

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»

ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «РОДИННЕ КОЛО»

СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:
ЖУРАВЕЛЬ Т. В., СТРОЄВА Н. М.**

УДК: 364.62-152.343.23-053.61:316.362(076)

Р60

ISBN: 978-617-7402-20-5

РОБОЧИЙ ЗОШИТ «РОДИННЕ КОЛО» (СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»)

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Журавель Т. В., кандидат пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; виконавчий директор Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; радник з пробаційних програм Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Строєва Н. М., координатор проектів, керівник напрямку з питань профілактики ВІЛ та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант проекту РСКЮ.

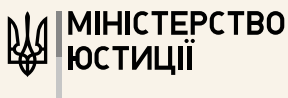
РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

Новохатня К. А., заступниця директора проекту РСКЮ; керівник Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Греам А. Д., керівник програм організації «John Howard Society» (Джон Говард Сесайті), консультант проекту РСКЮ з гендерних питань і правосуддя щодо неповнолітніх.

ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ

робочого зошиту здійснена за підтримки
Міністерства міжнародних справ Канади
компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції
та Генеральним соліситором Уряду провінції Альберта



Проект
Реформування
системи
кримінальної юстиції щодо
неповнолітніх в
Україні



© 2017 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено.
Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

“Родинне коло”

(серія “Життєві навички”)



ЗМІСТ

РОДИННЕ КОЛО. Сміливість змінюватись на краще	5
1. Твоя родина сьогодні.....	6
2. Здорові родинні стосунки	10
3. Родинні зобов'язання.....	13
4. Прояви здорових родинних стосунків.....	15
5. Нездорові родинні стосунки.....	17
6. П'ять способів покращити родинні стосунки	20
7. Твої очікування від родинних стосунків.....	22
8. Важливі навички для побудови здорових стосунків – слухання.....	24
9. Важливі навички для побудови здорових стосунків – говоріння	26
10. Важливі навички для побудови здорових стосунків – використання мови тіла.....	28
11. Важливі навички для побудови здорових стосунків – чесність	30
12. Вдячність та гумор – важливі складові здорових стосунків.....	32
13. План дій на шляху до змін	36

РОДИННЕ КОЛО

Сміливість змінюватись на краще

Інтерактивний зошит було розроблено для сприяння позитивним змінам у твоєму житті, отже, це — інструмент, що допоможе тобі самовдосконалюватись. Він не має на меті створити для тебе пастку і не буде використаний проти тебе. Те, що ти записуватимеш у цей зошит, є твоєю особистою інформацією.

Процес змін завжди непростий, але рухатися далі у тому ж напрямку немає сенсу. Настав час змінюватися та змінювати своє життя на краще.

Цей зошит стане для тебе найбільш корисним, якщо під час роботи з ним ти будеш максимально чесним(-ою). При виконанні завдань запитуй у себе: **«Що це для мене означає?»** та **«Як я можу використати ці знання у своєму теперішньому житті?»** Застосування отриманої інформації у власному житті допоможе тобі розробити свою стратегію змін.

Не приділяй забагато уваги охайності, почерку чи орфографії. Зважай лише на точність формулювання своїх думок. Ти завжди можеш робити записи на будь-якій частині аркуша, де є вільне місце.

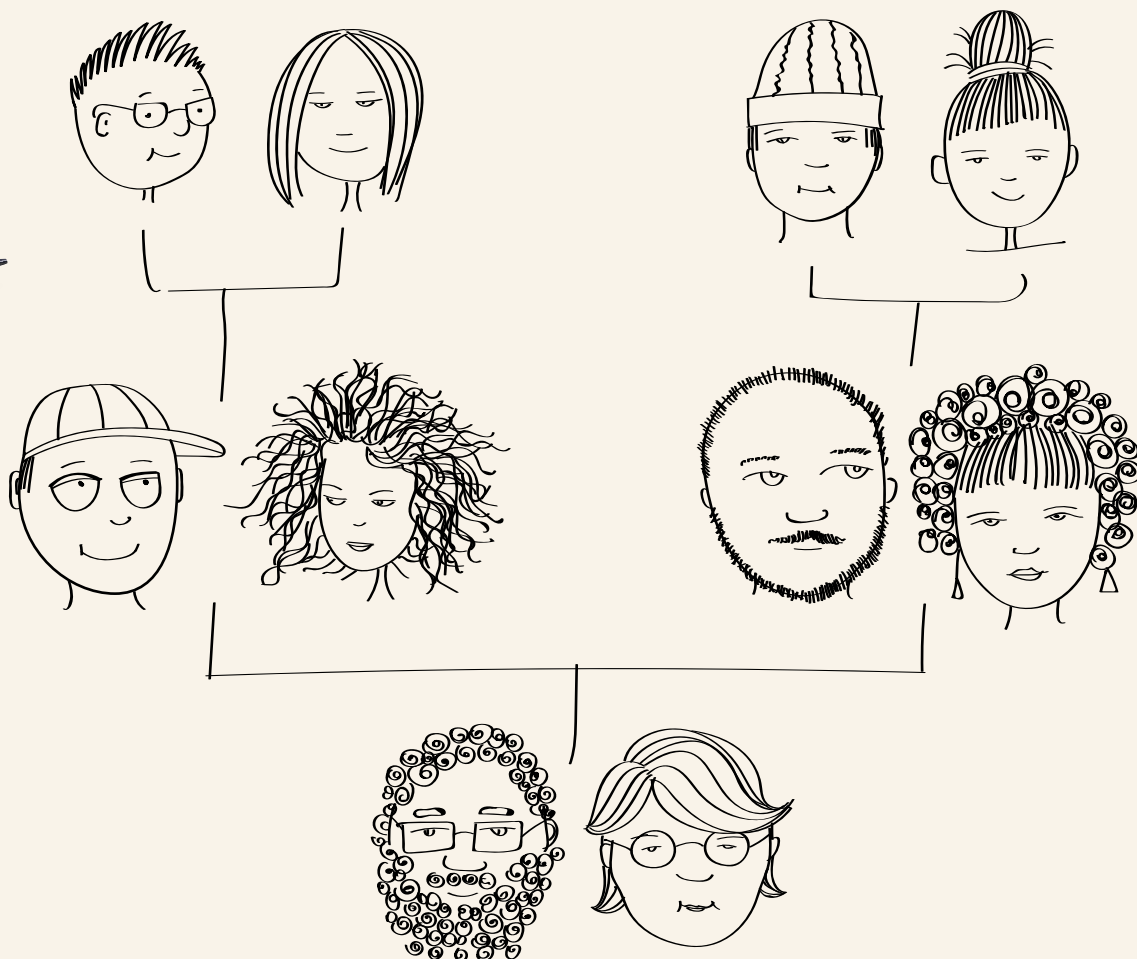
Чого ти навчишся:

