



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Наукова лабораторія з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень



ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

Навчально-методичний посібник



Київ
2023

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Наукова лабораторія з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень

ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

Навчально-методичний посібник

*За загальною редакцією
К. В. Павліченко, С. С. Чернявського*

Київ
2023

УДК 351.741.085:305(072)
Ф796

Авторський колектив:

Перунова О. С. – докторка філософії з права, начальниця відділу з питань дотримання гендерної рівності Управління моніторингу дотримання прав людини МВС України (передмова); **Юрченко-Шеховцова Т. І.** – кандидатка юридичних наук, старша наукова психологічних наук, наукова співробітниця наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС (розділ I); **Галустян О. А.** – кандидатка юридичних наук, старша наукова співробітниця наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС (розділ II); **Волошина О. В.** – кандидатка психологічних наук, доцентка, провідна наукова співробітниця наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС (розділ III); **Охріменко І. М.** – доктор юридичних наук, професор, професор кафедри юридичної психології НАВС (розділ IV); **Захаренко Л. М.** – кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС (розділ V); **Андросюк В. Г.** – кандидат психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС (розділ VI); **Кудерміна О. І.** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри юридичної психології НАВС (розділ VII); **Горбенко Д. А.** – кандидатка юридичних наук, старша наукова співробітниця відділу організації наукової діяльності та захисту прав інтелектуальної власності НАВС (післямова)

Рецензенти:

Лук'янець-Шахова В. С., кандидатка юридичних наук, доцентка, помічниця ректора з гендерних питань Національної академії внутрішніх справ; **Макаренко П. В.**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 23 листопада 2022 року (протокол № 3)

Формування гендерної компетентності працівників підрозділів МВС України [Текст] : навч.-метод. посіб. / [О. С. Перунова, Т. І. Юрченко-Шеховцова, О. А. Галустян та ін.] ; за заг. ред. ред. К. В. Павліченко, С. С. Чернявського. – Київ : МВС України ; Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 181 с.

Навчально-методичний посібник містить практичні рекомендації щодо розвитку гендерної компетентності та виваженої поведінки в службових і побутових ситуаціях серед працівників структурних підрозділів МВС України. Зміст посібника побудовано на засадах ґрунтовного експериментального дослідження джерел, феноменів і наслідків гендерно зумовленої поведінки. Запропоновані за розділами вправи орієнтовані на корекцію та формування навичок гендерно доцільної поведінки.

Для керівників і психологів структурних підрозділів МВС України, наукових і науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

УДК 351.741.085:305(072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2023

© МВС України, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I. ПОНЯТТЯ ҐЕНДЕРУ, ҐЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ, ҐЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	8
МОДУЛЬ 1. Ставлення до ґендерних питань	10
МОДУЛЬ 2. Питання ґендерної рівності в суспільстві	14
МОДУЛЬ 3. Усталені ґендерні ролі.....	19
МОДУЛЬ 4. Уявлення про маскуліність і фемініність	24
РОЗДІЛ II. ҐЕНДЕРНІ ВІДНОСИНИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ	29
МОДУЛЬ 1. Ставлення до дискримінації	31
МОДУЛЬ 2. Жінки та чоловіки в підрозділах МВС України	36
МОДУЛЬ 3. Ставлення до жінок як колежанок	39
МОДУЛЬ 4. Жінки в публічних ролях	43
МОДУЛЬ 5. Ґендерна політика в підрозділах МВС України	47
РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ ҐЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ, СФОРМОВАНИХ В УМОВАХ СІМ'Ї	52
МОДУЛЬ 1. Ґендерна соціалізація та методи її дослідження...53	
МОДУЛЬ 2. Досвід несприятливих подій у дитинстві.....	61
РОЗДІЛ IV. СТОСУНКИ В СІМ'Ї. ФОРМУВАННЯ ПАРИТЕТНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ	80
МОДУЛЬ 1. Прийняття рішень у власній сім'ї	81
МОДУЛЬ 2. Розподіл хатніх обов'язків у власній сім'ї	84
РОЗДІЛ V. ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ. ҐЕНДЕРНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ'Ї	89
МОДУЛЬ 1. Загальна інформація про батьківство	90
МОДУЛЬ 3. Ставлення до питань виховання дітей. Превенція застосування насильства у вихованні дітей.....	98

РОЗДІЛ VI. ДОСВІД ІНТИМНИХ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ	105
МОДУЛЬ 1. Контролююча поведінка	107
МОДУЛЬ 2. Прояв кохання до чоловіка або дружини	111
МОДУЛЬ 3. Насильство з боку партнера.....	116
РОЗДІЛ VII. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	125
МОДУЛЬ 1. Погляди на піклування про здоров'я	127
МОДУЛЬ 2. Куріння та вживання алкоголю	134
МОДУЛЬ 3. Травматичний досвід і його наслідки	139
ПІСЛЯМОВА	145
ДОДАТКИ	147

ПЕРЕДМОВА

Історичний шлях України традиційно полягав у невідмінному наближенні до європейської цивілізації. Сьогодення розвитку нашої країни підтверджує правильність цього вектора становлення державності, позитивно сприймається світовою цивілізованою спільнотою та охоплює всі сфери суспільного буття. Однією з його наріжних сфер є державна політика щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків задля уникнення усіх форм дискримінації, саморозвитку кожної особистості незалежно від віку, статі, соціальних чи політичних передумов.

У будь-якій світовій спільноті гендерні відносини є комплексною проблемою, яка складається з політичного, соціального та психологічного аспектів. Не є винятком наша країна, адже стереотипи роліової поведінки були і доки залишаються в суспільній та індивідуальній свідомості населення. Їх масштабні наслідки негативно впливають на форми організації економічного та соціального життя, сприяють феноменам домінантної поведінки представників чоловічої статі в питаннях задоволення культурних та фізіологічних потреб, прагненням реалізації владного контролю за поведінкою партнера і окремим виявам гендерного насильства.

Додаткові труднощі притаманні діяльності персоналу структурних підрозділів МВС України, працівники та працівниці якого виконують надважливі обов'язки не лише щодо забезпечення безпеки та територіальної цілісності країни, а й дотримання права і публічного порядку. Останнє, зокрема, покладене на структурні підрозділи Міністерства внутрішніх справ України, гендерні стереотипи маскуліності в яких суттєво модифікуються за рахунок масштабної перебудови структури персоналу, в якому майже кожна п'ята особа – представниця жіночої статі. Зазначене сприяло формуванню гендерно чутливого підходу в розв'язанні міжстатевих проблем у діяльності МВС України, який передбачає всебічний аналіз гендерних відносин, діючих поведінкових моделей, ставлень до культурних практик і, відтак, формування міжособистісних відносин за принципами інклюзивності та нульової гендерної толерантності.

Крім того, функції структурних підрозділів МВС України дозволяють виокремити його як організацію, консолідовану своєрідним феноменом, а саме – корпоративною культурою, яка відображає сталі норми та принципи життєдіяльності організації, цінності і стереотипи розбудови стосунків між її членами. Одним із системоутворюючих елементів корпоративної культури персоналу МВС України слід визначити культуру взаємин між працівниками, що консолідує їх як єдину команду, здатну не лише виконувати правоохоронні функції, а й створювати сприятливу міжособистісну атмосферу професійної та міжособистісної взаємодії. Сприяння останньому можливе виключно на засадах ретельних досліджень витоків гендерно-рольових стереотипів, гендерно-зумовлених поведінкових практик, деструктивних особистісних трансформацій, що дає змогу сформувати дієві механізми (технології, техніки та прийоми) соціальної та психологічної корекції уявлень, переконань та копінг-стратегій адекватної гендерної поведінки. Зокрема, психологічною наукою та практикою доведено ефективність різноспрямованих тренінгових програм, реалізація яких ґрунтується на системному використанні результатів аналізу конкретних психологічних та соціальних феноменів, низки інтерактивних вправ, рольових ігор і кейсів.

Запропонована в посібнику тренінгова програма розбудована на засадах комплексного, міждисциплінарного та пролонгованого дослідження «Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України» щодо гендерно зумовлених проблем у царині структурних підрозділів МВС України – Національної поліції України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України. Дослідження проводилось фахівцями Національної академії внутрішніх справ під патронатом МВС України, структури «ООН-жінки», дипломатичних представництв королівств Швеції та Норвегії, а також у партнерстві з науковцями Київського міжнародного інституту соціології.

Тренінгова програма охоплює всі напрями дослідження гендерних проблем – ставлення респондентів до гендерних проблем у суспільстві та на службі, досвід дитинства щодо витоків гендерних стереотипів, їх спрямованості та інтенсивності, характер актуальних міжстатевих відносин у родинах опитуваного персоналу структурних підрозділів МВС України,

досвід їх гендерної поведінки в соціальному середовищі та експектації її динаміки в професійній діяльності, сфера інтимних стосунків і варіативності гендерного насильства тощо.

Тренінги, представлені у формі міні-лекцій, рольових ситуацій та ігор, групових та індивідуальних вправ, орієнтовані на набуття учасниками умінь та навичок прийняття оптимальних рішень в гендерно зумовлених проблемних ситуаціях, корекції їх оцінки та розуміння, опрацювання виражених моделей гендерної поведінки. Запропонована програма передбачає можливість фрагментарного використання окремих модулів та доцільного насичення тренінгової програми додатковими діагностичними і корекційними методиками.

РОЗДІЛ І
ПОНЯТТЯ ГЕНДЕРУ, ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Ставлення до гендерних питань			
1.	Вправа «Гендер-стать»	40 хв	картки з написом «Г» або «С», підготовлені для кожного учасника/ці, або твердження, наведені у роздатковому матеріалі (додаток 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу і ручки для кожного учасника/ці
2.	Вправа «Розвінчання міфів»	30 хв	картки з твердженнями, наведеними у роздатковому матеріалі (додаток 2), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3.	Ситуаційно-рольові вправи	30 хв	фліпчарт, маркери
4.	Вправа «Точка зору»	30 хв	фліпчарт, маркери
Загалом		2 год 10 хв	
Модуль 2. Питання гендерної рівності в суспільстві			
1.	Міні-лекція «Гендерна нерівність та гендерна дискримінація»	10 хв	фліпчарт, маркери
2.	Мозковий штурм «Традиційні уявлення про чоловіка та жінку»	25 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці

3.	Вправа «Карі очі»	30 хв	роздатковий матеріал «Запитання та відповіді» (додаток 1), фліпчарт, маркери
4.	Групова бесіда «Гендерна компетентність»	25 хв	фліпчарт, маркери
Загалом		1 год 30 хв	
Модуль 3. Усталені гендерні ролі			
1.	Міні-лекція «Гендерні стереотипи»	10 хв	фліпчарт, маркер
2.	Вправа «Орієнтація на стереотип»	35 хв	картки з наведеними ситуаціями (додаток 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3.	Вправа «Аналіз гендерних стереотипів»	35 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці, роздатковий матеріал (додаток 2)
4.	Вправа «Статеві ролі»	40 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
5.	Вправа «Вибір статі Вашої дитини»	35 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
Загалом		2 год 35 хв	
Модуль 4. Уявлення про маскуліність та фемінність			
1.	Міні-лекція «Маскуліність/фемінність як статево типізована поведінка»	10 хв	фліпчарт, маркери

2.	Експрес-тестування «Маскулінність – фемінність»	35 хв	бланки для опитування (додаток 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3.	Вправа «Жінки – чоловіки»	45 хв	смужки з зазначеними рисами наведені у роздатковому матеріалі (додаток 2), фліпчарт, ватман, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
Загалом		1 год 30 хв	

МОДУЛЬ 1

Ставлення до гендерних питань

Модуль 1 присвячено підвищенню рівня обізнаності щодо гендерних питань у структурних підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає в оволодінні навичками розпізнання гендерних ролей та стереотипів.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників щодо понять «гендер», «стать»;
- ❖ визначення відмінності між поняттями «гендер» та «стать»;
- ❖ аналіз чинників, які впливають на формування стереотипних уявлень про жінок та чоловіків;
- ❖ визначення практик гендерної дискримінації, можливостей використання недискримінативних патернів поведінки.

