуваємо свідомо. Більшість із них ми засвоюємо через наш буденний досвід. Завдяки щоденним контактам ми отримуємо практику спілкування з людьми у різних ситуаціях, а також бачимо, як інші взаємодіють одне з одним.

Через обмеження контактів під час пандемії багато людей втратили практику спілкування з іншими людьми за межами власної родини. Подібно до тривалої перерви у спорті, нам довелося навчатися комунікувати заново. Агресивна війна Росії не залишила на це часу. Вона також розірвала тісні родинні та дружні стосунки, до яких ми так звикли.



Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Хороші емоційні та соціальні стосунки є найбільш важливими для благополуччя й активного розвитку малечі. А коли діти почуваються добре, вони приносять радість тим, хто їх оточує.

Під час війни створити атмосферу добрих стосунків – це особливий виклик. Будьте щедрими і терплячими з дітьми. Показуйте їм, що вони дарують вам радість. Але також переконайтеся, що ви дотримуєтеся правил спілкування: категорично уникайте фізичного або вербального насильства. Ставтеся з розумінням до гніву та агресії дитини, але не дозволяйте занадто деструктивної поведінки.

Досліджуйте соціальні контакти: соціограма

Ви можете намалювати з дітьми так звану соціограму:

Діти малюють крапку у центрі аркуша паперу, щоб зобразити себе. Навколо цієї крапки вони зображають коло, навколо нього – ще одне коло, а потім ще більше третє коло. Тепер дітки можуть подумати про те, які люди (або, до прикладу, домашні тварини) для них важливі. Вони малюють позначку у внутрішньому колі для найважливіших із них. Люди, котрі є менш важливими, малюються у другому колі тощо. Люди, яких діти не люблять, також можуть бути важливими, оскільки вони визначають їхнє повсякденне життя. Це може бути, скажімо, агресивний член сім'ї.

Ви можете поговорити з дітьми про це. Чи хотіли б вони, щоб в одному з кіл було більше людей, наприклад, більше товаришів по іграх. Чи хотіли б вони, аби хтось був ближче або подалі від них? Зверніть увагу на те, чи діти (наприклад, якщо батько не живе з дитиною) мають на увазі фізичну чи емоційну близькість (до прикладу, якщо дитина хоче більше уваги з боку тата).

ЧОМУ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ ВАЖЛИВІ?



Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хочемо, аби діти зрозуміли, що ми пізнаємо світ і орієнтуємося у ньому через соціальні контакти, і що ми стаємо самими собою тільки під час спілкування з іншими.



Психологічне підґрунтя

Більше, аніж будь-яка інша жива істота, людина залежить від контакту з іншими людьми. Дорослі можуть жити без контакту з іншими, як це роблять, наприклад, відлюдники. Це відбувається тому, що вони засвоїли свій досвід взаємовідносин.

Новонародженій чи маленькій дитині стосунки необхідні для життя і розвитку. Різні дослідження, зокрема у дитячих будинках, показали, що немовлята або діти раннього віку, яких годують і доглядають за їхньою гігієною, але без постійного вихователя, котрий звертається до них із любов'ю, грає з ними, обіймає, мають труднощі з тим, аби навчитися нормально сидіти, ходити чи розмовляти.

ЯК МИ НАВЧАЄМОСЯ СОЦІАЛЬНИМ КОНТАКТАМ?



Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хочемо, щоб діти зрозуміли, що спілкування – це гра. Це не означає, що ми повинні грати з людьми та їхніми почуттями або що інших людей не можна сприймати серйозно.

Ми хочемо, аби діти розуміли, що у спілкуванні з іншими людьми є правила, як у звичайній грі, і що так само, як у грі, може статися багато чудових та захопливих речей. Діти повинні отримувати задоволення від спілкування.



Психологічне підґрунтя

Соціальні правила дають нам вказівки щодо того, як ми можемо поводитися при зустрічі з іншими людьми, якою може бути реакція інших. Наприклад, коли ми зустрічаємо когось у коридорі, заведено вітатися одне з одним. Ми також повинні навчитися цих правил, звичок і звичаїв. Це відбувається через досвід.