- * аналізувати стосунки в родині та свою роль у них;
- * формувати стратегії, що допоможуть тобі відновити або покращити відносини з родиною;
- * розробляти план дій для відновлення важливих родинних стосунків.

Ім'я _____

Дата _____

1. Твоя родина сьогодні



Слово «родина» має різні значення для різних людей. Для когось вона означає маму, тата або осіб, які їх замінюють, братів та сестер. Для інших це може бути чоловік або дружина та діти. Твоя родина може охоплювати й інших родичів, наприклад бабусь та дідусів, тіток і дядьків.

Коли ти думаєш про свою теперішню сім'ю, першими на думку спадають найближчі для тебе люди. Але родину можуть становити й інші рідні, від яких ти віддалився(-лась).

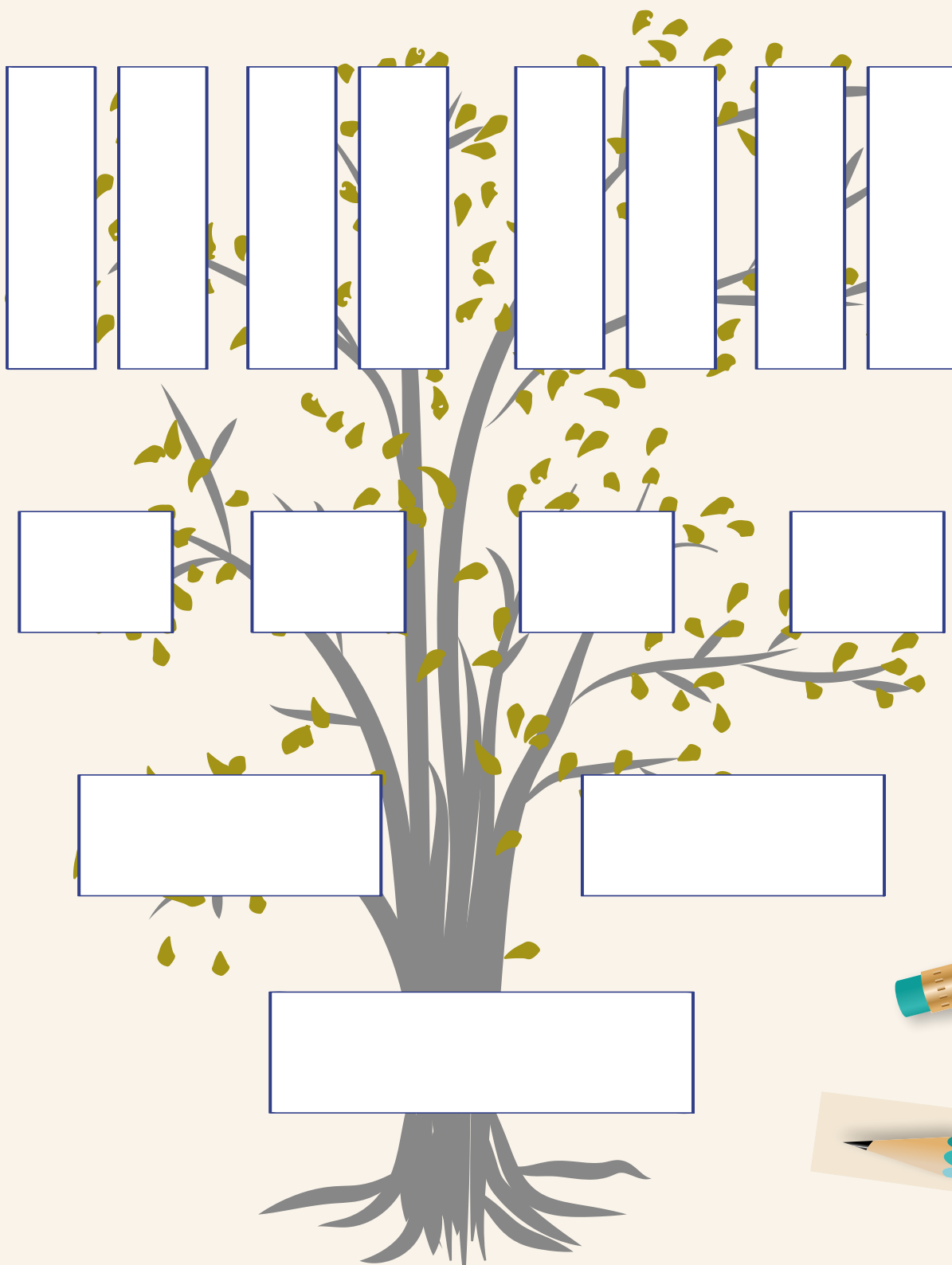
66

Слід пам'ятати:

Члени родини — це люди, на яких ти впливаєш, та які впливають на тебе. Ти можеш вважати членом своєї родини навіть того, хто не є кровним родичем, якщо ця людина відіграє важливу роль у твоєму житті.

Генограма моєї родини

Подумай про членів своєї сім'ї. Напиши своє ім'я та їхні імена на дереві, розмістивши так, як тобі хочеться:



Коли ти вписав(-ла) всіх членів своєї родини, необхідно попрацювати з твоєю генограмою (мапою сім'ї):

- * якщо раніше людина відігравала важливу роль у твоєму житті, але її вже немає поруч, з'єднай її із собою пунктиром;
- * якщо ця людина все ще залишається частиною твого життя, використовуй суцільну лінію.

