

**Скнар О. М.**  
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник лабораторії психології  
політичної поведінки молоді  
Інституту соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України*

## ТРЕНІНГ ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

### FAMILY INTERACTION HARMONIZATION TRAINING AS A METHOD OF DEVELOPING CIVIC COMPETENCES

Сім'ю розглянуто як соціальну систему взаємодій її членів, функціонування якої зумовлює розвиток громадянської компетентності дитини. Показано, що громадянська компетентність базується на опануванні ключовими, життєвими компетентностями, тому засади для їх утворення і формування великою мірою закладаються в сім'ї. Середовище сімейної взаємодії розглянуто як «навчальний простір» для набуття, опанування різноманітних компетентностей соціальної взаємодії. Визначено емпіричним шляхом моделі взаємодії в сімейному середовищі, що є сприятливими для розвитку громадянських компетентностей дитини, та ті, що є несприятливими. Окреслено чинники, що визначають розвиток громадянської компетентності дитини в сім'ї: ставлення до суб'єктності дитини (відмова суб'єктності або її підтримання), цінність спільного і спільності; інструменти встановлення психологічних кордонів; межі відповідальності батьків і дітей. Визначено та коротко охарактеризовано базові принципи створення тренінгових програм. А саме: принцип партнерської співучасті; суб'єктності учасників тренінгу; системності; позитивного зворотнього зв'язку; проектування отриманого досвіду на життєві ситуації; комплексності; екологічності. Описана структура та етапи тренінгового заняття. Окреслено завдання, що вирішуються на кожному з його етапів. Розроблено цикл тренінгових занять, метою яких є гармонізація тих аспектів сімейної взаємодії, що сприяє розвитку громадянської компетентності дитини. Представлено методичну розробку, яка включає 10 тем для опрацювання у груповій взаємодії, що вичерпно охоплює розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії. Визначено мету, що реалізується в межах кожної теми, та запропоновано перелік можливих вправ і практик, що допомагають втілити задумане та досягти поставленої мети в процесі тренінгової групової роботи.

**Ключові слова:** сім'я, сімейна взаємодія, громадянські компетентності, гармонізація сімейної взаємодії, тренінг, тренінгові заняття.

The family is considered as a social system of interactions of its members, the functioning of which determines the development of the child's civic competence. It is shown that civic competence is based on the mastery of key vital competences, therefore the foundations for their formation are largely laid in the family. The environment of family interaction is considered as a «learning space» for acquiring and mastering various competencies of social interaction. The models of interaction in the family environment that are favorable for the development of the child's civic competences and those that are unfavorable are determined empirically. The factors that determine the development of a child's civic competence in the family are outlined: the attitude towards the child's subjectivity (refusal of subjectivity or its maintenance), the value of commonality; tools for establishing psychological boundaries; limits of responsibility of parents and children. The basic principles of creating training programs are defined and briefly described. Namely: the principle of partnership participation; subjectivity of training participants; systematicity; positive feedback; projecting the acquired experience on life situations; complexity. The structure and stages of the training session are described. The tasks to be solved at each of its stages are outlined. A cycle of training classes has been developed, the purpose of which is to harmonize those aspects of family interaction that contribute to the development of the child's civic competence. Methodical development is presented, which includes 10 topics for working out in group interaction, which comprehensively covers the developmental potential of the environment of family interaction. The goal that is realized within each topic is determined, and a list of possible exercises and practices that help to implement the plan and achieve the set goal in the process of training group work is proposed.

**Key words:** family, family interaction, civic competences, harmonization of family interaction, training, training classes.

**Актуальність.** Сьогодні актуальним є запит на пошук і розробку екологічних і продуктивних стратегій соціально-психологічної допомоги батькам та сім'ям, що прагнуть налагодити конструктивну взаємодію у сімейному середовищі. Тож нагальним завданням є віднайдення дієвих методів та ефективних засобів, методичних «інструментів», за допомогою яких сім'ї зможуть апробувати й опанувати нові моделі взаємодії, що сприятиме налагодженню більш гармонійної взаємодії у сім'ї, що, в свою чергу, є підґрунтям для вибудови у подальшому більш продуктивної і компетентної

взаємодії з іншими не тільки в родині, а й в громаді, суспільстві, соціумі. Саме молодь, як найбільш прогресивна й інноваційна частка суспільства, маючи розвинені громадянські компетентності, здатна вплинути на суспільне життя країни.