Вправа «Гендер-стать»

Мета: ознайомити з поняттям «гендер» та поняттям «стать», визначити їх відмінності.

Обладнання: картки з написом «Г» або «С», підготовлені для кожного учасника/ці, або твердження, наведені у роздатковому матеріалі (див. додаток 1 до розділу 1), фліпчарт,

маркери, аркуші паперу і ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (5 хв – роз’яснення різниці між «гендером» та «статтю», 10 хв – ознайомлення з твердженнями, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка цікавиться в учасників/ць, чи розуміють вони різницю між поняттями «гендер» та «стать», пояснює різницю.

Тренер/ка роздає учасникам/цям аркуші паперу з нумерацією від 1 до 10 або із вже написаними твердженнями. Зачитує твердження з роздаткового матеріалу 1 (див. додаток 1 до розділу 1) та пропонує учасникам/цям написати літеру «Г» навпроти тих тверджень, які, на їх думку, стосуються гендеру, та літеру «С» навпроти тих, що, на їх бачення, стосуються статі.

Потім група переходить до виконання справи.

Після виконання тренер/ка обговорює відповіді з усією групою. Підраховує скільки учасників/ць вважає, що перше твердження стосується «статі», а скільки – «гендеру». Учасники також обговорюють і записують на аркуші відповіді на такі запитання:

❖ Чи викликали у вас будь-які твердження здивування?

❖ Чи вказують твердження на те, що гендер є вродженим чи набутих поняттям?

Після цього група ділиться своїми думками та враженнями. Учасники можуть розповісти про відчуття, які викликає у них слово «гендер».

Тренер/ка підводить резюме, акцентуючи увагу на таких моментах:

❖ Гендерні ролі є дуже неоднаковими у різних суспільствах, культурах та історичних періодах. Вік, раса та клас також є важливими чинниками, що визначають наші гендерні ролі. Жінки та чоловіки у різних країнах по-своєму відчують як владу, так і утиск.

❖ Іноді відмінності у гендерних ролях між одним класом жінок чи чоловіків можуть бути більш відчутними, ніж відмінності гендерних ролей жінок і чоловіків.

❖ Гендер відрізняється від статі (він не є біологічно детермінованим).

❖ Гендер змінюється залежно від культури, економічного, соціального та політичного контексту.

❖ Гендер змінюється у часі.

❖ Ми вивчаємо гендерні ролі – це передбачає можливість їхньої зміни.

Вправа «Розвінчання міфів»

Мета: усвідомити причини формування стереотипних уявлень про жінок та чоловіків.

Обладнання: картки з твердженнями, наведеними у роздатковому матеріалі (див. додаток 2 до розділу 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (10 хв – робота в групі, 20 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка роздає картки із поширеними твердженнями про жінок та чоловіків. Зачитує твердження з роздаткового матеріалу (див. додаток 2 до розділу 1) та пропонує учасникам/цям написати навпроти кожного твердження «Так» чи «Ні».

Потім група переходить до виконання вправи.

Після виконання тренер/ка обговорює відповіді з усією групою. Кожен учасник/ця зачитує твердження, підтверджує чи спростовує його. Тренер/ка або підтримує думку або заперечує її, слідуючи з правильності чи помилковості.

Учасники також обговорюють відповіді на такі запитання:

❖ Чи впливають такі стереотипи на професійне становлення чоловіків та жінок?

❖ Який вплив вони мають: позитивний чи негативний?

Не існує характеристик, поведінки чи схильностей, які були б властиві всім без винятку жінкам, так само як немає характеристик, властивих винятково чоловікам. Ці міфи пронизують гендерні стереотипи, деякі з яких навіть не вважаються проблемними. Наприклад, коли говоримо, що жінки більш схильні до співпраці, а чоловіки – до змагання, хоча це сприймається як комплімент, насправді ми все ще маємо справу зі стереотипами.

Ситуаційно-рольові вправи

Мета: визначення практик гендерної дискримінації, можливостей використання недискримінативних патернів поведінки.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Обираються пари учасників/ць, кожна з яких представляє одну ситуацію із подальшим аналізом у групі. Завдання учасників/ць: спробувати протистояти цій ситуації (відстояти себе або іншого/у), можливо, знайти пояснення, які переконають опонента/ку в тому, що це хибні погляди.

Ситуація 1: Мама та донька. Донька вважає, що вона занадто повна (об'єктивно це не так, її вага в межах норми, наприклад 60 кг та 165 см росту) і їй треба худнути.

Завдання для матері: обговорити з донькою це питання, намагатися прояснити її міркування та поведінку. Спробувати навести аргументи.

Ситуація 2: Двоє колег на рівних посадах: чоловік і жінка. Обговорюють зарплату та можливості кар'єрного зростання.

Жінка каже: «Загалом, красивих жінок повинні утримувати чоловіки – «плата за красу», а зарплата на роботі – то приємний бонус і взагалі, можна не працювати, а просто бути красивою жінкою».

Завдання колеги-чоловіка: відповісти на це й аргументувати свою позицію.

Ситуація 3: Керівник (чоловік) і співробітниця (жінка). До керівника приходять співробітниця й говорить, що вона дізналася, що її зарплата менша, ніж зарплата колеги-чоловіка з тими самими обов'язками. Відповідь керівника: «Що вас так цікавлять зарплати інших? Ви – вродлива молода жінка. У вас немає чоловіка, який вас утримує?».

Завдання учасникам/ці: знайти вихід із ситуації дискримінації.

Запитання для обговорення:

- ❖ Наскільки така ситуація реальна та типова?
- ❖ Наскільки реальною була поведінка та висловлювання учасників/ць?
- ❖ Чи містить ця ситуація ознаки дискримінації? Які саме? Кого тут і за якими ознаками дискримінують?
- ❖ Що є самодискримінацією? Хто її виявив?
- ❖ Проаналізуйте поведінку учасників/ць: чи досяг кожен із них своєї мети?
- ❖ Які почуття викликає позиція кожного з учасників/ць?
- ❖ Чи зміг учасник/ця, якого дискримінують, відстояти свою позицію? Якими аргументами він користувався?

Вправа «Точка зору»

Мета: формування навичок аргументації, робота із запереченнями в спілкуванні під час обговорення тем, пов'язаних із гендером.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Інструкція учасникам/цям: Поділіться на пари. Темою вашої розмови будуть різні аспекти спілкування. Під час обговорення цієї теми один із вас має відстоювати одну точку зору («за»), інший – протилежну («проти») незалежно від того, як ви насправді до цього ставитеся.

Ваше завдання – спочатку аргументувати свою позицію, а потім або схилити опонента/ку до свого бачення, або знайти спільну мову, узгодити свої уявлення.

Можливі теми: «Чоловік і жінка не можуть бути друзями, особливо якщо жінка – вродлива»; «Чоловіки та жінки розмовляють різними мовами й тому часто не розуміють одне одного» тощо.

Запитання для обговорення:

❖ Ви змогли знайти спільну мову чи ви переконували свого опонента/ку?

❖ На які аргументи ви спиралися в доведенні свого бачення?

❖ Ви особисто погоджуєтеся з цими висловлюваннями?

Чим вони для вас є?

МОДУЛЬ 2

Питання гендерної рівності в суспільстві

Модуль 2 присвячено питанню ставлення до питань гендерної рівності у структурних підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає в оволодінні знаннями щодо забезпечення рівних прав та можливостей для чоловіків і жінок.

Завдання модулю 1:

❖ інформування учасників щодо основних питань: гендерна рівність, гендерна нерівність, гендерна дискримінація, гендерні стереотипи, статево типізована поведінка, гендерна компетентність тощо;

❖ превенція формування хибних уявлень та стереотипів щодо питань гендерної рівності;

❖ превенція гендерної дискримінації;

❖ формування гендерної толерантності.

Міні-лекція «Гендерна нерівність та гендерна дискримінація»

Мета: ознайомити зі змістом понять «гендерна рівність», «гендерна нерівність», «дискримінація», їх особливостями, формувати гендерну толерантність.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Принцип рівності вважається одним із найважливіших у сфері людських прав та визнається як загальне право людей. Рівність передбачає відсутність дискримінації, тому принципи рівності і відсутності дискримінації є взаємодоповнюючими та взаємозумовленими.

Ідея гендерної рівності означає, що жінки та чоловіки повинні мати однаковий суспільний статус, рівні умови для реалізації всіх прав людини, однакові можливості робити внесок у національний, політичний, економічний, соціальний розвиток та користуватися його результатами.

Гендерна нерівність зумовлює різні можливості самореалізації жінок і чоловіків у суспільстві.

Поняття **«гендерна дискримінація»** найчастіше розуміється як довільне, необґрунтоване, невинуватене обмеження прав і можливостей людей (як жінок, так і чоловіків) залежно від їх статі, що зменшує для них можливості у трудовій та соціальній сфері.

Гендерні диспропорції спостерігаються у сфері політики та державного управління, у можливостях доступу до професійної діяльності та економічних ресурсів. Ці диспропорції відображаються показником розширення можливостей жінок, який дозволяє оцінити нерівність у становищі жінок і чоловіків у трьох ключових сферах:

❖ участь і повноваження у прийнятті політичних рішень (вимірюється відсотковою часткою місць в органах управління, які обіймають жінки та чоловіки);

❖ участь і повноваження у прийнятті економічних рішень (вимірюються відсотковою часткою жінок і чоловіків, які обіймають керівні посади, та відсотковою часткою жінок та чоловіків на посадах спеціалістів і технічних працівників);

❖ можливості доступу до економічних ресурсів та їх використання (вимірюються розрахунковим показником отриманого доходу жінок і чоловіків).

Рівноправна участь жінок і чоловіків у політичному житті є також необхідною умовою суспільного розвитку, оскільки міжрегіональні порівняння доводять, що на рівні деяких країн вищі показники участі жінок у державних структурах супроводжуються нижчими показниками корупції та сприяють посиленню соціальної орієнтації державної політики.

Гендерні проблеми на ринку праці України визначаються дисбалансом щодо можливостей доступу жінок і чоловіків до гідної праці, оскільки часто жінки з більш високим освітньо-професійним рівнем змушені здійснювати свою трудову активність на менш престижних посадах, що відповідно менше оплачуються та дають обмежені можливості кар'єрного просування.