Тепер слід подумати, як ці люди впливають на тебе:

- * біля імен людей, які впливають на тебе у позитивний спосіб щодо змін, яких ти прагнеш, намалюй кружечок 
- * біля імен тих, чий вплив може бути для тебе негативним, намалюй трикутник 

66

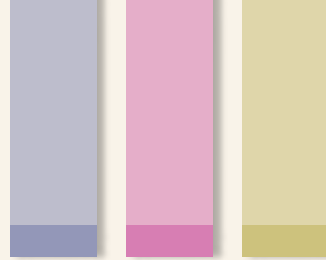
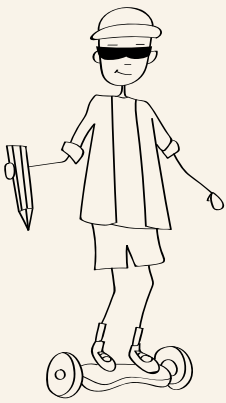
Слід пам'ятати:

Вплив людей на тебе іноді змінюється, тому у будь-який час ти можеш трикутник замінити на кружечок і навпаки.

99

Обери не більше 5 членів родини та коротко опиши свої стосунки з кожним із них:

	 ...
	 ...
	 ...
	 ...
	 ...



Подумай та запиши:

Що ти цінуєш у своїх родинних стосунках найбільше?



.....

.....

.....

.....

.....

Що, на твою думку, має змінитись?



.....

.....

.....

.....



Яка твоя роль і відповідальність у реалізації цих змін?



.....

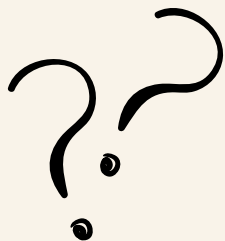
.....

.....

.....

.....

2. Здорові родинні стосунки



Поміркуй над такими запитаннями
і коротко запиши відповіді на них:



Які асоціації у тебе виникають, коли ти чуєш словосполучення «здорові родинні стосунки»?



Чи є у тебе здорові стосунки з кимось із рідних?



Так



Ні

Поясни свою відповідь:



Що ти цінуєш у своїх родинних стосунках найбільше?



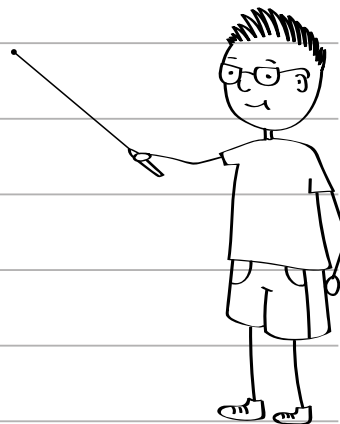
Здорові стосунки не виникають самі собою. Вони вимагають зусиль з обох сторін. Побудова таких відносин вимагає часу, терпіння та енергії.

У здорових родинних стосунках члени родини поважають один одного. Вони ділять між собою обов'язки, чесно та відкрито ставляться один до одного. У здорових відносинах ти завжди щось віддаєш, але й щось отримуєш натомість. У таких стосунках родина – це команда, що прагне до єдиної мети.

Однією з головних умов здорових родинних стосунків є правила. Вони не обов'язково прописані, але всі знають, що в родині прийнято робити, а що заборонено – це обговорюється, на цьому акцентується увага.

Подумай та запиши, які правила існують у родині,
де ти виріс(-ла)¹.

Правила моєї родини



Дай відповідь на такі запитання:

* Чи легко дотримуватись правил? Чому?



* Які покарання за недотримання правил існують?



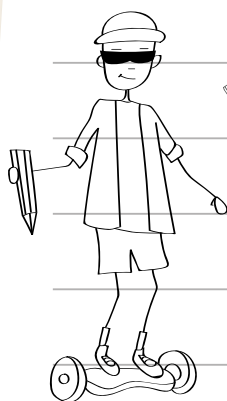
¹Список ти можеш доповнити, поцікавившись у членів своєї родини думками щодо таких неписаних правил.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

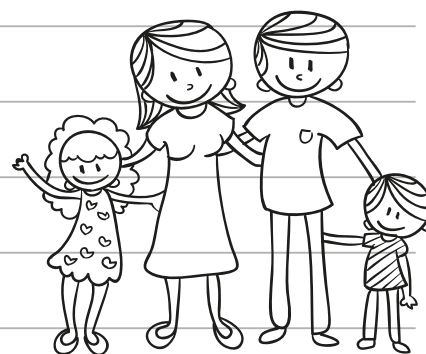
Подумай та запиши:

Які правила ти хотів(-ла) би запровадити у своїй родині, коли її створиш (якщо ти вже створив(-ла) родину, запиши правила, які започатковуєш або хотілось би започаткувати)?

Правила можуть збігатися з тими, які існують у твоїй теперішній сім'ї, якщо, на твою думку, вони є доречними.



Правила моєї майбутньої родини



Дай відповідь на такі запитання:

- * Чи будуть у твоїй родині якісь санкції (покарання) за недотримання правил?



- * Якими будуть заохочення для того, щоб всі дотримувалися правил?



3. Родинні зобов'язання

Ми вже згадали про те, що майже у кожній родині існують свої неписані правила. Водночас, окрім правил, важливим елементом формування здорових родинних стосунків є обов'язки.

Запиши всіх, з ким ти живеш разом, та пригадай, у кого та які домашні обов'язки існують:

Обов'язки:



- * У кого в родині найбільше обов'язків? Чому саме у цієї людини їх стільки?



- * У кого найменше обов'язків? Чому?



- * Ти самостійно виконуєш свої обов'язки, чи тобі про них постійно нагадують?



- * Які ще справи ти міг / могла б узяти на себе?

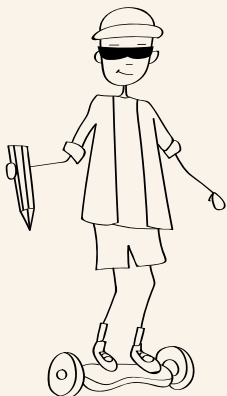


- * Які справи ви могли б виконувати разом?