**Мета статті** – представити практико-орієнтовану методичну розробку, спрямовану на розвиток ресурсів впливу сімейної взаємодії на розвиток громадянських компетентностей особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано

розв'язання даної проблеми, був зроблений нами у попередніх публікаціях і дав змогу сформулювати базові положення, на які ми спираємося: 1) сім'ю правомірно розглядати як соціальну систему взаємодій її членів, функціонування якої зумовлює розвиток громадянської компетентності дитини; 2) сімейне середовище є майданчиком для засвоєння настанов та норм і правил, опанування навичок соціальної взаємодії, яке може як сприяти, так і навпаки утруднювати, а то й перешкоджати, розвитку компетентності дитини, а в подальшому – компетентної поведінки громадянина в суспільстві; 3) особливості взаєностосунків у підсистемі «батьки – діти» визначають вибудову не тільки системи життєвих цінностей дитини, а й її громадянських чеснот, набуття нею досвіду дотримання правил і законів, виконання зобов'язань і норм, досвіду підпорядкування і автономності, відповідальності і свободи, тощо. 4) Виходимо з розуміння ролі сім'ї як такої, що визначає не лише розвиток дитини, а й врешті-решт – всього суспільства [1].

Ми визначили, що розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії можна оцінити за такими параметрами: зовнішні і внутрішні кордони; ієрархія; гнучкість норм і правил; згуртованість [1–2]. Ці параметри були покладені в основу створення авторського опитувальника, розробленого для дослідження тих особливостей сімейної взаємодії батьків і дітей, що зумовлюють розвиток громадянської компетентності дитини [3].

За результатами проведеного емпіричного дослідження, ми виявили чинники, що визначають розвиток громадянської компетентності дитини: ставлення до суб'єктності дитини (відмова суб'єктності або її підтримання), цінність спільного і спільності; інструменти встановлення психологічних кордонів; межі відповідальності батьків і дітей [4].

Ми визначили, що *сприятливими* для розвитку громадянської компетентності дитини є: «авторитарна», «орієнтована на інтеграцію і залучення», «орієнтована на партнерство» моделі взаємодії в сімейному середовищі; а *несприятливими* – «авторитарно-директивна», «орієнтована на потреби батьків»; тоді як *нейтральною* (може бути як сприятливою, так і несприятливою, залежно від міри її застосування) – «підкувальна» [4].

Таким чином, в основу тренінгу, спрямованого на гармонізацію сімейної взаємодії як ресурсу розвитку громадянської компетентності, ми поклали уявлення про сприятливі моделі взаємодії в сімейному середовищі, а також – чинники розвитку громадянської компетентності у сім'ї.

Ми обґрунтували доцільність залучення засобів арттерапії для гармонізації тих аспектів взаємодії у сім'ї, що сприяють розвитку громадянських компетентностей дитини. Ми спиралась на уявлення про діагностичний, трансформаційний, розвивальний, терапевтичний потенціал засобів арттерапії та переваги їх застосування, зокрема, у груповій взаємодії: *потенції* (можливість дослідження тих аспектів взаємодії у сім'ї, які неможливо вивчити за

допомогою прямих вербальних методів); *наочність* (унаочнення раніше неусвідомлюваних або заперечуваних аспектів сімейної взаємодії); *ресурсність* (дозволяє членам сім'ї опанувати нові моделі взаємодії, аспірувати конструктивні способи взаємодії); *активність залучення* (невербальних характер самовираження відкриває можливості дітям активніше проявляти себе); *інтерактивність* (атмосфера гри); *творчий характер* (наближує до усвідомлення себе суб'єктом, Творцем свого життя); *екологічність* (безпечний і нетравмивний інструмент для гармонізації взаємодії людей); *демократичність* (рівність прав та відповідальності учасників групи) [5].

Групова форма тренінгової роботи завдяки своєму формату надає можливість людині розвивати цінні соціальні уміння, «примірювати», опановувати нові ролі або моделі поведінки чи виявляти латентні якості, спостерігаючи при цьому, як саме трансформація рольової поведінки впливає на відносини з оточуючими [5].