Негативний вплив гендерної сегрегації в «горизонтальній» формі (між різними професіями та видами економічної діяльності) полягає в зниженні гнучкості ринку праці, обмеженні для деяких працівників (як жінок, так і чоловіків) можливостей працювати за певними професіями, що зменшує ефективність використання людського потенціалу та сприяє посиленню розшарування населення за рівнем доходу.

Основною причиною існування гендерного розриву в рівні оплати праці працівників/ць з однаковими професійними характеристиками є «вертикальна» форма професійної сегрегації, за якої жінки концентруються на посадах нижчого рівня в усіх без винятку секторах економіки і внаслідок цього мають нижчі рівні заробітної плати.

Відомо, що гендерна нерівність негативно впливає здебільшого на жінок, однак чоловіки також зазнають певних виявів дискримінації у сучасному суспільстві. Про це свідчать демографічні характеристики населення України, оскільки для чоловіків характерна не лише менша середня очікувана тривалість життя, а й значно гірші показники здоров'я.

Гендерні обмеження чоловіків також виявляються у сфері шлюбно-сімейних стосунків, оскільки чоловіки часто мають незначні можливості реалізації права на батьківство після розлучення.

Пенсійний вік для жінок у нашій країні встановлено менший, ніж для чоловіків, що можна розуміти, з одного боку, як дискримінацію жінок у трудовій сфері (менше можливості мати високо оплачувану роботу), а з другого боку, як дискримінацію чоловіків (менше можливості мати вільний час, особливо з урахуванням меншої тривалості життя чоловіків).

Мозковий штурм

«Традиційні уявлення про чоловіка та жінку»

Мета: надати можливість групі за короткий термін осягнути нову інформацію та, спираючись на надані факти, зробити висновки.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 25 хв (10 хв – робота в групі, 15 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка роздає аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Інструкція: Поділіть навпіл великий аркуш паперу. На одній половині напишіть «жінка», на іншій – «чоловік». Запропонуйте перелічити всі ті слова, які, зазвичай, характеризують жінок (наприклад: ніжна, тендітна, лагідна, вродлива...). До списку додайте слово «мати». Відповідно заповнюється друга половина.

Примітки: Додайте (якщо цього не зробить група) слово «батько». Після заповнення обох колонок візьміть і замініть «заголовки» – закресліть слово «жінка» і напишіть «чоловік»; відповідно замініть в іншій колонці слово «чоловік» на «жінка».

Група має визначити, чи зміняться від цього характеристики.

Після виконання тренер/ка підводить групу до того, що всі характеристики, окрім слів «мати» та «батько», залишаться незмінними.

Вправа «Карі очі»

Мета: зрозуміти механізм дискримінації та представити поняття багаторівневої дискримінації.

Обладнання: роздатковий матеріал «Запитання та відповіді» (див. додаток 1 до розділу 1), фліпчарт, маркери.

Тривалість: 30 хв (10 хв – гра, 20 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка розподіляє групу на дві підгрупи за однією вродженою характеристикою (колір очей). Підгрупа учасників/ць з карими очима має вийти з кімнати (виконує роль дискримінованої групи), а підгрупа, яка залишиться, має зручно розміститися у кріслах у ряд (роль привілейованої групи).

Тренер/ка: «Підніміть, будь ласка, руку ті, у кого карі очі» (якщо таких учасників/ць мало, то уточнюємо – блакитні

(зелені, сірі). Група людей із «карими» очима виводиться за двері. Це група № 1.

Іншій групі (групі № 2) дається роздатковий матеріал щодо запитань та відповідей на вузькоспеціалізовані питання (див. додаток 1 до розділу 1). Цій групі дається інструкція: «Зараз всім будуть ставитися ці запитання. Хто знає відповідь – піднімає руку і після дозволу тренера/ки дає відповідь. Після того, як відповідь пролунала, всі плескають у долоні».

Запрошується група № 1 і ця група стає позаду тих, хто сидить з групи № 2. Після цього двом групам пропонується інструкція: «Зараз усім будуть ставитися запитання. Хто знає відповідь – піднімає руку і після дозволу тренера/ки дає відповідь. Після того, як відповідь пролунала, всі плескають у долоні».

Після того, як запитання і відповіді прозвучали, просимо всіх повернутися на свої місця і проводимо обговорення:

Запитання до групи дискримінованих (група № 1):

- ❖ Як ви себе відчували?
- ❖ Як ви думаєте, що це було?

До групи дискримінованих (група № 2):

- ❖ Як ви себе відчували?
- ❖ Що ви робили з картками-підказками?
- ❖ Яка була інструкція?

Провести обговорення вправи, під час якого слід:

- ❖ проаналізувати моделі поведінки людей, які потрапляють в групу дискримінованих і дискримінованих;

- ❖ проаналізувати «процес» (механізм) дискримінації, мультидискримінацію;

- ❖ обговорити, що може бути «ресурсом» для дискримінації (стать, здоров'я, відсутність (наявність) дітей, релігія, раса, колір волосся, місце проживання (все, що завгодно);

- ❖ обговорити, що я особисто можу робити, щоб дискримінації було менше.

Примітки: Після вправи тренерам/кам корисно попросити пробачення у представників/ць обох груп за незручне становище, в яке були поставлені вони. Зверніться до кожного із проханням вийти з ролі дискримінованого чи учасника/ці привілейованої групи після цієї вправи.

Групова бесіда «Гендерна компетентність»

Мета: усвідомлення змісту поняття «гендерна компетентність», формування системи гендерних знань.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 25 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка пропонує учасникам пояснити як вони розуміють поняття «гендерна компетентність» та записує їх відповіді на фліпчарті.

Примітка тренера/ці: Звернути увагу учасників, що гендерна компетентність є необхідною умовою успішного впровадження підходу в діяльність і, навпаки, вона виробляється завдяки впровадженню гендерного підходу. Складовими гендерної компетентності є:

- ❖ наявність гендерних знань, розуміння гендерного підходу та суті гендерної політики у сфері МВС України;
- ❖ позитивна мотивація до використання гендерного підходу, усвідомлення особистої гендерної ролі в професійній діяльності, що вимагає чутливості до гендерних стосунків;
- ❖ сформованість системи умінь і навичок щодо застосування гендерного підходу в професійній діяльності для досягнення гендерної рівності.

МОДУЛЬ 3

Усталені гендерні ролі

Модуль 3 присвячено питанню ставлення до гендерних ролей чоловіків та жінок у структурних підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає в оволодінні знаннями щодо гендерних ролей, які відіграють чоловіки та жінки у суспільстві.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників щодо основних питань: гендерні стереотипи, типізація гендерних стереотипів;
- ❖ виявити стереотипи та позитивні нетипові ролі;
- ❖ визначити поширення стереотипних уявлень про гендерні ролі, зокрема жорстко визначені гендерні ролі;
- ❖ формувати неупереджене ставлення до представників/ць обох статей.

Міні-лекція «Гендерні стереотипи»

Мета: розкрити зміст понять «гендерні стереотипи», «статевотипізована поведінка», превенція гендерної дискримінації.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Гендерні стереотипи є набором загальноприйнятих норм та суджень про становище жінок і чоловіків, норм їхньої поведінки, мотивів, потреб. Вони часто диктують, приписують чоловікам і жінкам певні психологічні якості, норми поведінки, рід занять, професії тощо, часто ускладнюють оптимізацію процесів у сфері гендерних стосунків.

Гендерні стереотипи (грец. *stereos* – твердий і *typos* – відбиток) – спрощені, стандартизовані, стійкі, емоційно насичені, ціннісно означені полярні за знаком оцінки, жорстко фіксовані образи чоловіка і жінки, які спонукають до певного ставлення.

Функціонують гендерні стереотипи як стандартизовані уявлення про моделі поведінки і риси характеру, які відповідають поняттям «чоловіче» та «жіноче». Згідно з таким розмежуванням важливою умовою самореалізації для жінки вважається успішний і своєчасний шлюб. Успішність самореалізації чоловіка пов'язується з його кар'єрою, часто зі статусом у суспільстві.

Поведінку, яка узгоджується з прийнятим у суспільстві розподілом гендерних ролей, називають **статевотипізованою**. Така поведінка відповідає генералізованому, узагальненому уявленню про «типово» жіночу (фемінну) і «типово» чоловічу (маскулінну) поведінку.

Типи гендерних стереотипів за змістом:

1. Стереотипи маскулінності/фемінності (чоловікам і жінкам приписують певні психологічні якості, особливості поведінки: інструментальні якості асоціюються з чоловіками як діями, що впливають на світ; експресивні якості асоціюються з жінками, бо вони характеризують емоційне функціонування жінок у сім'ї, ставлення до дітей, чоловіка).

2. Стереотипи, пов'язані з відмінностями у змісті праці статей (сферою жінок вважається емоційна, експресивна діяльність, у якій визначальними є опікуючий, виконавчий та обслуговуючий компоненти; інструментальну сферу діяльності, яку характеризує творча, керівна, результативна праця – приписують чоловікам).

3. Стереотипи, які закріплюють сімейні та професійні ролі відповідно до статі (головними соціальними ролями жінок

уважають сімейні (мати, господиня), чоловіків – професійні (керівник, шеф); чоловіків оцінюють за професійними успіхами, соціальним статусом, а жінок – за господарськими вміннями, наявністю сім'ї та дітей).

4. Стереотипи, пов'язані з привабливістю, критеріями оцінки зовнішності чоловіка та жінки.

Тобто, на природні диференціально-психологічні відмінності між чоловіками і жінками накладаються стереотипні статево-рольові моделі поведінки, наявні у суспільній свідомості.

Вправа «Орієнтація на стереотип»

Мета: розкрити значення та походження деяких гендерних стереотипів.

Обладнання: картки з наведеними ситуаціями (див. додаток 1 до розділу 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 35 хв (10 хв – робота в групі, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Відповідно до існуючих стереотипів чоловік повинен бути витриманим, без виявів емоцій у стосунках з іншими людьми. Жінка – навпаки може собі дозволити не стримувати почуттів, виявляти емоційність. Більша емоційність жінок та беземоційність чоловіків є одним зі сталих гендерних стереотипів. Гендерні стереотипи можуть бути хибними, занадто узагальненими. Тренер/ка пропонує учасникам/цям перевірити наскільки кожен з них орієнтується на загальноприйняті уявлення про психологічні відмінності між жінками та чоловіками: «Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей».

Інструкція: Вам пропонується 10 ситуацій (див. додаток 1 до розділу 1), ознайомившись з якими, вам необхідно визначити про кого йдеться – про жінку чи чоловіка.

Після виконання завдання тренер/ка ознайомлює з ключем до тесту та аргументовано пояснює визначені відповіді.

Ключ до тесту			
1	Дружина	6	Чоловік
2	І чоловік, і жінка	7	Чоловік
3	Чоловік	8	Дружина
4	Дружина	9	Чоловік
5	Чоловік	10	І чоловік, і дружина

3 1 по 9 пункт за кожне співпадання з ключем – 1 бал, за співпадіння у 10 пункті – 2 бали.

Якщо отримали 3 бали або менше – ви не поділяєте точки зору про відмінності чоловіків і жінок (між статями більше подібного ніж відмінного).

Від 4 до 8 балів – ви вважаєте, що чоловіки і жінки дещо відрізняються одне від одного, але ці відмінності не дуже значні.