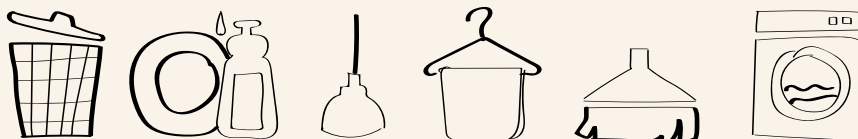
- * Чи зміг/змогла би ти поговорити з родиною та визначити день спільної справи?





Подумай та запиши:

Склади графік своїх обов'язків, коли ти їх маєш виконувати.



Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ти можеш запропонувати родичам створити такий графік разом, так, щоб усі внесли свої обов'язки. Далі варто закріпити їх на видному місці, аби кожен міг вчасно згадати про них.



Ч. Прояви здорових родинних стосунків

Перечитай уважно список проявів здорових родинних стосунків та постав позначки напроти кожної позиції, що характеризує твою поведінку стосовно членів твоєї родини.

	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
Чесність				
Відкритість				
Повага				
Тактовність				
Послідовність				
Турбота				
Довіра				
Доброзичливість				
(свій варіант)				
(свій варіант)				

Тепер обери три прояви здорових сімейних стосунків, які ти найбільше хочеш отримати від родини, та проаналізуй їх нижче:

1.

Що таке ставлення тобі дасть?



...
.....

Яким чином досягти такого ставлення?



...
.....

2.

Що таке ставлення тобі дасть?



...
.....

Яким чином досягти такого ставлення?



...
.....

3.

Що таке ставлення тобі дасть?



...
.....

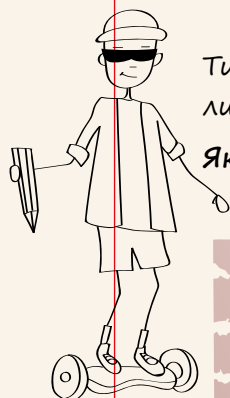
Яким чином досягти такого ставлення?



...
.....

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Подумай та запиши:



Ти ж пам'ятаєш, що у здорових родинних стосунках, як і в будь-яких інших, ти не лише отримуєш, але й віддаєш.

Які три прояви здорових стосунків ти можеш почати реалізовувати вже сьогодні:

1.

Яким чином ти будеш це реалізовувати?



...

2.

Яким чином ти будеш це реалізовувати?



...

3.

Яким чином ти будеш це реалізовувати?



...

5. Нездорові родинні стосунки

Тепер настав час поговорити про нездорові стосунки, які, на жаль, так само трапляються у родинах.

Опиши, які асоціації у тебе виникають, коли ти чуєш словосполучення «нездорові родинні стосунки»:



Чи є у тебе нездорові стосунки з кимось із рідних?

☐

Так

☐

Ні

Поясни свою відповідь:



Поясни, як нездорові родинні стосунки вплинули на те, що ти потрапив у конфлікт із законом:



Що та як ти можеш змінити?



ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Перечитай уважно список проявів нездорових родинних стосунків та постав позначки напроти кожної позиції, що характеризує твою поведінку стосовно членів твоєї родини.

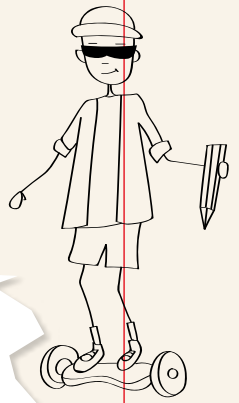
	Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
Нечесність				
Таємниці				
Непослідовність				
Егоїзм				
Недовіра				
Психологічне насильство (прояв неповаги, грубості, підвищення голосу, образи, шантажування, приниження, залякування тощо)				
Фізичне насильство (штовхання, ляпаси, побиття тощо)				
Економічне насильство (хтось один забирає всі кошти, зароблені іншими у сім'ї, та контролює їх, ти не маєш одягу по сезону, ти часто залишаєшся голодним інше)				
Сексуальне насильство (різні дії, що мають сексуальний підтекст, – підглядання, примус до статевих стосунків, залучення до секс-бізнесу тощо)				
(свій варіант)				
(свій варіант)				

Подумай про те, кому ти завдаєш біль такою поведінкою і що отримуєш у відповідь.



Подумай та запиши:

Обери три типи проявів, які ти вчиняв(-ла) до членів своєї родини.



1.

Чому ти саме так вчиняв(-ла)?



...

Яким іншим способом можна було досягти бажаного?



...

2.

Чому ти саме так вчиняв(-ла)?



...

Яким іншим способом можна було досягти бажаного?



...

3.

Чому ти саме так вчиняв(-ла)?



...

Яким іншим способом можна було досягти бажаного?



...



Пам'ятай!

Будь-який прояв насильства в сім'ї є неприпустимим, законодавство захищає родину від насильства. Тому, якщо ти чиниш насильницькі дії щодо когось зі своїх рідних – негайно припини це та ретельно працюй над тим, щоб стосунки стали здоровими.

Якщо ти потерпаєш від інших членів родини – звертайся по допомогу, адже коло насильства необхідно розірвати! Про те, куди звертатися у твоєму населеному пункті, щоб отримати пораду і допомогу, ти можеш дізнатися у спеціаліста служби пробації.



6. П'ять способів покращити родинні стосунки

Одним із найважчих випробувань на твоєму шляху до позитивних змін є відновлення здорових родинних стосунків. Це може бути нелегко як для тебе, так і для твоїх рідних.

Як наслідок твоїх вчинків у минулому, всередині твоєї родини сформувалося певне ставлення до твоєї поведінки та очікування від тебе. Все, що зараз відбувається, – наслідок тієї колишньої поведінки. Для того, щоб відновити свою репутацію, необхідно наполегливо працювати та бути терплячим(-ою). Адже наслідки від твоїх змін принесуть тобі та твоїй родині неабиякі позитивні «плоди».

Можливо, спочатку тебе та твої дії будуть постійно оцінювати, щоб переконатись, що твої наміри та твоя поведінка не принесе нових потрясінь.