На нашу думку можна виділити такі великі **напрями роботи** (вони ж можуть бути на загал і **етапами роботи**), що врешті-решт сприятимуть налагодженню взаємодії у сім'ї, опануванню компетентностями й уміннями, важливими для продуктивного і демократичного спів-життя в групі (сім'ї, громаді, соціумі, суспільстві):

**1. Дослідницько-діагностична робота**, що включає вивчення особливостей взаємодії між членами сім'ї (розподіл ролей, ієрархія, статус, психологічні особистісні кордони, альянси, зв'язки, виявлені і приховані емоції, способи комунікації, практики взаємодії, конфлікти тощо).

**2. Консультативно-інформаційна, просвітницька робота з дорослими** (батьками або майбутніми батьками), метою якої є підвищення психологічної обізнаності батьків. Може бути реалізована у формі лекторію або як поєднання лекцій і практикумів (що є більш ефективним). Корекція неефективної батьківської позиції, її оптимізація – важливе підґрунтя, що веде до налагодження конструктивної взаємодії в сім'ї.

**3. Тренінгова та / або психокорекційна робота: з емоційною сферою** членів родини, яка може бути спрямована на:

- усвідомлення, розуміння, диференціацію власних станів, емоцій, почуттів;

- опанування способами управління власними емоційними станами; екологічного вираження емоцій;

- опанування техніками саморегуляції емоційних станів;

- розвиток емпатії, емоційного інтелекту, та ін.

**з кордонами особистісного простору членів сім'ї**, що включає:

- здатність усвідомлювати власні психологічні межі, вміння про них заявити і відстояти за необхідності;

- повагу до психологічних меж інших;

- право казати «ні» і здатність приймати «ні» інших, та ін.

*зі сферою контактів*, яка виявляється у засвоєнні умінь встановлювати, відновлювати, конструктивно підтримувати контакти і зв'язки;

*зі сферою комунікації* – опанування конструктивними способами спілкування (як коректно заявити про те, що важливо? Як коректно і правдиво дати «зворотній» зв'язок іншому?, тощо)

*з конфліктами* і способами їх конструктивного вирішення;

Тренінгова / психокорекційна робота може будуватися як на основі отриманих діагностичних даних (за результатами опитування, тестування чи застосування додатково спеціальних арттерапевтичних методик), так і як тематична групова робота, в якій поступово опрацьовуються всі основні теми.

4. Робота, спрямована на **інтеграцію нового досвіду**. Трансформування неконструктивних моделей поведінки та опанування нових способів взаємодії у сім'ї (співробітництва, кооперації, партнерства, об'єднання зусиль) задля створення спільного безпечного простору конструктивної взаємодії членів групи (сімейної системи).

Серед **базових принципів створення тренінгових програм**, важливо наголосити, на нашу думку, на таких:

- принцип партнерської спів-участі, співробітництва учасників, демократичної атмосфери занять;
- принцип позитивного зворотнього зв'язку і підкріплення, акцент на сильних сторонах учасників;
- принцип «тут-і-тепер», що проектується на життєві ситуації, найближче майбутнє;
- принцип системності (системний підхід);
- принцип комплексності (підбір різнобічного інструментарію, тобто такого комплексу психологічних засобів корекції, який може впливати на когнітивну, емоційну, поведінкову і почасти ціннісно-смыслову сфери учасників взаємодії).

Принципи планування, організації та проведення тренінгу – див., наприклад [6]. Там само описані роль і основні функції ведучого тренінгових груп та окреслені *основні етапи групової динаміки*.

Нагадаємо **структуру тренінгового заняття**.

1. *Вступна частина*. Включає: вступ, знайомство, правила групи, очікування. Це соціальна стадія.

Завдання, що вирішуються на цьому етапі:

- знайомство, налагодження психологічного контакту з членами групи;
- зняття (або зменшення) внутрішньої напруги, допомога учасникам у досягненні стану розслаблення, сприяння вільним, спонтанним проявам;
- «розігрів» учасників, налаштування на роботу, включення у спільну діяльність;
- згуртування членів групи, єднання.

Вирішення цих завдань сприяє налагодженню довірчих стосунків між членами групи та встановленню атмосфери психологічної безпеки, відкритості й довіри в тренінговій групі, що, зрештою, дає змогу групі працювати ефективніше. Інколи окрему увагу слід приділити, так би мовити, «створенню» мотивації до змін (коли такої мотивації немає або вона недостатня).