9 балів і більше – ви вважаєте чоловіків і жінок двома полярними світами.

Запитання для обговорення:

❖ На що ви орієнтувалися, коли відповідали на запитання: на власний досвід чи на загальноприйняті уявлення?

❖ Як ви вважаєте під впливом чого сформувались ваші уявлення про гендерні ролі?

❖ Які факти доводять, що гендерні відмінності не є вродженими, а набуваються в процесі виховання?

❖ Що вас найбільше здивувало?

❖ Які з цих стереотипів, на вашу думку, є застарілими?

❖ З якими стереотипами ви стикалися у своєму житті?

❖ Чи знаєте ви людей, які не відповідають цим стереотипам?

❖ Чи всі гендерні стереотипи шкідливі? Наведіть приклади.

Вправа «Аналіз гендерних стереотипів»

Мета: з'ясувати, які стереотипи є найбільш поширеними.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу, роздатковий матеріал (див. додаток 2 до розділу 1).

Тривалість: 35 хв (10 хв – робота в групі, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка пропонує кожному/ній учаснику/ці закінчити речення (перелік незакінчених речень представлено у роздатковому матеріалі (див. додаток 2 до розділу 1), завершення яких може проєктувати справжнє ставлення до типових гендерних якостей та моделей поведінки чоловіків і жінок.

Після виконання завдання учасники по черзі зачитують свої варіанти закінчення речень. Тренер/ка коментує. Група обговорює вправу.

Вправа «Статеві ролі»

Мета: висловити та усвідомити почуття щодо власних статевих ролей.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (15 хв – робота в групі, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка звертається до групи: «Зараз є можливість висловити деякі ваші особисті почуття щодо того, як це бути чоловіком або жінкою». Роздає кожному аркуш паперу та ручку. Просить кожного учасника/цю особисто:

1. Завершити речення «Іноді я радий/рада, що я чоловік/жінка, адже...». Потім назвати якомога більше переваг, пов'язаних з тим, щоб бути чоловіком/жінкою.

2. Завершити речення: «Іноді я хотів/хотіла би бути жінкою/чоловіком, адже...» Потім назвати якомога більше прогалин, пов'язаних з тим, щоб бути жінкою/чоловіком.

Потім кожен учасник/ця групи ознайомлюють інших зі своїм переліком.

Запитання для обговорення:

❖ Чи виникали у вас труднощі під час підготовки якогось з цих переліків? Якщо так, то які саме?

❖ Що ви відчували, коли інші учасники/ці презентували свої переліки?

❖ Що ви відчували, коли слухали твердження про свою стать від представників/ць протилежної статі?

❖ Чи виникає у вас бажання заперечити те або інше твердження?

❖ Наскільки ці переліки вільні від стереотипів?

Вправа «Вибір статі Вашої дитини»

Мета: виявити припущення учасників/ць щодо дівчаток та хлопчиків; проаналізувати, наскільки правдивими і глибинними є ці припущення.

Тривалість: 35 хв (15 хв – вибір статі, 20 хв – виконання та обговорення причин, їх наслідків для гендерних ролей).

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Хід проведення:

Тренер/ка роздає всім учасникам/цям аркуші паперу, ручки та розповідає учасникам/цям таку історію: «Пара

безуспішно намагається зачати дитину. Вони звертаються до цілителя, який говорить їм, що дитина народиться лише після того, як вони визначаться з бажаною для них статтю дитини».

Тренер/ка пропонує учасникам/цям уявити, що вони опинилися у цій ситуації. Просить їх написати статтю, яку вони обрали б для своєї дитини, на місці цієї пари, а також написати причини, через які вони обрали цю статтю.

Тренер/ка переносить результати опитування на фліпчарт. Визначає кількість голосів на користь хлопців і дівчат; причини вибору та наслідки соціалізації у ставленні до хлопців та дівчат, що, в свою чергу, готує їх до відповідних ролей у суспільстві.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які причини відображають поширені гендерні стереотипи, що спостерігаються у суспільстві?
- ❖ Які причини відповідають одній чи іншій статі?
- ❖ Що ви зрозуміли?
- ❖ Для чого ми робили цю вправу?

Примітка: Ця вправа є ефективним вступом до аналізу процесів соціалізації та концептуалізації гендерних ролей і стосунків між чоловіками та жінками.

МОДУЛЬ 4

Уявлення про маскулінність і фемінність

Модуль 4 присвячено питанню формування соціальних уявлень про маскулінність та фемінність у структурних підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає в оволодінні знаннями щодо характеристик, які вважають загальноприйнятими для жінок та чоловіків.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників щодо основних питань: маскулінність, фемінність, андрогінність, гіпергендерна поведінка;
- ❖ визначення ознак виявів психічних та поведінкових особливостей по чоловічому або жіночому типу.

Міні-лекція «Маскулінність/фемінність як стаетовитипізована поведінка»

Мета: ознайомлення з поняттями «маскулінність», «фемінність», «андрогінність», особливостями стаетовитипізованої поведінки.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: *Маскулінність та фемінність* – це системи властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими чи жіночими.

Згідно з суспільними стереотипами, для чоловіка нормативною і бажаною вважається висока маскулінність, а для сучасної жінки, навпаки, надмірна фемінність не такою мірою нормативна і бажана, як маскулінність для чоловіка.

Типовими маскулінними якостями вважаються інтелект, раціональність, впевненість, самостійність, рішучість, незалежність, активність, сила (як фізична, так і психологічна, чи сила характеру), авторитарність, агресивність, стриманість в емоційних виявах, схильність до ризику, здатність до досягнень.

Типовими фемінними якостями вважаються емоційність, м'якість, слабкість, турботливість, консервативність, чуттєвість, інтуїтивність, комунікабельність, сензитивність, емпатійність тощо.

Статевотипізована поведінка – поведінка, яка найбільше характеризує поширені, яскраві взірці за традиційного розподілу ролей, згідно з яким чоловіки виконують предметно-інструментальні, а жінки – емоційно-експресивні ролі.

Слід наголосити, що типові риси фемінності та маскулінності – це насамперед суспільно закріплені норми, стереотипи, а не результат об'єктивних природних відмінностей між статями. Практично кожна фемінна чи маскулінна якість може бути притаманна як чоловікам, так і жінкам.

Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) отримало назву *андрогінність*.

Андрогінність (лат. *andro* – чоловік та *gyn* – жінка) – це як поєднання в одній людині чоловічого та жіночого. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку, статевої та гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації. Андрогінність є не протиставленням жіночності та мужності, а їх інтеграцією, єдністю. Вона стирає зумовлені соціокультурними очікуваннями відмінності «чоловічого» та «жіночого».

Розвинута андрогінія в людини, незалежно від її статі, передбачає багатий арсенал і гнучкість її гендерно-рольової поведінки, високі соціально-адаптивні здібності та інші важливі якості. Андрогінність вбирає найкраще з маскулінності та фемінності й відкидає всі їхні негативні аспекти.

Експрес-тестування «Маскулінність-фемінність»

Мета: визначити ступінь вираженості в учасників/ць маскулінності та фемінності.

Обладнання: бланки для опитування (див. додаток 1 до розділу 1), фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 35 хв (15 хв – робота в групах, 20 хв – обговорення).

Хід проведення:

Гендерні стереотипи ґрунтуються на відповідних уявленнях про психологічні риси та якості особистості чоловіків і жінок – стереотипи «maschile – feminnile». Згідно з цими стереотипами чоловіки та жінки є протилежностями.

Тренер/ка пропонує учасникам/цям пройти експрес-тестування на визначення виявів психічних та поведінкових особливостей по чоловічому або жіночому типу (за шкалою «маскулінність-фемінність» Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI)). Роздає бланки для опитування.

Інструкція: «Вам пропонується низка тверджень, кожне з яких відповідає чи не відповідає якимось особливостям вашої поведінки. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, дайте відповідь «так», інакше – відповідь «ні». Свою відповідь зафіксуйте у листі відповідей, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру твердження. Відповіді необхідно надати на всі запитання».

Після надання відповідей на твердження учасники/ці підраховують бали за результатами відповідей згідно «ключа», який тренер/ка розміщує на фліпчарті, та визначають для себе, які особисті якості найбільше виражені.

Ключ: по 1 балу нараховується за відповіді «так» на питання 2, 4, 6, 8–12, 14 та за відповіді «ні» на питання 1, 3, 5, 7, 13. Підраховується загальна сума балів. Чим вона більша, тим більше виражена маскулінність і менше – фемінність.

Тренер/ка ознайомлює учасників/ць з інтерпретацією шкали «маскулінність-фемінність» методики (FPI).

«Маскулінність»: сміливість, заповзятливість, прагнення до самоствердження, схильність до ризику, до швидких, рішучих дій. Інтереси таких людей вузькі та практичні, судження – тверезі і реалістичні, у поведінці їм бракує оригінальності і своєрідності. Вони намагаються уникати складних, заплутаних ситуацій, нехтують відтінками і півтонами. Погано розбираються в мотивах своєї і чужої поведінки, поблажливо відносяться до своїх

слабкостей, не схильні до рефлексії і самоаналізу, вірять в силу, а не в мистецтво.

«Фемінність»: чутливість, схильність до хвилювань, м'якість характеру, поступливість, скромність у поведінці, але не в самооцінці. Наявність широких різноманітних інтересів, розвинена уява, тяга до фантазування і естетичного зайняття. Зацікавленість у філософських, морально-етичних та світоглядних проблемах. Надмірне занепокоєння особистими проблемами, схильність до самоаналізу та самокритики. Підвищений інтерес до людей і нюансів міжособистісних відносин, розуміння рушійних сил людської поведінки. У поведінці може бракувати сміливості, рішучості та наполегливості. Уникнення суперництва, поступливість, здатність приймати допомогу та підтримку. Вони здатні точно відчувати інших, вміють емоційно виражати свої думки, зацікавлювати інших людей своїми проблемами, м'яко, без натиску.

Вправа «Жінки – чоловіки»

Мета: проаналізувати психологічні риси чоловіків і жінок, проаналізувати особливості гіпергендерної поведінки та якості.

Обладнання: смужки з зазначеними рисами наведено у роздатковому матеріалі (див. додаток 2 до розділу 1), фліпчарт, ватман, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 45 хв (10 хв – робота в групі, 35 хв – презентація та обговорення).

Хід проведення:

Група поділяється на дві підгрупи. Підгрупи отримують заздалегідь підготовлені тренером/кою смужки з зазначеними рисами особистості (див. додаток 2 до розділу 1). Перша підгрупа обирає і ранжує за мірою вираженості рис у чоловіка. Друга підгрупа обирає та ранжує риси за мірою вираженості у жінки. Потім на фліпчарті підгрупи презентують перелік обраних рис.

Запитання для обговорення:

❖ Чого більше у представників/ць статей – схожого чи відмінного?

❖ Хто має більше схожості з протилежною статтю – чоловіки чи жінки?

❖ Чи такі вже важливі відмінності між статями?

❖ Чи є особливості гіпергендерної поведінки справжнім дороговказом у профвідборі?

❖ Знайдіть особливості гіпергендерної поведінки у сучасних жіночих та чоловічих часописах, а також у змісті комерційної реклами.