Нижче наведено 5 важливих способів покращення родинних стосунків:

1. Будь реалістом у своїх очікуваннях, зрозумій, що потрібен час на відновлення довіри та здорових відносин.



2. Використовуй навички ефективної комунікації. Уважно слухай, що кажуть тобі рідні. Дозволь їм поділитися з тобою своїми почуттями гніву, роздратування, розчарування або страху, коли прийде час. Намагайся не сприймати це як образу.



3. Визнавай та підкреслюй позитивні речі щодо інших членів твоєї родини та твоїх стосунків з ними.



4. Будь чесним(-ою) та відкритим(-ою), щоб завоювати довіру. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставились до тебе.



5. Візьми на себе відповідальність за свою роль у сім'ї. Надавай своїм родичам підтримку й увагу, якої вони потребують.



Відновлення стосунків з родиною

Твій конфлікт із законом міг істотно вплинути на стосунки у твоїй родині. Можливо, через свої вчинки ти втратив(-ла) довіру найважливіших для тебе людей.

Процес відновлення родинних стосунків часто складний. Іноді ти можеш почуватися самотньо, тобі може здаватися, що тебе покинули або що ти заплутався(-лась).

Тобі навіть може здаватися, що ти не потрібен(-на) своїм рідним, через це у тебе можуть виникати неприємні емоції. Але пам'ятай – це тимчасово, і зміни ніколи не бувають простими.

Відновлення стосунків з членами твоєї родини та повернення їх довіри потребує часу. Будь готовий(-а) до того, що рідні складатимуть враження про тебе, виходячи з твоїх вчинків, а не обіцянок.

Домашнє завдання

66

Слід пам'ятати:

Родина відіграватиме важливу роль у твоєму особистому плані втілення позитивних змін. Вирішуючи родинні питання, ти починаєш компенсувати біль, якого рідні зазнали внаслідок твоїх минулих вчинків. Коли щодня ти робиш здоровий вибір, це дозволяє твоїй сім'ї підтримувати тебе у твоїх зусиллях.

99



Яких результатів ти сподіваєшся досягти, працюючи над здоровими шляхами відновлення стосунків з родиною?

.....

.....

.....

.....

7. Твої очікування від родинних стосунків

Очікування – це твої переконання щодо того, як все буде або має бути. Ти маєш певні очікування стосовно того, як поводитися, або як складуться твої стосунки з рідними, після того, як ти почав(-ла) змінюватися.

Якщо твої очікування не виправдовуються, у тебе може виникнути почуття суму, розчарування, роздратування та навіть гніву.

Для того, щоб твої очікування справджувалися повною мірою, вони повинні спиратися на реальність.



Корисні поради з управління своїми очікуваннями:

1. Запитай себе, чого ти очікуєш від інших.
2. Запитай себе, чи є твої очікування реалістичними та обґрунтованими.
3. Розкажи іншій людині про свої очікування стосовно неї та ваших стосунків.
4. Не намагайся переробити або змінити іншу людину.
5. Працюй над собою, щоб досягати позитивних змін.



Слід пам'ятати:

Навіть якщо твої очікування не справдилися на всі 100%, це не привід для того, щоб опускати руки. Це лише означає, що необхідно більше часу та зусиль, і в тебе все вийде.



Тепер спробуємо це на практиці:

Подумай про когось із рідних, з котрим(-ою) у тебе конфлікт або нездорові відносини, та запиши своє очікування.

Людина:  ...

Очікування:  ...

Оціни обґрунтованість цього очікування за запропонованою шкалою від «жодним чином не обґрунтовано» (ти цього хочеш, але це очікування все ж нереалістичне) до «повністю обґрунтовано» (очікування є реалістичним).



Жодним чином
не обґрунтовано

Повністю
обґрунтовано

Якщо твоє очікування є необґрунтованим, як ти можеш його змінити?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Розкажи цій людині про свої очікування стосовно неї та ваших стосунків.

8. Важливі навички для побудови здорових стосунків – слухання

Для того, щоб твої очікування стосовно покращення стосунків із родиною стали більш ефективними, тобі необхідно запам'ятати прості правила комунікації (спілкування) та користуватися ними щодня:

ВІЗЬМИ ТАЙМ-АУТ

Якщо ти відчуваєш, що в ситуації, яка відбувається, ти можеш втратити витримку («все кипить») та наговорити зайвого – найкраще взагалі нічого не говорити. Те, що ти говориш або робиш у гніві, важко повернути назад.

Дай собі час, щоб «охолонути». «Охолонувши», ти зможеш обрати більш конструктивну відповідь.



СЛУХАННЯ

Ефективне слухання — це спосіб дізнатися більше про людину, про те, що вона знає, та що є для неї важливим. Якщо хочеш, щоб інші слухали тебе, спочатку навчись слухати інших.

Як ти оцінюєш свої навички слухання?



Мої навички слухання
потребують вдосконалення

Я - гарний(-а)
слухач(-ка)

Поради щодо того, як слухати та чути ефективніше:

Сконцентруй увагу на людині, яка говорить. Якщо ти дивишся навкруги або робиш щось інше, коли хтось говорить з тобою, це показує твою незацікавленість та може образити людину.

Повтори частину того, що почув(-ла), своїми словами, аби показати співрозмовнику, що слухаєш його. Відсторонені «ага» або «так-так» зовсім не означають, що ти розумієш, про що розповідає співрозмовник.

Перепитуй, щоб прояснити те, що не зовсім зрозуміло: «З твоєї розповіді я чую, що... Чи правильно я все зрозумів(-ла)?»

Використовуй мову тіла, щоб показати свою зацікавленість. Дивись співрозмовнику в очі, але не пронизуй поглядом. Посміхнись та кивни, щоб підтвердити, що ти все зрозумів. Твої руки і тіло загалом мають бути розслаблені.

Не піддавайся спокусі сформулювати відповідь на те, що говорить співрозмовник, ще до того, як він закінчив говорити.

Більшості людей подобається мати принаймні метр вільного простору навколо них. Намагайся дотримуватися цієї дистанції.