Соціальні правила також змінюються залежно від зовнішньої ситуації. Скажімо, якщо виникла надзвичайна ситуація, ми уже привітно не вітатимемося. Якщо нас дратує поведінка інших людей, це часто пов'язано з тим, що вони не дотримуються певних правил. Тоді ми думаємо про те, що могло статися. Наприклад, якщо наш сусід раптом перестав з нами вітатися, ми міркуємо про те, яка може бути причина: чи не сталося з ним чогось поганого, чи ми його засмутили?

У межах правил ми маємо свободу самовираження. Ми часто намагаємося створити певне враження. Ми можемо привернути увагу за допомогою чарівності, компліментів і гумору, а також створити близькість за допомогою зацікавлених запитань, якщо ми не здаємося занадто допитливими. Коли ми презентуємо свої знання, ми хочемо переконати людей у власній компетентності.

Однак наш контроль над власною поведінкою та впливом на інших досить обмежений, а тому багато чого відбувається несвідомо.

Конкретний зміст того, про що ми говоримо, часто має другорядне значення. Уявіть, до прикладу, що ви у відпустці або відвідуєте фуршет після конференції. Ви сидите за столом із людьми, яких ще не знаєте, і розмовляєте. Скажімо, їжа дуже смачно приготована. Як саме відбуватиметься розмова? Уявіть, що ви говорите: «Їжа чудова на смак», а ваш сусід за столом повторює: «Їжа чудова на смак». Третя людина також каже: «Їжа чудова на смак». Ви розумієте, що це буде дуже своєрідна розмова. Ідеться не лише про зміст сказаного, але й про грайливий обмін думками з варіаціями.

Цей приклад показує, що спілкування вимагає від нас багато навичок. Вони схожі на гру із дуже складними правилами і великим простором для маневру.

Люди мають певні основи для того, щоб контактувати з іншими, жити разом, розуміти інших людей, говорити, чого ми хочемо, ділитися почуттями та думками. Те, що у нас є основи, ще не означає, що ми можемо робити усе це автоматично. Навіть якщо ми їх маємо, ми учимося цим навичкам. Ми навчаємося усьому та отримуємо певний досвід, коли перебуваємо з іншими людьми.

Навіть якщо ми зазвичай цього не усвідомлюємо, соціальне навчання не відбувається саме собою. Це активний процес, у якому ми обробляємо отриманий досвід і змінюємо нашу поведінку відповідно до цього досвіду. Навчання триває протягом усього життя.

Стосунки з іншими людьми можна розділити на три кроки.

1. Встановлення контакту:

Після привітання та знайомства ми намагаємося знайти точки дотику з іншою людиною, щоб створити простір для обміну думками. Для того, аби встановити нові контакти, ми повинні бути залучені до нових знайомств.

2. Підтримування контакту:

Деякі початкові контакти можуть перерости у триваліші стосунки. Коли контакт стає тіснішим, виникають певні зобов'язання перед іншими. Ми отримуємо більш диференційоване, реалістичне уявлення про іншу людину, а вона – про нас. Напруга, пов'язана із початком знайомства і пізнанням нової людини, зменшується. Прихильність та близькість можуть призвести до знайомства і довіри. Різноманітність можливостей, яка існувала на початку контакту, тепер обмежується тим, що є реально можливим. Для того, щоб підтримувати контакт, ми повинні узяти на себе зобов'язання і бути готовими адаптувати наші початкові уявлення про іншу людину до реальності.

3. Формування стосунків:

У тривалих контактах стилі спілкування часто стають передбачуваними, з'являються рутини та ритуали. Соціальні контакти залишаються живими, якщо ми активно допомагаємо їх формувати. Ми формуємо наші контакти, обмінюємося ідеями, піклуємося одне про одного, робимо щось разом, часом сперечаємося і знову об'єднуємося. Навіть якщо ми знаємо одне одного дуже добре та давно, ми маємо різні перспективи бачення. Ми також змінюємося. Для того, щоб підтримувати наші контакти і формувати їх, ми повинні продовжувати приймати нове одне в одному і, звісно, у собі. Це створює новий простір для маневру і дозволяє нам знову налагоджувати контакт.

Екскурс Віннікотта: важливість гри та наслідки війни для здатності грати

Британський педіатр і психоаналітик Дональд Віннікотт (1896–1971 рр.) разом зі своєю колегою, а згодом – дружиною, Клер Бріттон (1906–1984 рр.), вивчали вплив Другої світової війни на здатність до гри.