Список використаної літератури:

1. Галустян О. А., Корольчук В. В. Недискримінаційна культура праці в органах і підрозділах МВС України. *Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : НАВС, 2021. С. 62–66. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=leBeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA62&ots=o7IEOooUi&sig=8PJiFQT8FyWDtNEJrjWJbeYUOM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
2. Заняття з елементами тренінгу для учнів старших класів «Ми – за гендерну рівність». URL: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-dla-uchniv-starsih-klasiv-mi-za-gendernu-rivnist-103860.html>.
3. Зінченко Т. П. Соціально-психологічні чинники формування гендерних стереотипів зовнішності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 233 с.
4. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>.
5. Медведєв В. С., Горбенко Д. С. Сучасний стан і проблеми гендерної рівності в діяльності сектору безпеки України. *Юридична психологія*. 2020. № 27 (2). С. 7–16.
6. Методики на виявлення маскуліності – фемінності. URL: <https://infopedia.su/16x12edd.html>.
7. Модуль «Тренінг для тренерів» з гендерної рівності та впровадження гендерної політики в Україні». Запоріжжя : Друк. світ, 2011. 256 с.
8. Мудрик А. Б. Гендерна компетентність особистості: теорія, діагностика, розвиток : посібник. Луцьк, 2014. 204 с.
9. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України: міжнародна методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спец. видання : сектор безпеки України, 2021. 85 с.
10. Тест FPI. Фрайбурзький багатofакторний особистісний опитувальник. URL: <https://psycabi.net/testy/462-test-fpi-frajburgskij-mnogofaktornyj-lichnostnyj-oprosnik-metodika-issledovaniya-lichnosti>.
11. Тренінг для учнів «Будьмо знайомі». URL: <https://naurok.com.ua/trening-dlya-uchniv-budmo-znayomi-76711.html>.
12. Шевченко З. В. Словник гендерних термінів. Черкаси : Чабаненко Ю. URL: <http://a-z-gender.net/ua/feminnist.html>.

РОЗДІЛ II
ГЕНДЕРНІ ВІДНОСИНИ В ДІЯЛЬНОСТІ
ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Ставлення до дискримінації			
1	Вправа «Різноманіття. Стигма. Дискримінація»	40 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
2	Вправа «Причини та наслідки стигматизації»	35 хв	фліпчарт, маркер, жовті та зелені стікери (50/50 від загальної кількості учасників/ць), ручки для кожного учасника/ці
3	Вправа «Поводження з різноманіттям і дискримінацією в професійному середовищі: аналіз досвіду»	35 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
4	Групова дискусія «Гендерна дискримінація: аналіз сексистських міфів (стереотипів) про жінок і чоловіків»	25 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
5	Рольова гра «Дискримінація та сексизм за ознаками статі»	45 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
Загалом		3 год 30 хв	
Модуль 2. Жінки та чоловіки у підрозділах МВС України			
1	Вправа «Історія Марії та Івана»	45 хв	м'яч, фліпчарт, маркер
2	Вправа «Позитивне Я»	40 хв	фліпчарт, маркер
3	Вправа «Ринок якостей»	40 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці

4	Вправа «Виставка»	55 хв	кататимні предмети (камінь, скло, пластмаса, дерево, метал) в достатній кількості (до 10 на кожного учасника/цю)
Загалом		3 год	
Модуль 3. Ставлення до жінок як колежанок			
1	Вправа «Оберіть свій образ»	50 хв	фліпчарт з обличчями, намальованими перед тренінгом, маркери, клейкий папір, роздатковий матеріал «Твердження»
2	Вправа «Як чоловіки віддають накази та пояснюють виконавцю ціль, методи і порядок роботи»	20 хв	фліпчарт, маркер
3	Вправа «Як жінки віддають накази та пояснюють виконавцю ціль, методи і порядок роботи»	20 хв	фліпчарт, маркер
4	Вправа «Як чоловіки і жінки розв'язують конфлікти в колективі»	30 хв	фліпчарт, маркер
Загалом		2 год	
Модуль 4. Жінки у публічних ролях			
1	Міні-лекція «Жінки і лідерство»	25 хв	фліпчарт, маркер
2	Вправа «Історія Марії»	60 хв	фліпчарти по одному на кожну підгрупу, маркери по одному на кожну підгрупу
3	Вправа «Від адроцентризму в мові до сексистських висловлювань»	10 хв	фліпчарт, маркер
4	Вправа «Робота з текстом»	10 хв	фліпчарт, маркер

5	Вправа «Привітання зі святом»	15 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу
Загалом		2 год	
Модуль 5. Гендерна політика у підрозділах МВС України			
1	Мозковий штурм, робота з терміном «гендерна політика»	25 хв	фліпчарт, маркер
2	Вправа «Декларація прав жінки та чоловіка»	40 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3	Вправа «За» і «Проти» квот»	35 хв	фліпчарт, маркер
4	Вправа «Визначення гендерних проблем»	50 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для всіх учасників/ць
Загалом		1 год 30 хв	

МОДУЛЬ 1

Ставлення до дискримінації

Модуль 1 присвячено превенції можливих виявів дискримінації у силових відомствах.

Загальна мета цього модулю полягає в оволодінні навичками подолання та профілактики гендерної дискримінації та сексизму.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників/ць щодо основних питань: гендерні відносини, гендерна рівність, гендерна дискримінація, сексизм та їх вияви тощо;

- ❖ аналіз причин та наслідків гендерної дискримінації;

- ❖ рефлексія щодо необхідності гендерної рівності й неупередженого ставлення до людей за критерієм статі;

- ❖ визначення й узагальнення сексистських практик;

- ❖ превенція гендерної дискримінації, здобуття навичок недискримінаційної поведінки.

Вправа «Різноманіття. Стигма. Дискримінація»

Мета: усвідомлення різноманіття як цінного ресурсу групи, актуалізація та самоусвідомлення проблеми стигматизації і дискримінації.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (15 хв – ознайомлення з основними поняттями, 10 хв – робота в групах, 15 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка спочатку коротко знайомить учасників/ць із поняттями «гендерні відносини», «гендерна рівність», «різноманіття», «стигма», «упередження» та «дискримінація за ознакою статі» (див. додаток 1 до розділу 2). Потім група переходить до виконання вправи.

Учасникам/цям пропонується в мінігрупах з 3–4 осіб зібрати власні «кошки» різноманіття, визначивши якомога більше відмінностей за іншими ознаками (вік, стать, походження, віросповідання, соціальний статус тощо), й обговорити питання ставлення до різноманіття в суспільстві, зокрема чи відбувається навішування ярликів, утиск інтересів та прав, пов'язаних із цими відмінностями.

Учасники також обговорюють і записують на аркуші відповіді на такі запитання:

❖ Які асоціації виникають у вас із поняттям «різноманіття», «стигма», «дискримінація»?

❖ Чи стикаєтеся ви з ними в побуті, особистому та професійному житті, у ЗМІ і як саме?

Потім представник/ця кожної підгрупи представляє всім учасникам/цям результати такої роботи для групового обговорення. Після чого група ділиться своїми враженнями від представленого аналізу щодо обговорюваних явищ, як вони виявляються в різних суспільних, професійних середовищах і висловлює свої думки про те, чому різноманіття не завжди сприймається позитивно, тощо.

Таке обговорення сприятиме посиланню рефлексивних процесів щодо нагальності проблеми стигматизації і дискримінації в різних сферах життєдіяльності людини, критичному перегляду сприйняття інших та усвідомленню учасниками різноманіття як цінного ресурсу групи, спільноти, суспільства.

Вправа «Причини та наслідки стигматизації»

Мета: усвідомлення причин та негативних наслідків стигматизації і дискримінації.

Обладнання: фліпчарт, маркер, жовті та зелені стікери (50/50 від загальної кількості учасників/ць), ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 35 хв (15 хв – робота в групах, 20 хв – обговорення).

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується визначити дві групи, представники/ці яких, на їх думку, зазнають стигматизації за тією чи іншою ознакою в різних суспільних чи професійних середовищах. Учасники діляться на дві групи відповідно до виділених стигматизованих категорій, а потім кожна з них – ще на дві підгрупи. Одна підгрупа обговорює і записує *причини* стигматизації цих осіб (на жовтих стікерах), друга – *наслідки* (на зелених стікерах); пропонується визначити не лише ті, які лежать «на поверхні», а й подумати про наявність і виявлення більш глибоких причин та наслідків стигматизації. Після цього кожна група представляє результати своєї роботи щодо причин і наслідків стигматизації – фіксує стікери на аркуші фліпчарта, на якому схематично зображено дерево: жовті стікери з причинами стигматизації формують коріння, а зелені стікери з наслідками – крону дерева. Учасники пояснюють та обґрунтовують свої думки щодо визначених причин і наслідків стигматизації і закінчують виконання вправи рефлексією того, що відбувалося в процесі роботи над завданням, і підбивають підсумки.

Вправа «Поводження з різноманіттям і дискримінацією в професійному середовищі: аналіз досвіду»

Мета: усвідомлення різноманіття та виявлення проблеми стигматизації і дискримінації на прикладі свого підрозділу чи іншої організації; аналіз перешкод і можливостей запобігання цим негативним явищам; розвиток індивідуальної та колективної рефлексії.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 35 хв (15 хв – робота в підгрупах, 20 хв – презентація та обговорення результатів).

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується обговорити в підгрупах такі запитання:

❖ Яким ви бачите свій підрозділ щодо поведінки з різноманіттям, які відмінності між людьми акцентуються особливо?

❖ Чи обговорюються проблеми стигматизації і дискримінації, що підкреслюється/замовчується під час обговорення?

❖ Як виявляється стигматизація і дискримінація?

❖ Як повідомляють про це співробітники (підлеглі)?

❖ Як керівництво реагує на їхні вияви і яких заходів уживають, щоб протистояти таким тенденціям?

Після цього відбувається представлення узагальнених результатів роботи в підгрупах для підбиття підсумків щодо виявлених прогалин та досягнень у розв'язанні проблеми підтримки різноманіття та запобігання дискримінації.

Групова дискусія «Гендерна дискримінація: аналіз сексистських міфів (стереотипів) про жінок і чоловіків»

Мета: превенція гендерної дискримінації та сексизму за ознакою статі.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 25 хв (10 хв – розгляд питань, 15 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка спочатку коротко знайомить учасників/ць із поняттями «сексизм», «сексистські висловлювання» (див. додаток 1 до розлілу 2). Потім група переходить до виконання вправи.

Інструкція учасникам/цям: Сформулюйте та проаналізуйте існуючі сексистські міфи про жінок і чоловіків. Визначте своє ставлення до цих висловлювань: згодні ви з ними або ні. Обґрунтуйте свою думку.

Запитання для обговорення:

❖ Як ви розумієте зміст понять «гендерна дискримінація», «сексизм»?

❖ Які стереотипи щодо жінок і чоловіків вам відомі?

❖ До яких негативних наслідків може призвести гендерна дискримінація за ознакою статі у професійному середовищі?

- ❖ Хто більше потерпає від цієї дискримінації?
- ❖ Як не допустити гендерну дискримінацію та сексизм у професійному середовищі?