Для зняття напруженості на цьому етапі можна використовувати як психогімнастичні ігри так і вправи релаксаційного спрямування, тілесно-орієнтовані практики.

Не варто поспішати й оминати цей етап, бо він закладає фундамент для подальшої результативної роботи.

2. *Основна частина*, яка передбачає актуалізацію питання, проблеми; виконання вправ для розкриття теми заняття.

Зазвичай ця частина роботи є найбільш «затратною» за часом, а тому ретельно готується ведучим.

Більшість вправ супроводжується індивідуальною та груповою рефлексією, мета якої – осмислення своїх уявлень, ставлень, процесів, способів і результатів власної та групової поведінки. При цьому завдання ведучого – організувати коректний, безоціночний зворотний зв'язок від членів групи, бо він створює передумови для трансформування, корекції і розвитку їхніх уявлень, ставлень, практик, та й загалом – для взаємодії в процесі тренінгової роботи.

Правила, що допомагають «створити» екологічний зворотний зв'язок, доволі прості:

- говорити стисло, конкретно, коректно;
- говорити безоціночно, про свої почуття і відчуття;
- уважно слухати;
- не фантазувати, а задавати додаткові запитання на уточнення, щоб отримати додаткову інформацію;
- не виправдовуватись, не пояснювати свою поведінку.

3. *Завершальна частина*, яка передбачає рефлексію, обговорення отриманого досвіду, визначення здобутків, завершення роботи.

На цьому етапі підбиваються підсумки роботи, визначаються й виділяються головні здобутки учасників тренінгу.

Ми також виходимо з уявлення про те, що тренінг має сприяти *розвитковій суб'єктності учасників* тренінгу. Розроблюваний цикл тренінгових занять має бути різноплановим і поєднувати різні методи роботи: групові дискусії, розгляд і «програвання» змодельованих ситуацій, рольові ігри, практичні і творчі вправи, тощо.

Дана методична розробка орієнтована на молодь, зокрема студентську молодь педагогічного чи/та психологічного фаху, що зможе набуті знання, уміння привнести не тільки у свою майбутню родину, у взаємодію з власними дітьми (що вже само по собі, на мою думку, є важливою інвестицією у розвиток громадянської компетентності), а й – у більш широку взаємодію – в освітньому середовищі, а також при вибудові взаємодії з батьками учнів, тощо.

**Висновки.** В основу тренінгу гармонізації сімейної взаємодії як ресурсу розвитку громадянської компетентності покладено уявлення про сприятливі моделі взаємодії в сімейному середовищі, а також – чинники розвитку громадянської компетентності у сім'ї.

Виділено напрями роботи, що врешті-решт сприятимуть налагодженню взаємодії в сім'ї, та кон-