Подумай та запиши:

Опиши три конкретні способи, за допомогою яких ти можеш покращити свої навички слухання:

1.



...

2.

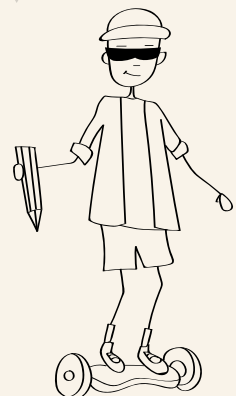


...

3.



...



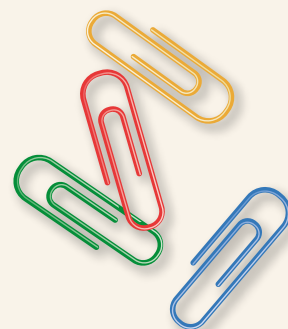
9. Важливі навички для побудови здорових стосунків – говоріння



Звичайно, слова, які ти використовуєш, мають значення. Однак не менш важливим є й таке:

- на яких моментах ти акцентуєш увагу;
- швидкість, з якою ти говориш;
- тон і гучність твого голосу.

Всі вони є ключовими ознаками ефективної комунікації.



Як ти оцінюєш свої навички говоріння?



Мої навички говоріння
потребують вдосконалення

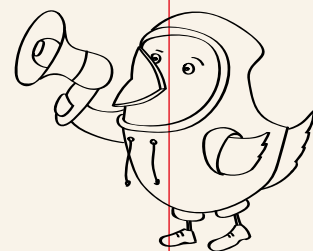
Я – вправний(-на) оратор(-ка)

Поради щодо того, як говорити зрозуміліше для співрозмовника:

По-
важай
співрозмовника.
Висловлюй свою
точку зору, не
ображаючи
інших.

Висловлюйся пря-
мо. Не намагайся
приховати те, що
хочеш сказати, за ку-
пою слів, які лише все
заплутують.

Упевне-
но дотримуйся
своєї позиції. Ти маєш
право постояти за себе.
Якщо ти не погоджуєшся з
кимось або якщо тобі не подо-
бається, як інша людина гово-
рить з тобою, скажи їй про
це. Просто пам'ятай про
повагу до співроз-
мовника.



Подумай та запиши:

Опиши три конкретні способи, за допомогою яких ти можеш покращити свої навички говоріння:

1.



.....

2.

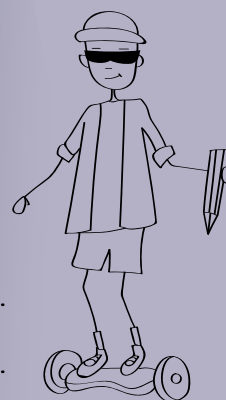


.....

3.



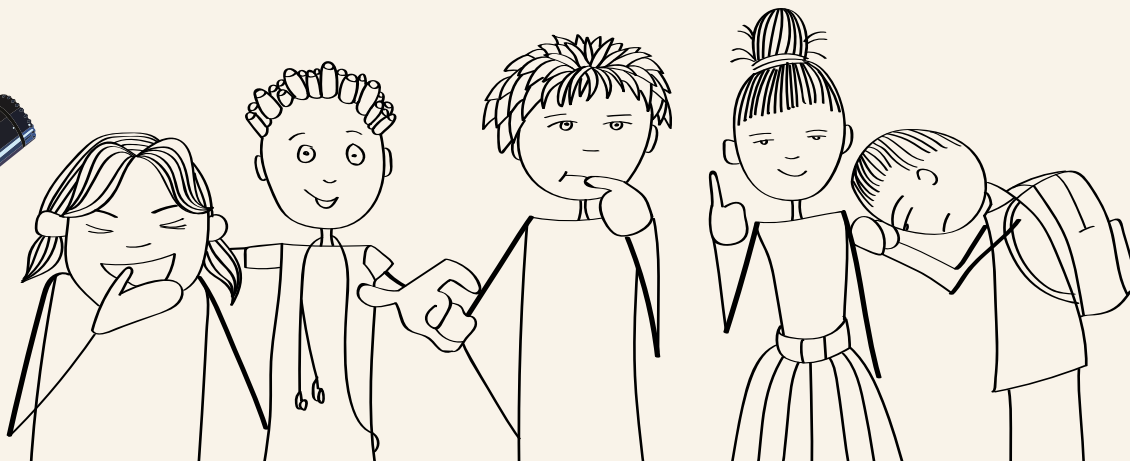
.....



10. Важливі навички для побудови здорових стосунків – використання мови тіла

Більшість людей не звертають особливої уваги на мову свого тіла. Але тіло може багато розповісти. Часто трапляється так, що словами ми говоримо одне, а мовою тіла (виразом обличчя, тоном голосу, позою тощо) — зовсім інше.

Мова тіла – обмін інформацією завдяки жестам, позам, рухам та виразу обличчя.



Іноді буває так, що ми говоримо щось з гарними намірами, а людина сприймає це навпаки. Або ж ми просимо чогось не робити стосовно нас, але люди не сприймають серйозності слів.

Можливо, мова нашого тіла не відповідає тому, про що ми говоримо.

Завдання для порівняння того, що говориш ти, та що говорить твоє тіло:

«Гарного дня!»

Те, як саме ти говориш, є настільки ж важливим, як і самі слова. Повтори задану фразу на різний манер вдома перед дзеркалом, використовуючи різну мову тіла та тон голосу (те, як би ти хотів(-ла), щоб до тебе зверталися):

1. Голова піднята, плечі відхилені назад, обличчя усміхнене.
2. Голова опущена, мова нерозбірлива.
3. Зуби зціплені, кулаки стиснуті.
4. Руки на стегнах, голова нахилена вбік, насуплений вираз обличчя.
5. Брови догори, питальна інтонація.



Чи відповідає мова твого тіла твоїм словам?



Чіткої
відповідності немає

Повністю
відповідає

Це може тебе здивувати, але слова є тільки малою частиною комунікації. Те, як саме ти говориш, та мова тіла, яку ти використовуєш, не менш важливі. Повна й ефективна комунікація також вимагає впевнених навичок слухання. Слухаючи інших, ми таким чином висловлюємо їм свою повагу і розуміння.