Рольова гра «Дискримінація та сексизм за ознаками статі»

Мета: визначення практик гендерної дискримінації за ознаками статі, які існують у професійному середовищі, особливостей дискримінації чоловіків і жінок, можливостей використання недискримінаційних патернів поведінки.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 45 хв (20 хв – робота в парах, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Учасники створюють пари, кожна з яких представляє один сюжет із його подальшим аналізом у групі. Завдання для учасників/ць – спробувати простояти цій ситуації (відстояти себе або іншого), можливо знайти пояснення, які переконують опонента в тому, що це хибні погляди.

Сюжети ситуацій: у кожній із ситуацій є два учасника/ці, один із яких демонструє дискримінацію та сексистські висловлювання щодо іншого. Учасники ситуації можуть залучати інших і надавати їм ролі.

Сюжет 1. Двоє колег на рівних посадах: чоловік і жінка обговорюють зарплату та можливості кар'єрного зростання. Жінка каже: «Загалом, жінок повинні утримувати чоловіки, – а зарплата на роботі, то приємний бонус і взагалі, можна не працювати, а просто бути красивою жінкою». Завдання колеги-чоловіка відповісти на це й аргументувати свою позицію.

Сюжет 2. Керівник (чоловік) і співробітниця (жінка). До керівника приходить співробітниця й говорить, що вона дізналась, що її зарплата менша, ніж зарплата колеги чоловіка з тими самими обов'язками. Відповідь керівника: «Що вас так цікавить зарплата інших? Ви – вродлива, молода жінка. У вас що, немає чоловіка, який вас утримує?» Завдання учасникам/цям: вийти із ситуації вияву сексизму.

Запитання для обговорення:

- ❖ Наскільки така ситуація реальна та типова?
- ❖ Наскільки реальною була поведінка та висловлювання учасників/ць?

- ❖ Чи містить ця ситуація ознаки дискримінації? Сексизму? Які саме?
- ❖ Кого тут і за якими ознаками дискримінують?
- ❖ Проаналізуйте поведінку учасників/ць: чи досяг кожен із них своєї мети?
- ❖ Які почуття викликає позиція кожного в учасників/ць?
- ❖ Чи зміг учасник, якого дискримінують, відстояти свою позицію?
- ❖ Якими аргументами він користувався?

МОДУЛЬ 2

Жінки та чоловіки в підрозділах МВС України

Модуль 2 присвячено оцінюванню професійної спроможності жінок й чоловіків, які працюють у структурних підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю є формування позитивного гендерного образу професіонала структурних підрозділів МВС України.

Завдання модулю 2:

- ❖ аналіз ролі жінок і чоловіків у підрозділах МВС України;
- ❖ рефлексія щодо власного гендерного образу Я, розвитку позитивної оцінки фемінних і маскулінних якостей особистості;
- ❖ структурування уявлень щодо власного гендерного образу як професіонала;
- ❖ формування позитивного гендерного образу представників/ць іншої статі.

Вправа «Історія Марії та Івана»

Мета: здійснити порівняльний аналіз життя жінок та чоловіків.

Обладнання: м'яч, фліпчарт, маркер.

Тривалість: 40 хв (15 хв – створення біографій, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Попросіть членів групи стати у коло та поясніть, що вони будуть описувати біографію двох уявних людей – спочатку Марії, потім Івана.

Дайте одному учаснику/ці м'яч та попросіть його/її кинути цей м'яч іншому учаснику/ці. Той, хто спіймав/ла м'яч,

повинен розповісти щось про життя Марії, починаючи від її народження, умови життя, її діяльності та прагнення, досягнення і так до самої смерті.

Протягом гри занотуйте на фліпчарті важливі моменти біографії для подальшого обговорення.

Усією групою обговоріть життя Марії та Івана від початку до кінця, їх ролі та досягнення.

Примітки для тренерів/ок. У цій вправі м'яч слід перекидати дуже швидко, аби учасники/ці давали спонтанні відповіді і говорили те, що спадає на думку в той чи інший момент. Це енергійна вправа, яка дозволяє змінювати темп тренінгу і змушує учасників/ць рухатися. Обговорити, яким чином створюються ролі чоловіків та жінок з моменту їх народження.

Вправа «Позитивне Я»

Мета: формування позитивного образу Я індивіда, підвищення рівня їхнього самосприйняття, самооцінки.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 40 хв (15 хв – робота в групі та 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Протягом 5 хв учасник/ця розповідає про будь-які свої досягнення у житті (без зупинки). Якщо зупиняється у розповіді, хтось із групи може йому/їй допомогти. Головна мета – підтримати, не дати зупинитися під час розповіді.

Запитання для обговорення:

- ❖ Розкажіть про свої враження від цієї вправи – які позитивні почуття вона викликала?
- ❖ Яким чином усвідомлення власних позитивних якостей, досягнень та здобутків може допомогти вам?
- ❖ Це підвищує самооцінку?
- ❖ Як ваша самооцінка пов'язана із стереотипами?
- ❖ Позитивне сприйняття себе може допомогти у подоланні стереотипів? Як саме?

Вправа «Ринок якостей»

Мета: розвиток навичок позитивної оцінки фемінних і маскулінних якостей особистості.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (15 хв – робота в парах, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Учасникам/цям поділитися на пари. Напишіть на аркуші список ваших якостей, рис характеру, окремих здобутків, які допомагають вам у житті. Кожну якість, що заважає вам у житті, запишіть на окремому аркуші. На зворотному боці цих аркушів запишіть варіанти позитивного використання якостей. Протягом 7 хв обмінюйтесь одне з одним якостями, що заважають (які записані на окремих аркушах) доки, доти не знайдете варіант позитивного використання якостей, який вам сподобається.

Запитання для обговорення:

- ❖ Як відбувався обмін?
- ❖ Наскільки ви були активні в цьому процесі?
- ❖ Які якості ви придбали?
- ❖ Наскільки вдалим був обмін?
- ❖ Чи вдалося вам отримати якості, які б гармонійно вписувалися у ваш гендерний образ?
- ❖ Якщо ви отримували якості або характеристики від учасника/ці іншої статі, які емоції у вас це викликало?
- ❖ Ви змогли ними скористатися?

Вправа «Виставка»

Мета: структурування уявлень учасників/ць щодо гендерного образу чоловіків для жінок, а жінок для чоловіків. Виявлення суперечностей, що існують у цих уявленнях.

Обладнання: кататимні предмети (різноманітні предмети невеликого розміру з будь-яких матеріалів (камінь, скло, пластмаса, дерево, метал) у достатній кількості (не менше 6–7, краще до 10 на кожного учасника/ці тренінгу).

Тривалість: 55 хв (25 хв – робота в групі, 30 хв – обговорення).

Хід проведення:

Перед вами виставкова зала. Кожен предмет виставки безпосередньо стосується жінки або чоловіка. Ваше завдання – побачити в кожному предметі те, що пов'язує його/її з цим поняттям, і уявити себе представником/цею іншої статі: якщо ви жінка, то чоловіком і навпаки. Огляньте виставку, оберіть предмет, що сподобався вам найбільше, та вирішіть, яким чином він пов'язаний із жінкою (чоловіком). Що спільного між предметом і поняттям «жінка» («чоловік»).

Подивіться, які предмети в руках у інших учасників/ць, об'єднайтеся в групи по 3–4 особи з тими, чії предмети вам також цікаві (не має значення якої статі інші учасники – як вийде).

Розкажіть одне одному про свої асоціації між предметом і поняттям «жінка» («чоловік»). Визначте спільне у ваших уявленнях та асоціаціях, які стосуються вашого уявного жіночого (чоловічого) образу. Запишіть це. За допомогою отриманих асоціацій визначте основні складові образу жінки (чоловіка). Зачитайте потім цей список у колі, коли збереться вся група та аргументуйте його за допомогою виставкових предметів.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які емоції у вас викликала ця вправа?
- ❖ Які саме асоціації вам запам'яталися найбільше?
- ❖ Що змінилося у вашому уявленні про гендерний образ іншого та узагальнений образ жінки (чоловіка)?

МОДУЛЬ 3

Ставлення до жінок як колежанок

Модуль 3 присвячено стереотипам у сприйнятті гендерних образів керівниць-жінок та керівників-чоловіків структурних підрозділів МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає у формуванні позитивного образу жінок і чоловіків у повсякденній службовій діяльності.

Завдання модулю 3:

- ❖ усвідомлення стереотипів у сприйнятті гендерних образів жінок і чоловіків у підрозділах МВС України;
- ❖ усвідомлення прогалин надто маскуліної та надто феміної поведінки керівників структурних підрозділів МВС України;
- ❖ формування навичок безконфліктної поведінки у міжособистісній взаємодії з підлеглими керівниць-жінок та керівників-чоловіків; розвиток навичок індивідуального стилю поведінки.

Вправа «Оберіть свій образ»

Мета: розпочати обговорення ключових тем; показати відмінності позицій у межах групи.

Обладнання: фліпчарт з обличчями, намальованими перед тренінгом, маркери, клейкий папір, роздатковий матеріал «Твердження».

Тривалість: 50 хв (40 хв – читання та обговорення кожного твердження, 10 хв – підбиття підсумків та повторення основних ідей).

Хід проведення:

На п'яти аркушах намалуйте п'ять виразів обличчя (дуже щасливе, щасливе, нейтральне, похмура, нещасливе). Закріпіть аркуші на фліпчарті.

Поясніть учасникам/цям, що ці вирази обличчя представляють різні ставлення (цілком погоджуюсь – дуже щаслива / дуже щасливий погоджуюсь – щаслива / щасливий; ставлення не визначене – нейтральна / нейтральний; не погоджуюсь – похмура / похмурий; абсолютно не погоджуюсь – нещасна / нещасний). Також поясніть, що під час ознайомлення з твердженнями, наведеними у додатку 2 до розділу 2 «Твердження», учасникам/цям слід обрати образ, який найкраще відображає їхнє ставлення.

Попросіть учасників/ць стати у центрі кімнати та підходити до обличчя, які відображають те, наскільки вони погоджуються чи не погоджуються з твердженнями. Після обговорення учасниками кожного твердження одна людина має взяти слово і висловити основні ідеї перед усіма присутніми в кімнаті.

Після цього спитайте учасників/ць групи, чи змінив хто-небудь свою думку, вислухавши аргументи інших.

Прочитайте всі твердження, наведені у роздатковому матеріалі «Твердження», одне за одним, залишаючи по п'ять хв на обговорення та висловлювання думок.

Примітки для тренерів/ок. Це ефективна вправа, яка надає можливість висловити сталі погляди та ініціювати відкриту дискусію. Залиште достатньо часу для обговорення, підкресливши, що тут немає правильних чи неправильних відповідей – все підлягає обговоренню.

Кожне твердження краще попередньо записати на окремому папері та прикріплювати його на дошку (одне за одним), щоб учасники не лише їх сприймати на слух, а й могли перечитувати твердження за потребою.

Вправа «Як чоловіки віддають накази та пояснюють виконавцю ціль, методи і порядок роботи»

Мета: усвідомлення прогалин надто «маскуліної» поведінки керівників.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 20 хв (10 хв – створення сюжету, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Об'єднавшись у групи по три особи, учасники на будь-якому професійному чи побутовому прикладі розігрують ситуацію формулювання чоловіком завдання не дуже обізнаному виконавцю. Надто розпливчасті інструкції, що не формулюють точних вказівок і ще й супроводжуються нетерплячими емоціями роздратування і принижувальними вигуками, не тільки не сприяють вдалому виконанню, а навпаки пригнічують почуття власної гідності у виконавця і бажання виявляти ініціативу. Саме такий висновок і робить тренер/ка разом із групою.