Вони лікували дітей, які були евакуйовані та розлучені зі своїми сім'ями через постійні бомбардування або втратили їх під час атак. Багато з них узагалі втратили можливість грати. На підставі спостережень подружжя розробило теорію гри, яка розглядає її як необхідну для здорової, вільної людини і ставить її у центр психотерапевтичних стосунків.

На думку науковців, під час гри відбувається своєрідний обмін між внутрішнім та зовнішнім світом дитини. Якщо цей обмін стає неможливим, або тому, що дитина не може висловити власні внутрішні потреби, або тому, що зовнішній світ є небезпечним, гра стає неможливою. Так, Бріттон описує дітей війни, які були постійно заклопотані, намагалися захистити непередбачуване середовище за допомогою нав'язливої поведінки, або дітей, чиї потреби не були оцінені, а тому вони замикалися у собі і знаходили безпечний притулок у фантазіях. Одна група була повністю зосереджена на контролі зовнішнього світу, інша – на контролі внутрішнього. В обох групах не було обміну між внутрішнім та зовнішнім світом, а отже, не було самої гри.

Незалежно від того, це дитина чи дорослий пацієнт, психотерапія Віннікотта полягає у тому, щоб дозволити людям зустрітися з об'єктом, людиною та світом без упередження, випробувати різні можливості, ризикувати, одним словом – грати і запитувати себе з радістю, а не зі страхом: «Як мій візаві відреагує на мої дії? Як це змінить ситуацію? Які нові ідеї та дії з'являться у мене?» Гнучкість, котру передбачає відповідна гра, – це горизонт здорового розвитку.

Так, Віннікотт ставив діагнози дітям, котрі відвідували його прийоми. Він показував їм палицю, котру тримав у руці, і спостерігав, як діти реагують на неї. Він класифікував реакції дітей на три групи:

- 1) Деякі діти негайно хапали палицю та, відповідно, руйнували ігровий момент ситуації. Вони негайно привласнювали зовнішній світ, аби контролювати його.
- 2) Деякі діти тривожно зберігали дистанцію і у такий спосіб перешкоджали контакту із зовнішнім світом. Вони залишалися у власному внутрішньому світі.
- 3) Деякі діти обережно підходили до палички, дивилися на неї, торкалися її, знову віддалялися, щоб подивитися на неї тощо. Ці діти змогли створити ігровий простір і вступити у контакт із новим, незнайомим.

БУТИ НАОДИНЦІ І БУТИ РАЗОМ



Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хочемо, щоб діти знали, що іноді людині корисно побути на самоті. Коли ми говоримо про важливість спілкування, ми не маємо на увазі, що ви завжди повинні бути з іншими людьми. Іноді нам навіть потрібно побути на самоті, аби обміркувати свій досвід і упорядкувати власний внутрішній світ, помріяти, подумати про те, чого ми хочемо, що плануємо зробити найближчим часом.

Ми також хочемо, щоб діти, які розлучені з батьком, матір'ю чи іншими людьми, розуміли, що інші люди живуть усередині нас, коли ми залишаємося на самоті. Це

може подарувати малечі певний стан спокою, якщо їм доводиться розлучатися із близькими. Ми хочемо показати дітям, що наш внутрішній світ формується з наших внутрішніх контактів.



Психологічне підґрунтя

Чим старше ми стаємо, тим довше можемо залишатися на самоті та не відчувати себе покинутими. Новонароджена дитина ще не може по-справжньому бути сама.

Якщо дитина росте у люблячому оточенні, то з часом вона зможе залишатися на самоті усе довше і довше, оскільки вона засвоїла досвід хороших стосунків. Вищезгаданий психоаналітик Віннікотт створив термін «перехідний об'єкт». Це стосується предмета (часто – м'якої іграшки), який діти завжди хочуть мати із собою. Це допомагає дітям стати незалежнішими та відокремитися від батьків, адже перехідний об'єкт постійно доступний і є символом стосунків. Навіть у дорослому віці ми маємо такі предмети.

САМОТНІСТЬ ТА ІЗОЛЯЦІЯ



Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хочемо, аби діти розуміли, що почуття потреби бути наодинці відрізняється від почуття самотності та ізоляції.