**Тренінг**  
**гармонізації сімейної взаємодії як ресурс розвитку громадянської компетентності**

№	Тема	Мета	Вправи, практики для основної частини
1.	«Я і група, я – в групі»	Усвідомлення свого місця в групі; основних моделей взаємодії; апробування нових способів взаємодії; єднання групи	«Я і Світ» «Я рада, що ти з нами», «Я – це я, а ти – це ти» «Візитівка», «Самопрезентація» «Солідарність... чи ...конкуренція?» Створення індивідуальних малюнків та їх інтеграція у спільний малюнок; «Клумба»
2.	«Ресурси»	Актуалізація ресурсів	«Сонце, що сходить» «Зернятко самоцінності» Інсталяція «Мої ресурси» «Герб сім'ї», «Талісман сімейного свята» «Медаль»
3.	«Грані границь»	Усвідомлення власних психологічних меж, вміння про них заявити і відстояти за необхідності	«Що припустимо в моєму просторі, а що – ні» «Уяви межі навколо себе» «Тілесні маркери кордонів» «Гнучкі кордони» «Мотузочка» «Вартовий кордону»
4.	«Правила: мої, твої, наші»	Повага до психологічних меж інших; право казати «ні» і здатність приймати «ні» інших	«Скажи: ні!» «Стоп, можна, назад» «Світлофор» «Зупини!», «Відмова» «Мої правила, про які не знають інші» «Норми і правила» та ін.
5.	«Емоції – я вас знаю!»	Усвідомлення, розуміння, диференціація власних станів, емоцій, почуттів	«Емоційна зарядка», «Палітра емоцій», «Шкалювання емоцій», «Тілесна карта почуттів» «Скульптура емоцій», «Чи бувають негативні почуття?», «Льодовиковий період», «Скульптор і скульптура» «Танок емоцій» «Танок полярних емоцій» «Внутрішній вогонь: робота з гнівом і Силою», та ін.
6.	«Тибетський вдих, алтайський видих...»	Опанування техніками саморегуляції емоційних станів	«Моє дихання», «Дихання за трикутником» «Заземлення», «Корені», «Дерево», «Мої ступні», «Неваляшка» «Центрування», «Внутрішня вісь», «Тілесне вибудовування» «Гарант безпеки», «Внутрішній воїн» «Вулкан», «Око тайфуна» «Потрійна трансформація емоцій» «Сінквейн» та ін..
7.	«Ефективна комунікація»	Усвідомлення звичних патернів взаємодії;  Опанування конструктивними способами комунікації	«Така різна взаємодія», «Броунівський рух», «Зустріч», «Твої ладоньки» «Танок спинами: дослідження звичних ролей», «Танок у парі: дослідження звичних форм взаємодії», «Взаємини»  «Дзеркало», «Кінестетична емпатія» «Пряма комунікація» «Вираження та прийняття критики» «Формула конструктивного спілкування»
8.	«Разом крокувати надійніше»	Дослідження та опанування стратегії співробітництва	«Легке дихання», «Ліфт», «Диво дотику» «Танок спинами: пошук спільних рухів» «Активний і пасивний» «Баланс у парі», «Парний малюнок»
9.	«Разом – ми сила»	Унаочнення переваг об'єднання зусиль, єднання та партнерства	«Наші ладоньки», «Спина до спини» «Роз'єднання та єднання» «Від частини – до цілого» «Шумовий оркестр» «Ми з тобою з одного племені» «Голос нашого Ми» «Коло союзників, коло підтримки» Спільна мандала «Тіло групи»
10.	«Ближче до Життя»	Інтеграція отриманого досвіду	Колаж «Мої здобутки» «Плиний, повільний потік» «Інтеграція трьох центрів» «Танець, що інтегрує» «Подарунок на пам'ять»

кретизовано за темами в межах кожного напрямку: 1) дослідницько-діагностичний; 2) корекційний; 3) трансформаційний; 4) інтеграційний.

Визначено базові принципи створення тренінгу гармонізації сімейної взаємодії як ресурс розвитку громадянської компетентності: принцип партнерської співучасті; суб'єктності учасників тренінгу; системності; позитивного зворотнього зв'язку; проектування отриманого

досвіду на життєві ситуації; комплексності; екологічності.

Розроблений цикл тренінгових занять, що включає 10 тем для опрацювання у груповій взаємодії, вичерпно охоплює розвивальний потенціал середовища сімейної взаємодії. Для кожної теми визначено мету та запропоновано перелік можливих практичних вправ, що допомагають реалізувати поставлену мету в процесі тренінгової групової роботи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Скнар О. М. Взаємодія в сім'ї як чинник розвитку громадянської компетентності молоді: основні поняття дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2019. Вип. 8. С. 74–88.
2. Скнар О.М. Сімейна взаємодія у ракурсі розвитку громадянської компетентності молоді: показники дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2020. № 2(18), с. 222–231.
3. Скнар О.М. Досвід створення інструментарію дослідження взаємодії в сім'ї як чинника розвитку громадянської компетентності молоді. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. Взято: [https://fb119580-ec2e-486e-9f42-f5558b7bc0ac.filesusr.com/ugd/7c05ac\\_d70726ba34844fde98f84778a158ce7c.pdf](https://fb119580-ec2e-486e-9f42-f5558b7bc0ac.filesusr.com/ugd/7c05ac_d70726ba34844fde98f84778a158ce7c.pdf)
4. Скнар О.М. Взаємодія в сім'ї як чинник розвитку громадянської компетентності молоді: результати емпіричного дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50), с.106–114.
5. Скнар О.М. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. *Простір арт-терапії*. 2021. 1(29), с. 74–89.
6. Скнар О.М. Потенціал проєктивних методик у формуванні політичної картини світу молоді. Київ : Міленіум, 2017. 96 с.