Вправа «Як жінки віддають накази та пояснюють виконавцю ціль, методи і порядок роботи»

Мета: усвідомлення прогалин надто «жіночної» поведінки керівників.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 20 хв (10 хв – створення сюжету, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Об'єднавшись у групи по три особи, учасники на будь-якому професійному чи побутовому прикладі розігрують ситуацію формулювання жінкою завдання не дуже обізнаному виконавцю. Надміру конкретизовані, але непослідовні інструкції у ході передачі яких жінка починає розуміти, що не зможе вмістити в них весь свій життєвий досвід, без урахування якого робота напевне буде виконана з помилками, довше і важче, а це розуміння не дасть їй спокійно виконувати іншу справу, що вона собі намітила.

Примітки для тренерів/ок. Тренер/ка разом із групою акцентує увагу на надлишковості формулювання завдань і на надмірності такої опіки, а також робить висновок, що виконавцю треба надати можливість самому розібратися, що і як робити, самому приймати деякі, менш важливі рішення, робити власні помилки і самому виправляти їх, а тому його треба інструктувати лише щодо найбільш критичних питань, помилки в яких не слід припускати. І вже напевне не слід виконувати роботу за нього, навіть якщо він виконує її гірше, ніж хотілося, адже в цьому разі також буде пригнічуватися його самостійність, почуття власної гідності та бажання виявляти ініціативу.

Вправа «Як чоловіки і жінки розв'язують конфлікти в колективі»

Мета: усвідомлення прогалин стереотипно «маскулінної» та стереотипно «фемінної» поведінки керівників, вироблення власного, незалежного від стереотипів стилю.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 30 хв (15 хв – робота в групах, 15 хв – обговорення).

Хід проведення:

Об'єднавшись у групи по три особи, учасники вигадують (або пригадують) приклад міжособистісного конфлікту, із взаємними претензіями, вимогами покарати та почуттям образи, і звертаються до представника/ці іншої групи, щоб той розв'язав цей конфлікт. Представник/ця іншої групи виступає або в образі керівника-чоловіка, або керівниці-жінки (це робиться почергово, щоб можна було наочно порівняти гендерні особливості поведінки), обидві сторони конфлікту переповідають обставини інциденту (або кількох сутичок) емоційно і вимагають негайного покарання протилежної сторони, погрожуючи взагалі припинити роботу і створюючи максимальний тиск на керівника. Це вимагає від нього рішучих дій, проте, як правило, і агресивно-пригнічувальний щодо обох сторін стиль чоловіків, і співчутливо-жалісний стиль жінок виявляється неефективним: обидві сторони залишаються незадоволеними, а конфлікт продовжує шкодити злагодженій роботі.

Одну й ту ж конфліктну ситуацію варто змодельовати принаймні двічі (для керівника-чоловіка і керівниці-жінки), а також розіграти кілька інших схожих ситуацій, аби учасники, відкидаючи найбільш неефективні зразки поведінки як «фемінної», так і «маскулінної», знайшли поміж них варіанти справді природного для жінки (і для чоловіка, відповідно) реагування на поведінку підлеглих.

Примітки для тренерів/ок. У цьому процесі важливо звернути увагу учасників/ць на те, що найбільш неефективні зразки реагування є результатом шаблонної поведінки, тобто такої, що має відповідати загальноприйнятим уявленням про чоловічу і жіночу поведінку (тобто гендерним стереотипам), а не внутрішнім почуттям. Відтак, разом із групою треба зробити висновок про необхідність винайдення і тренування індивідуального стилю поведінки, який включав би свої особливості емоційного реагування, свої принципи прийняття рішень у різних типових ситуаціях та свої манери мовлення,

жестикуляції, ходи тощо. Причому ці свої особливості треба усвідомлювати і не соромитись їх, а навпаки, дотримуватись їх упевнено, послідовно.

МОДУЛЬ 4

Жінки в публічних ролях

Модуль 4 присвячено основним питанням спроможності жінки нарівні з чоловіком реалізовуватися в публічних ролях.

Загальна мета цього модулю полягає у розвитку навичок подолання гендерних стереотипів щодо самореалізації жінок у публічних ролях.

Завдання модулю 4:

- ❖ усвідомлення патріархальних установок чоловіків щодо жінок у публічних ролях;
- ❖ інформування учасників/ць про існуючі стереотипи стосовно жіночого лідерства;
- ❖ рефлексія щодо можливих сценаріїв досягнення жінками професійного успіху в підрозділах МВС України;
- ❖ розвиток навичок подолання виявів мовного сексизму в підрозділах МВС України.

Міні-лекція «Жінки і лідерство»

Мета: ознайомлення учасників/ць з основними проблемними питаннями щодо жіночого лідерства.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 25 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Наявність в українському суспільстві стереотипів щодо спроможності жінки нарівні з чоловіком реалізовуватися в публічних ролях знайшло своє певне підтвердження за результатами дослідження «Розуміння маскуліності та гендерної рівності в секторі безпеки України» (2021 рік).

Бачення опитаних чоловіків і жінок у цьому питанні помітно відрізняються. Наприклад, виконання жінками функцій прикордонниць загалом схвалило 76 % опитаних чоловіків проти 89 % жінок. Майже однакову позицію чоловіки продемонстрували щодо жінок-військовослужбовець Національної гвардії України (загалом схвалили 71 % чоловіків проти 87 % жінок) та жінок у ролі миротворець, які працюють за кордоном (загалом схвалили 71 % чоловіків проти 89 % жінок). Отримання жінками звань середнього рангу від майорів до

полковників схвалило 76 % опитаних чоловіків проти 94 % жінок, а щодо жінок у статусі генералок схвально висловилося лише 49 % опитаних чоловіків проти 77 % жінок.

Загалом високий рівень підтримки з боку респонденток-жінок на всіх зазначених позиціях у структурних підрозділах МВС України свідчить про наявність серед працівників у силових відомствах України жінок, які мають здорові лідерські амбіції щодо професійного і кар'єрного зростання. Однак гендерні відмінності в підтримці говорять про те, що колеги-чоловіки не завжди підтримують ці сміливі амбіції.

Виникає запитання: у чому сутність лідерства? На думку фахівців, найперше, що відрізняє лідерів – бачення мети, надихаючої та корисної для всіх ідеї. По-друге, такі люди вміють знаходити однодумців. По-третє, вони згуртовують всіх та спрямовують їх на досягнення цілей.

Проте лідерами не завжди стають із власної ініціативи – інколи їх обирають інші.

За теорією Блейка-Моутон, є чотири стилі лідерства: вимушене, соціальне, командне та авторитарне. І саме соціальне найчастіше приписують жінкам. Крім того, лідерок у суспільстві наділяють низкою рис: чуйність, прагнення до співробітництва, слабкий контроль та рішення на основі інтуїції та емпатії.

Водночас «чоловіче лідерство» – це про змагальність, ієрархічну владу, сильний контроль та аналітичне мислення.

Відповідно, існує чимало міфів, які супроводжують жіноче лідерство. Нібито жінка не може стати ефективнішою за чоловіка; їй потрібно мати жорсткий стиль замість «власних емоцій».

До речі, коли говоримо не про лідерство, а про структурні підрозділи МВС України, тут суспільство також уважає, що жінці бракує витривалості та фізичної сили, що знайшло своє підтвердження за результатами вищенаведеного дослідження навіть у середині системи.

Що заважає розвиватися жіночому лідерству?

Найперше, *гендерні стереотипи*. Вони формуються ще в ранньому віці: хлопчики не плачуть або дівчатка повинні вміти готувати. З такими переконаннями і виростають у дорослих.

Наступний бар'єр – *скляна стеля*. Цей термін означає не можливість кар'єрного і професійного просування навіть після тривалої практики. Наприклад, чи багато президенток чи очільниць силових відомств ви можете назвати? Близьке до цього явище – *скляний ескалатор*, коли все більше чоловіків

з'являються у професіях, раніше зайнятих переважно жінками, наприклад – головних лікарів-чоловіків.

Наступний чинник – **«липка підлога»**: порівняно з чоловіками жінки довше затримуються на початкових позиціях. Головна причина – потреба виконувати хатні обов'язки після повноцінного робочого дня: прибирати, готувати їжу, дбати про дітей. Або жінкам взагалі відмовляють у прийнятті на роботу через наявність дітей або їхню можливу появу.

Вправа «Історія Марії»

Мета: поліпшити обізнаність про гендерні ролі та розвинути припущення щодо впливу цих гендерних ролей на те, чого жінки та чоловіки можуть досягти; розглянути можливі сценарії досягнення успіху жінками.

Обладнання: фліпчарти по одному на кожну підгрупу, маркери по одному на кожну підгрупу.

Тривалість: 60 хв (10 хв – створення історії, 15 хв – презентація, 35 хв – обговорення).

Хід проведення:

Учасники діляться на три-чотири маленькі підгрупи.

Напишіть у верхній частині фліпчарту таке речення: «У маленькому селі жила-була дівчинка, яку звали Марія». Поставте три крапки (...). У нижній частині фліпчарту напишіть речення: «„Марія очолила МВС України».

Запропонуйте підгрупам вигадати історію, щоб заповнити прогалину між цими двома реченнями, обрав для оповіді одну з таких форм: казка, пантоміма, газетна стаття, інтерв'ю чи гра з визначеним початком та завершенням.

Примітки для тренерів/ок. Обговорення відбувається після кожної презентації. Більшість підгруп обирає казку. Обговоріть з підгрупою, чому вони обрали саме казку.

Обов'язково поставте такі запитання:

- ❖ Чи ця історія відбувається в Україні? Чому?
- ❖ Яку роль відіграють в успіху Марії чоловіки?
- ❖ Яким чином дівчата/жінки можуть досягати успіху в Україні?
- ❖ Що і хто допомагає і що та хто заважає Марії досягати успіху?
- ❖ Це реальність, майбутнє чи минуле?
- ❖ Наскільки багато використано «надприродних» чинників?
- ❖ Чи реально в Україні жінці досягнути успіху?
- ❖ Що для цього потрібно?

Вправа «Від андроцентризму в мові до сексистських висловлювань»

Мета: ознайомлення учасників/ць з основними проблемними питаннями мовного сексизму та його виявів.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка спочатку коротко знайомить учасників/ць із поняттями «загальний чоловічий рід», «фемінітиви», «мовний сексизм» тощо (див. додаток 3 до розділу 2). Потім група переходить до виконання вправи.

Погрупуйте подані крилаті вислови на андроцентричні (коли в центрі мови мислиться чоловік) та гіноцентричні (в центрі мови мислиться жінка).

- ❖ Кожен – коваль власного щастя.
- ❖ Охочого доля веде, а неохочого тягне.
- ❖ Хто пізно приходить – сам собі шкодить.
- ❖ Будь-яку людину ми пізнаємо не за її словами, а за вчинками.

❖ Крик волаючого в пустелі.

❖ Людину, яка не говорить правду, ми називаємо брехуном.