З огляду на те, що ми говоримо про важливість соціальних контактів, спілкування може бути досить стресовим. Деяке спілкування може зашкодити нам. Діти повинні знати, що сваритися – то нормально, що іноді нам доводиться ладнати з людьми, які нам не подобаються, і що ми повинні захищатися від людей, котрі завдають нам шкоди. Ми хочемо показати дітям, наскільки різноманітні соціальні контакти.



Психологічне підґрунтя

Моменти самотності є частиною життя: у них ми відчуваємо свою відокремленість. Тривалі умови самотності та ізоляції – це щось інше.

Самотність може виникати у дорослих, коли їм доводиться жити у чужому чи ворожому для них світі. Однак самотність та ізоляція зазвичай виникають через нестійкі хороші стосунки у ранньому дитинстві або їхню відсутність. Діти за це ніколи не відповідають. Це середовище вчинило безвідповідально. Потрібно багато терпіння, щоб допомогти людям вийти із внутрішньої ізоляції. Здебільшого є у таких людей є принаймні декілька хороших спогадів про стосунки. Це допомагає їх відродити.

ПОЗИТИВНИЙ ТА НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД КОНТАКТІВ



Чому ця тема важлива для дітей?

Навіть попри те, що ми говоримо про важливість соціальних контактів, спілкування може бути стресовим, і деяке спілкування може зашкодити нам. Діти повинні знати, що сваритися – це нормально, що іноді нам доводиться ладнати з людьми, які нам не подобаються, і що ми повинні захищатися від людей, які завдають нам шкоди.



Психологічне підґрунтя

Особлива здатність людини встановлювати контакти дає змогу учитися в інших людей, розвивати те, чого вони навчилися, і передавати це наступним поколінням. Не лише знання та навички є частиною того, що було вивчено, але й досвід стосунків.

Таким ладом, поганий досвід стосунків негативно впливає на власне життя та життя наступного покоління, якщо його не пропрацювати. Особлива здатність людини встановлювати контакти включає в себе особливо високий рівень залежності від контактів. А це означає, що контакти також можуть мати дуже руйнівний ефект.

Тому надання дітям найкращого досвіду стосунків є найліпшою інвестицією у майбутнє дітей і суспільства. Діти потребують підтримки дорослих, коли вони перебувають у складних стосунках. Вони можуть самостійно вирішувати дрібні суперечки з іншими дітьми. Але особливо у конфліктах зі старшими дітьми чи дорослими діти потребують допомоги та посередництва через дисбаланс сил. Діти також ще не можуть чітко визначити, коли стосунки справді завдають їм шкоди.

Вони відчувають те, що їм не подобається, але ще не знають, як класифікувати це почуття. Важливо, аби батьки або інші близькі дорослі серйозно ставилися до почуттів дитини, щоб виробити оцінку ситуації на підставі аналізу розповіді і поведінки та ухвалити рішення щодо ситуації, яка є найкращою для дитини.

ФОРМИ СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТІВ



Чому ця тема важлива для дітей?

Тут ми хочемо показати дітям, наскільки різноманітні соціальні контакти.



Психологічне підґрунтя

Різнманітність контактів – багатство на усе життя. Хороші стосунки важливі для розвитку дитини. Це стосується не тільки мами чи тата, а й усіх людей, з якими дитина має близькі стосунки. Наприклад, часто недооцінюється важливість стосунків із братами чи сестрами. Бабусі й дідусі, наприклад, іноді емоційно важливіші для дітей, ніж батьки. Контакт із доброзичливими сусідами або іншими людьми у повсякденному середовищі також може бути дуже вагомими для дитини, особливо якщо у сім'ї бракує позитивних ситуацій, підтримки тощо.

Контакти між двома людьми відрізняються від контактів між трьома людьми, а також між групами та великими групами.

Пояснення до другого розвороту дитячої брошури.

ЧОТИРИ ІСТОРІЇ



Чому ця тема важлива для дітей?

Мисливці та збирачі

Розповіддю про доісторичні часи ми хочемо показати дітям, наскільки важливою є належність до громади.