Подумай та запиши:

Опиши три конкретні способи, за допомогою яких ти можеш покращити свої навички використання мови тіла:

1.



...
.....
.....
.....

2.



...
.....
.....
.....

3.

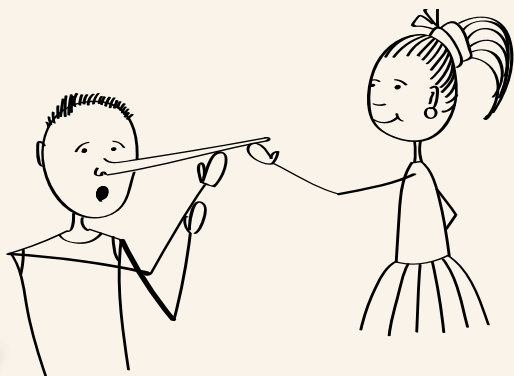


...
.....
.....
.....



Коли ти працюватимеш над поліпшенням своїх родинних стосунків, тобі може стати корисним оцінити себе у кожній сфері комунікації та приділити увагу тим із них, які потребують удосконалення.

11. Важливі навички для побудови здорових стосунків – чесність



Щоб побудувати довіру, варто бути чесним(-ою) та відкритим(-ою).

ЧЕСНІСТЬ — це основа здорових стосунків. Чесні відносини побудовані на правді, справедливості та щирості. Чесній людині можна довіряти, на неї можна покластися. Саме такі люди є джерелом сили та підтримки для рідних та друзів. У здорових стосунках ти почуваєшся достатньо безпечно, щоб розповідати про

себе речі, які б ти не наважився відкрити комусь іншому, і твій співрозмовник відчуває те саме.

У чесних стосунках немає таємниць щодо вчинків і почуттів.

ЧЕСНІСТЬ — це також вміння визнати свій неправильний вчинок або шкідливу поведінку та взяти на себе відповідальність за них.



Слід пам'ятати:

Бути чесним(-ою) — це не означає бути нетактовним(-ою). Наприклад, сказати другові: «Оу, яка бридка у тебе зачіска» — це не про чесність, це про нетактовність. Треба завжди думати, як висловити свою думку так, щоб не образити, і чи є ця думка на 100% об'єктивною і доцільною у певний час.



Без чесності й відкритості неможливо побудувати довіру. З часом ти ставатимеш більш чесним(-ою) та відкритим(-ою) з оточуючими, більш упевненим у собі та вчитимешся ставитися до інших людей з більшою повагою.

Кроки до побудови довіри:



Не поспішай: дай членам своєї родини час та простір, щоб звикнути до твого повернення в їхнє життя.



Слідкуй за тим, щоб не підривати авторитет інших членів родини.



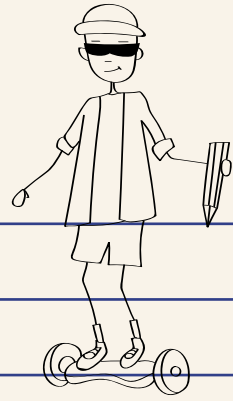
Пам'ятай, що рідні поважатимуть тебе за дії, а не за обіцянки.



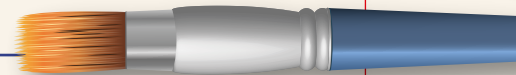
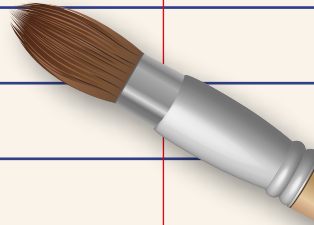
Довіра — ключ до всього. Не обіцяй більше, ніж можеш зробити.

Подумай та запиши:

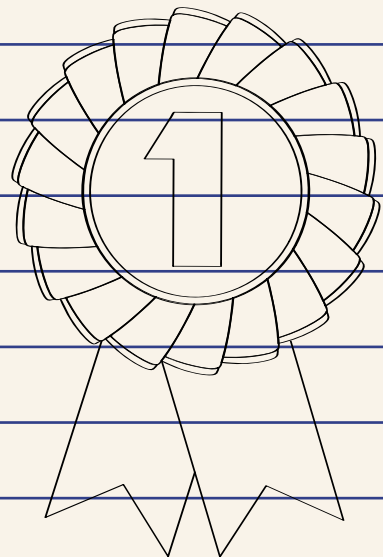
- * Напиши ім'я людини, яку ти вважаєш чесною:



- * Опиши, в чому проявляється її чесність:



- * Опиши один крок, який ти можеш зробити, щоб показати чесність у родинних стосунках:



12. Вдячність та гумор – важливі складові здорових стосунків

У будь-яких стосунках дуже просто забути те хороше, що зробила для тебе людина, або сприймати її добрі вчинки як належне. Щоб дійсно навчитися цінувати іншого(-у), щоденно занотовуй все добре або корисне, що хтось робить для тебе. Спочатку це, можливо, вимагатиме певних зусиль і практики. Усе хороше, що ти бачив чи відчував від інших, могло вже стати звичною частиною твого повсякденного життя, яку ти навіть не помічаєш.

Обери одного з членів своєї сім'ї та склади перелік усіх позитивних речей, який він / вона робить для тебе протягом дня. Поміркуй про те, як вчинки цієї людини допомагають зробити твоє життя кращим. Якби її не було поруч, що тобі б допомогло?



Ім'я:



...

Робить для мене:

Це допомагає мені:



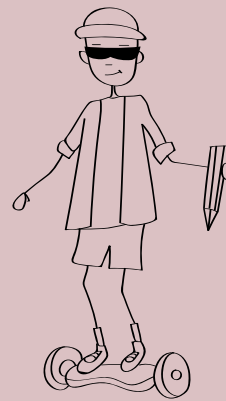
Подумай та запиши:

Що я можу зробити гарного для цієї людини?

Ім'я:  ...

Робить для мене:  ...

Це допомагає мені:  ...