Психологічне підґрунтя

Себастьян Юнґер пише у своїй книзі «Плем'я» про труднощі, які відчувають американські солдати, коли вони повертаються до цивільного життя. Як описує Юнґер, війни та катастрофи зближували людей. Вони допомагають одне одному незалежно від походження, раси чи релігії. Але єдність зникає, як тільки повертається повсякденне цивільне життя. Багато солдатів залишаються з відчуттям непотрібності після катастрофічних ситуацій. Ця «фундаментальна відсутність зв'язку» робить солдатів психічно хворими. Щоб підтвердити свою тезу, Юнґер посилається на дослідження, які показують, що депресія та травми виникають набагато частіше у солдатів, чиї соціальні зв'язки слабкі та які не можуть говорити з іншими про час, проведений на війні. «Якими безглуздими мають здаватися солдатам їхні власні дії, якщо вони не цікавлять сусільство?» – запитує Юнґер.

Юнґер бачить, що труднощі, з якими стикаються солдати під час повернення до цивільного життя, закорінюються у сучасному суспільстві, а не у, власне, солдату. Отже, Юнґер закликає повернутися до свого роду «племінної культури», подібної до тієї, за якою жили корінні американці. Їхнє відчуття спільності нагадує згуртованість, яка існує лише у виняткових ситуаціях у сучасному світі.



Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Пограйте з дітьми у гру: одна дитина має вийти з кімнати. Іншим дітям пропонують удавати, що вони грають у щось разом. Вони дуже весело це роблять. Якщо дитина, яка вийшла, повертається і хоче приєднатися до гри, інші діти повинні ігнорувати дитину, що б вона не робила.

Через кілька хвилин ви завершуєте гру. Ви маєте обговорити з дітьми те, що сталося. Дізнайтеся, як почувалася дитина, що була сама. Потім запитайте усіх дітей, чи стикалися вони коли-небудь із подібною ситуацією. Як вони почувалися у той момент?

Використовуйте приклад, щоб пояснити, наскільки погано бути вигнаним із групи, а також надайте контекст історії.

МІФ ПРО НАРЦИСА



Чому ця тема важлива для дітей?

Історія про Нарциса допомагає зрозуміти, що означає той факт, що ми стаємо самими собою лише через контакт з іншими.



Психологічне підґрунтя

Нарцисичний розлад отримав свою назву від історії про Нарциса. Він бачить своє зеркальне відображення у воді, та вважає, що то інша людина, і намагається встановити з ним контакт. Нарцису це не вдається, тому що він бачить у відображенні лише власні рухи. Коли він плаче, він руйнує дзеркальне відображення.



Без незвичайності, інакшості не може відбутися контакт. Ми можемо відчувати лише те, що відокремлено від нас. Іншими словами, лише через розлуку ми можемо відчути близькість. Наприклад, коли хтось гладить нашу шкіру, ми відчуваємо їх і себе через дотик. Контакт відбувається лише між чимось. Це стосується навіть нашого тіла. Ми сприймаємо наші органи та частини тіла лише тоді, коли відособлюємо їх як щось окреме від себе: «У мене бурчить у животі» або «У мене болить живіт». Поки ми цього не відчуваємо, ми навіть не помічаємо свого живота, тому що він є одним цілим із нами. Коли ми відчуваємо власне дихання, воно більше не є природною частиною нашого життя. Тому дихальні вправи, під час яких ми практикуємося помічати своє дихання, можуть допомогти нам знову усвідомити себе.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Гра: двоє дітей стають обличчям одне до одного. Дитина починає з руху. Інша дитина відповідає рухом. І це триває декілька хвилин. У другому турі діти стають перед дзеркалом і виконують рухи. Як варіант, діти можуть стояти парами одне навпроти одного, одна дитина демонструє рухи, а інша точно їх імітує. Після цього розпитайте дітей про їхні враження від ігор.

ЛЮДИНА ЯК ФІЗІОЛОГІЧНЕ НАРОДЖЕННЯ

Чому ця тема важлива для дітей?

Ми говоримо про людей як про «фізіологічне передчасне народження», аби діти розуміли, що особливі здібності людей виникають унаслідок контакту з іншими людьми.

Психологічне підґрунтя

Значення внутрішньоутробного періоду і першого року життя для психологічного розвитку дитини зазвичай недооцінюється. Той факт, що люди ще не розмовляють у свої ранні роки і ще не мають тимчасово та логічно впорядкованого розуміння та пам'яті, ще не означає, що дуже ранній досвід не запам'ятовується чи є неважливим. Спогади з'являються у фізичних відчуттях, снах, дифузних емоційних станах і образах. Перебувати у безпеці, захищеності та контакті у ранньому віці є особливо важливим для життя дитини, оскільки основи для подальшого розвитку закладаються у ранньому віці. Конкретно це означає, що з самого початку життя контакти з іншими людьми формують наше майбутнє. Самопочуття матері має безпосередній вплив на дитину та її розвиток, а ще ненароджена дитина уже сприймає інших людей за їхніми голосами, у неї може виникати стрес, якщо голоси звучать гучно та агресивно.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Приємна атмосфера – найкраща основа для розвитку та навчання. Групове співтовариство, в якому ми відчуваємося комфортно та захищено, можна порівняти із хорошим допологовим або післяпологовим світом, у якому ми також відчуваємося захищеними й оточеними опікою. Унаслідок цього творчий світ дитини розкривається, бо створені найкращі умови для навчання. Дисципліна та правила не є самоціллю, але

вони є необхідними для створення атмосфери захисту, безпеки та концентрації.

Але якщо ви зосереджуєтесь на дисципліні та слухняності, у дитини формуються страхи. Намагання підкорити перешкоджає вільному розвитку дитини.

ЯК ТЕЛЕБАЧЕННЯ ЗМІНИЛО СВІТ

Чому ця тема важлива для дітей?

Сюжетом про телебачення ми хочемо привернути увагу дітей до змін у контактах та співіснуванні, спричинених появою та використанням комп'ютерів, смартфонів, планшетів тощо.

Психологічне підґрунтя

За останні декілька поколінь життя докорінно змінилося завдяки технічному розвитку. Технології створили нові можливості, які впливають на те, як ми живемо разом. Ми усе менше і менше залежимо від прямих особистих контактів у повсякденному житті. Захоплення новими можливостями спочатку дозволяє новим проблемам, які виникають з відповідними технічними розробками, відійти на задній план.

Ми можемо принести світ у наш дім за допомогою телебачення, комп'ютерів і смартфонів. Так, ми більше не піддаємося впливу світу, нам більше не потрібно мати справу зі світом. У прямому контакті з іншими людьми нас помічають і говорять безпосередньо. Ми реагуємо на те, що переживаємо своїми почуттями та поведінкою, і, своєю чергою, впливаємо на інших та себе. Навіть якщо технології знову стають більш інтерактивними, прямий контакт залишається таким, який зобов'язує до чогось, аніж контакт через, наприклад, соціальні мережі. Це чимось нагадує історію про Нарциса, якому здається, що він налагоджує спілкування, коли бачить своє відображення у воді.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Запитайте у дітей, чи є у них мобільний телефон, планшет чи комп'ютер? Як вони ними користуються? Що було б, якби усе відразу зламалося? А як же комп'ютери, планшети та мобільні телефони у родині? Чи є час без смартфонів/планшетів? Що тоді роблять діти? За допомогою цього обміну налагодьте особистий контакт дітей.

Пояснення до третього і четвертого розвороту дитячої брошури.

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТІВ. КОМУНІКАЦІЇ

У попередніх розділах ми розглянули, чому соціальні контакти важливі, чим вони відрізняються і як ми їх опановуємо. У цьому розділі розповідається про те, як ми встановлюємо та формуємо соціальні контакти. Ідеться про спілкування і про те, що з ним пов'язане. Спілкування – це велика тема, а тому тут її можна лише торкнутися частково.

Чому ця тема важлива для дітей?

Діти можуть практикувати налагодження контактів. Їм не потрібно розуміти слово «спілкуватися». Але вони повинні



знати, як спілкуватися, щоб почуватися комфортно з іншими людьми. Уміти спілкуватися необхідно, аби нас завжди могли зрозуміти.

Встановлення контактів, дружба, сварки та примирення, дистанціювання слугують для формування стосунків і регулювання близькості та дистанції.

Психологічне підґрунтя

Комунікацію часто можна показати за допомогою моделі: «відправник – повідомлення – отримувач» (як у звичайному чи електронному листі). Завдяки комунікації формуються стосунки, створюються або розриваються зв'язки, люди виключаються або інтегруються. Виникають спільноти і ворожнечі, сім'ї, групи, колективи, нації, альянси чи війни.

Чому ця тема важлива для дітей?

Слухання, розуміння та емпатія є важливими навичками для розуміння інших людей та їхнього життєвого досвіду.