Приклади позитивних вчинків:

- Сказати щирий комплімент.
- Зробити послугу, не очікуючи чогось в обмін на неї.
- Навчити чогось.
- Допомогти із чимось.
- Вислухати.
- Зробити подарунок без причини.
- Сісти та поїсти разом.
- Поговорити.

Домашнє завдання

Знайшовши час, такий самий аналіз ти можеш провести і стосовно інших членів родини.



Ім'я: ...

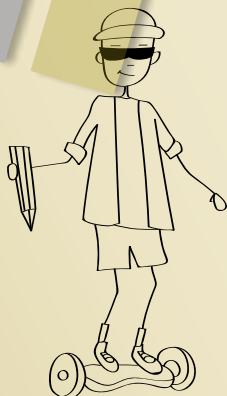
Робить для мене: ...

Це допомагає мені: ...



Подумай та запиши:

Що я можу зробити гарного для цієї людини?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ім'я:  ...

Робить для мене:  ...



Це допомагає мені:  ...



Що я можу зробити гарного для цієї людини?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Щоб зберігати гарні відносини, важливо не забувати і про спільні веселоці.

Веселий настрій асоціюється із загальним задоволенням від стосунків, відчуттям відданості та дружби, отже, важливо регулярно знаходити час на веселоці. Займіться чимось, що вам обом до вподоби, це зробить вас навіть ближчими і ще більше покращить ваші взаємини.

Також важливо намагатись додавати позитиву: веселоці можна легко зіпсувати, якщо один із вас згадуватиме про негативні події або про речі, через які у відносинах виникає напруження.

13. План дій на шляху до змін

Кожна родина зіштовхується з проблемами та випробуваннями. Зміна нездорових родинних відносин вимагатиме від тебе часу і постійного докладання зусиль. Почни з найголовнішого, аби зміцнити стосунки у своїй родині.

Перш ніж перейти до наступного завдання, переглянь попередні сторінки цього зошита. Потім обери двох членів своєї родини, на стосунках з якими ти хотів(-ла) би наразі зосередитись, і склади план дій щодо їх покращення.

Родинні стосунки №1

Ці стосунки важливі для мене, тому що ...



Конкретні кроки, які я планую здійснити, щоб покращити ці відносини:

1. ...

2. ...

3. ...

Сильні сторони та ресурси, на які я можу опиратися, щоб успішно втілити свій план у життя:



Покращення цих стосунків матиме для мене такі переваги:



Родинні стосунки №2

Ці стосунки важливі для мене, тому що ...



Конкретні кроки, які я планую здійснити, щоб покращити ці відносини:

1. ...

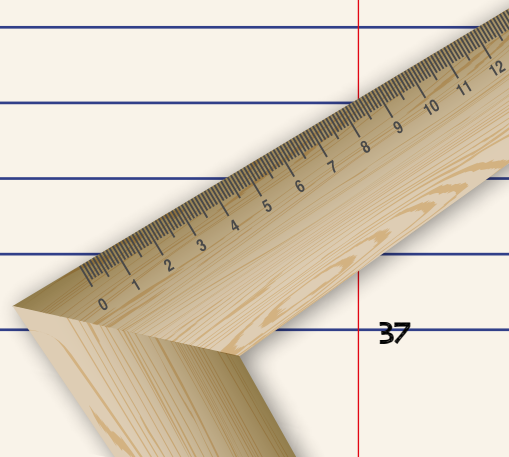
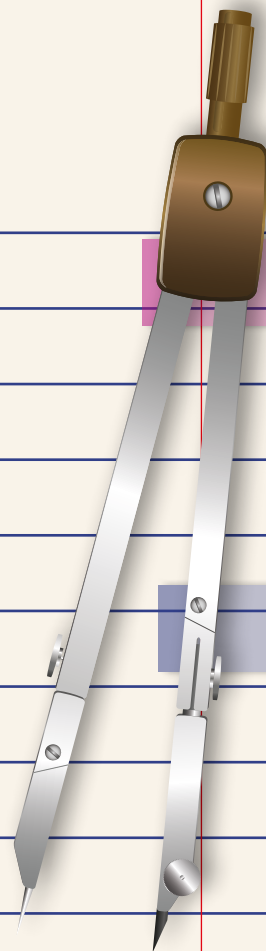
2. ...

3. ...

Сильні сторони та ресурси, на які я можу опиратися, щоб успішно втілити свій план у життя:

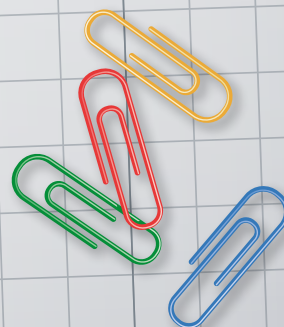


Покращення цих стосунків матиме для мене такі переваги:



Якість твого майбутнього залежить від рішень, які ти приймаєш щодня. Якщо ти візьмеш на себе відповідальність за свої думки і вчинки, на тебе чекатиме багато нових, чудових можливостей.

Цей зошит допоміг мені...



З правильним інструментом і готовністю працювати над собою та змінюватись ти можеш очікувати на більш позитивне і здорове життя.

66

Пам'ятай:

ти гідний(-на) змін на краще і здатний(-на) змінюватись...

99

МИ ВІРИМО В ТЕБЕ!



ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «РОДИННЕ КОЛО»

СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:
ЖУРАВЕЛЬ Т. В., СТРОЄВА Н. М.**

Папір офсетний. Друк офсетний.
Формат 64х80/8. Ум.-друк. арк. 2,64
Наклад 1000 примірників.
Замовлення №1015

Дизайн та верстка ФО-П Буря О.Д.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавництва ДК №4749

Віддруковано у друкарні «Прайм-Прінт»
м. Київ, вул. Малинська, 20



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної юстиції щодо
неповнолітніх в
Україні



© 2017 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено.
Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні



ПУБЛІКАЦІЯ РОЗРОБЛЕНА ЗА ПІДТРИМКИ МІНІСТЕРСТВА МІЖНАРОДНИХ СПРАВ КАНАДИ

Canada 