Встановлення контактів, дружба, сварки та примирення слугують для формування стосунків і регулювання близькості та дистанції.

Психологічне підґрунтя

У 1967 році психотерапевт і філософ Пол Вацлавік опублікував книгу «Людське спілкування» разом із Джанет Х. Бівін і Доном Д. Джексоном.

Він встановив п'ять основних правил спілкування. Правила допомагають краще зрозуміти спілкування. Ось перші три правила:

1. Не можна не спілкуватися.

Це означає, що коли ми контактуємо з іншою людиною, ми завжди спілкуємося. Наприклад, якщо ми когось не вітаємо, ми теж щось цим повідомляємо.

2. Кожне спілкування має аспект змісту та відносин.

Скажімо, речення «Я відчуваю спрагу» зрозуміле за змістом. Залежно від тону, яким ми це вимовляємо, речення може містити інше твердження. Це може бути:

а) прохання: «Принеси мені чогось випити!»

б) запитання: «Вийдемо випити?»

в) тощо.

3. Існує вербальна та невербальна комунікація.

Люди спілкуються різними мовами. Ми розуміємо тільки ті мови, які знаємо (або вивчили). Коли ми чуємо слова незнайомою мовою, вони для нас нічого не значать. Але ми також передаємо інформацію інтонацією, мімікою, жестами. Така комунікація зрозуміла кожній людині на Землі. Її називають невербальною.

Вербальне і невербальне спілкування може суперечити одне одному. Воно може бути дуже заплутаним, особливо для дітей. Наприклад, якщо ми говоримо: «Звісно, я тебе люблю», то це речення є зрозумілим для малечі. Але якщо це сказано з агресивним тоном і виразом обличчя, то передається зовсім протилежне. Тут, як зазначає Вацлавік, можна реагувати неправильно лише через протиріччя. Для дітей дуже важливо, щоб слова та фрази, які ми їм говоримо, співпадали із відповідною інтонацією і мімікою.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Є багато ігор для спілкування. Ось два приклади.

Гра на сприйняття почуттів

Діти сідають у коло. Разом із дітьми подумайте, які почуття вони знають: радість, страх, гнів, смуток тощо. Нехай діти охарактеризують почуття, наприклад, гнів. Що таке гнів? Де і коли вони відчувають гнів? Що вони найбільше хочуть зробити, коли зляться?

Потім ви можете написати різні почуття на картках. Для цього можна використовувати різні кольори. Діти можуть запропонувати колір, який, на їхню думку, відповідає почуттю, а потім пояснити, чому цей колір відповідає. Дитина малює картку з написаним на ній почуттям. Нехай інші діти вгадають, що це за відчуття. Дитина, яка першою вгадала почуття, тягне наступну картку.

Гра на слухання та розуміння

Згадайте ситуацію, яка трапляється у повсякденному житті дітей. Приклад: на десерт є пиріг. Розділіть дітей на дві групи. Нехай одна група дітей вимовить речення так, ніби їм подобається пиріг. Інша група його не любить.

Ви можете зробити те саме з іншими настроями, наприклад: «Сьогодні ми кататимемося на скейтборді». Нехай половина дітей вимовить речення так, ніби вони дуже щасливі, а інша половина – ніби вони бояться.

Придумайте ще приклади або нехай діти розкажуть вам їх.

Тепер ви можете почати новий раунд, який має справу із протиріччями між змістом (вербальна комунікація) і виразом обличчя, тоном голосу (невербальна комунікація). Розділіть дітей на дві групи. Одна група ненадовго виходить із кімнати. Дітям іншої групи пропонується, наприклад, сказати речення: «Ігор — мій найкращий друг», але обличчям показати, що він їм не подобається. Діти повинні трохи потренуватися у цьому. Потім повертаються інші діти, які чують і дивляться, як діти говорять: «Ігор — мій найкращий друг» і корчать гримаси. Чи вірять діти сказаному у реченні? Можна обговорити з дітьми, що такі протиріччя трапляються дуже часто і їх зазвичай плутають.

Пояснення до п'ятого розвороту дитячої брошури.

Гра «Проектуємо космічні апарати» – про співпрацю та той факт, що усі люди різні. Тому кожна людина має свої потреби і відмінні здібності. Кожна характеристика та здатність може бути корисною або ж, навпаки, заважати соціальному контакту.