Проаналізуйте, яка тенденція переважає. Наведіть власні приклади для кожної з них. Чим можна пояснити той факт, що в центрі мови мислиться чоловік?

Вправа «Робота с текстом»

Мета: закріпити навички вживання фемінітивів.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Чому виникли непорозуміння під час розуміння тексту? Як можна було б цього уникнути?

Текст 1. Хлопець з батьком потрапили в аварію. Їх привезли до лікарні на операцію. Хірург, який робив операцію, сказав: «Це мій син!». Як таке можливо?

Текст 2. Заголовок у місцевій газеті викликав бурхливу реакцію у соцмережах: «У Запоріжжі офіцер поліції зі своїм чоловіком локалізували пожежу».

Текст 3. Провідник у вагоні купе сексуально домагався пасажира.

Вправа «Привітання зі святом»

Мета: закріпити навички подолання сексистських висловлювань.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 15 хв.

Хід проведення:

Інструкція: Прочитайте привітання з нагоди 8-го Березня. Зверніть увагу на вживання сексистської мови. Якими засобами вона втілюється? Переформулюйте привітання, щоб воно не містило сексистські висловлювання.

Дорогі жінки України!

Прийміть мої сердечні вітання із прекрасним святом – 8 Березня! Щиро бажаю вам добра і щастя, любові й радості, лагідних сонячних днів та здійснення усіх заповітних мрій. Щоб у вашому серці ніколи не згасав вогонь любові, а в родині завжди панували добробут і злагода. Нехай ваші діти будуть здоровими, а дім – благополучним. Зі Святом Вас!

МОДУЛЬ 5

Гендерна політика в підрозділах МВС України

Модуль 5 присвячено питанням гендерної політики, що сприяє гендерній рівності у підрозділах МВС України.

Загальна мета цього модулю полягає у формуванні навичок гендерного аналізу для подолання виявів гендерної нерівності у підрозділах МВС України.

Завдання модулю 5:

- ❖ інформування учасників/ць щодо основних складових гендерної політики;
- ❖ рефлексія щодо необхідності гендерної рівності у підрозділах МВС України;
- ❖ визначення та узагальнення стратегії подолання нерівності жінок і чоловіків у підрозділах МВС України;
- ❖ формування навичок гендерного аналізу та виявлення гендерних проблем у підрозділах МВС України.

Мозковий штурм

Мета: стимулювати творчу активність учасників/ць щодо генерування ідей та обміну знаннями.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 25 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка ділить учасників/ць на групи по 3–4 людини. Кожній групі належить виробити в результаті «мозкового штурму» своє визначення гендерної політики. Попросіть учасників/ць включити в це визначення те, що, на їхню думку, є сутністю гендерної політики. Визначення має бути коротким і зрозумілим. Після обговорення представник/ця кожної групи знайомить з напрацьованими визначеннями всіх учасників/ць. Після закінчення обговорення в групах кожне визначення виписується на фліпчарті. Учасники мають можливість ознайомитись з існуючими визначеннями і висловити своє ставлення до них.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що відрізняє кожне визначення?
- ❖ Чи є щось, що об'єднує якісь із запропонованих визначень?
- ❖ Яке визначення складено найбільше вдало?
- ❖ Чи можна дати одне визначення поняттю «гендерна політика»?

У процесі обговорення зверніть увагу на такі моменти:

- ❖ поняття «гендерна політика» має безліч сторін;
- ❖ кожне з визначень виявило якусь грань гендерної політики.

Після «мозкового штурму», тренер/ка коротко знайомить учасників/ць із поняттям «гендерна політика», «гендерні квоти», «гендерна сліпота», «гендерний мейнстримінг» тощо (див. додаток 4 до розділу 2). Потім група переходить до виконання наступної вправи.

Вправа «Декларація прав жінки та чоловіки»

Мета: визначити та проаналізувати основні права жінок і чоловіків; спільне й відмінне; пов'язати з універсальними правами людини; створити універсальний кодекс гендерної рівності.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці.

Тривалість: 40 хв (15 хв – створення декларації, 25 хв – обговорення).

Хід проведення:

Учасники діляться на дві команди. Одна команда створює декларацію прав жінки, інша команда – декларацію прав чоловіка. За 20 хв кожна група представляє свою роботу. Після

цього обираємо універсальні права і створюємо спільний гендерний кодекс прав без вказування на стать.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що спільного є в цих деклараціях? Що відмінного?
- ❖ Як саме тут вплинули гендерні стереотипи щодо статі?
- ❖ Чи вдалося їх уникнути?
- ❖ Наскільки визначені права відповідають універсальним правам людини?

Вправа «“За” і “проти” квот»

Мета: поліпшити обізнаність щодо існуючих інструментів гендерної політики у формі позитивної дискримінації (гендерних квот).

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 35 хв (15 хв – ознайомлення із твердженнями, 20 хв – обговорення).

Хід проведення:

Друд Далеруп та Леніта Фрайденваль, досліджуючи політику квот, зібрали і систематизували найчастіше згадувані аргументи «за» і «проти» квот (див. додаток 5 до розділу 2). Проаналізуйте полеміку, що розгорнулась стосовно гендерних квот.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які аргументи вам видаються переконливими, а які – ні?
- ❖ Чи актуальні ці аргументи для працівників структурних підрозділів МВС України?
- ❖ Назвіть сильні та слабкі аспекти зазначених аргументів.
- ❖ Чи потрібні окремі закони для жінок і окремі закони для чоловіків, аби захистити їхні громадянські права?
- ❖ Чи всі закони повинні бути однаковими для жінок і чоловіків?

Вправа «Визначення гендерних проблем»

Мета: закріпити навички гендерного аналізу та виявлення гендерних проблем у різних сферах життєдіяльності суспільства.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для всіх учасників/ць.

Тривалість: 50 хв (15 хв – робота в групах та 35 хв обговорення).

Хід проведення:

Учасники об'єднуються в чотири–п'ять груп. Кожна група отримує завдання визначити гендерні проблеми в конкретній галузі: освіта, охорона здоров'я, соціальний захист та соціальне забезпечення, галузь фізичної культури та спорту, структурні підрозділи МВС України.

Запитання для обговорення:

❖ Яке становище жінок та чоловіків (різних груп) у галузі?

❖ Які інтереси, потреби та пріоритети цих груп жінок і чоловіків?

❖ Чи існують відмінності в становищі жінок та чоловіків у галузі?

❖ Які існують вияви гендерної нерівності в цій галузі?

Усі напрацювання в групі занотовуються (час обговорення в кожній групі – до 15 хв). Після обговорення галузі методом «каруселі» групи обмінюються аркушами з нотатками й обговорюють нову галузь (доповнюють записи попередньої групи). Так повторюється кілька кіл, доки аркуш із нотатками не повернеться до першої групи. Кожна група презентує свої напрацювання. Далі проводиться обговорення результатів напрацювань у групах.

Наприкінці тренінгу тренер/ка підбиває підсумки і просить надати зворотний зв'язок за результатами тренінгової роботи.

Список використаної літератури:

1. Гендерний мейнстрімінг в діяльності секторальних робочих груп 3-го рівня координації міжнародної технічної допомоги. «Освіта і наука». URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/uploads/public/608/93f/4d6/60893f4d602c3082393795.pdf>

2. Гендер для медій : підручник /за ред. М. Маєрчик (голова ред.), О. Плахотнік, Г. Ярманової. 3-тє вид., виправ. та доп. Київ : Критика, 2017. 220 с.

3. Застосування гендерно орієнованого підходу в бюджетному процесі : навч. посібн. / М. Колодій, О. Кисельова, Н. Рябушенко, О. Цюпа. Київ : Віваріо, 2020. 132 с.

4. Зінченко Т. П. Соціально-психологічні чинники формування гендерних стереотипів зовнішності : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Нац. акад. пед. наук. Київ, 2021. 233 с.

5. Модуль «Тренінг для тренерів з гендерної рівності та впровадження гендерної політики в Україні». Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 256 с.
6. Плачинда Г. Словничок фемінітивів для прес-офіцерів та прес-офіцerek територіальних управлінь Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Київ, 2018. URL: http://www.wicc.net.ua/media/Slovnyk_fem.pdf
7. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України : міжнародна методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спец. видання : сектор безпеки України, 2021. 85 с.
8. Соціально-психологічні засоби підвищення толерантності до інакшості і різноманіття в освітньому середовищі : метод. рек. / За заг. ред. Л. М. Коробки. Київ, 2021. 51 с.
9. Чернівська М. Антидискримінаційна робота в регіонах, охоплених конфліктом : метод. посібн., DRA e.v. «Подолаємо наслідки війни разом», Берлін-Київ, 2018. 233 с.

РОЗДІЛ III
ПОДОЛАННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
МВС УКРАЇНИ, СФОРМОВАНИХ В УМОВАХ СІМ'Ї

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Гендерна соціалізація та методи її дослідження			
1.	Міні-лекція «Гендерна соціалізація працівників МВС України»	10 хв	фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
2.	Кейс проблемних ситуацій	1 год	фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
3.	Практичне завдання «Дослідження гендерної соціалізації автобіографічним методом»	20 хв	текст про ранню гендерну соціалізацію, орієнтовна схема написання власної гендерної історії
Загалом		1 год 30 хв	
Модуль 2. Досвід несприятливих подій у дитинстві			
1.	Тренінг гендерної ідентичності Заняття 1. Дослідження гендерних уявлень учасників тренінгу	6 год	великі аркуші паперу; маркери різних кольорів; діагностичні опитувальники; короткий гендерний глосарій (роздатковий матеріал)
	Заняття 2. Гендерні стереотипи та життєвий шлях людини	4 год	листи паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери опитувальні бланки

	Заняття 3. Дослідження гендерної ідентичності та гендерних стереотипів Заняття 4. Гендерні стереотипи та їх вплив на поведінку людини	2 год 2 год	методики «Хто Я?»; опитувальні бланки методики «Я – жінка/чоловік» зі списком незакінчених речень. фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
2.	Міні-лекція «Причини та наслідки насильства щодо дітей»	10 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
3.	Вправа «Дерево насильства»	20 хв	фліпчарт, кольорові маркери
4.	Практичне завдання «Міфи і факти про насильство і жорстоке поводження щодо дітей»	20 хв	фліпчарт, листи з надписами «Згодні» та «Незгодні», аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
Загалом		14 год 50 хв	

МОДУЛЬ 1

Гендерна соціалізація та методи її дослідження

Модуль 1 присвячено аналізу впливу умов первинної соціалізації працівників структурних підрозділів МВС України на формування гендерних стереотипів їх професійної діяльності.

Загальна мета модулю полягає в удосконаленні знань щодо сприятливих умов формування гендерної соціалізації та формування навичок її дослідження.

Завдання модулю 1:

❖ обговорення низки основних визначень: соціалізація, первинна соціалізація, гендерна соціалізація, гендерна ресоціалізація;

- ❖ аналіз впливу умов первинної соціалізації на формування гендерних стереотипів професійної діяльності;
- ❖ аналіз методів дослідження гендерної соціалізації;
- ❖ дослідження гендерної соціалізації автобіографічним методом.

Міні-лекція «Гендерна соціалізація працівників МВС України»

Професійна діяльність співробітників структурних підрозділів МВС України нині вже не є гендерно маркованою за рахунок широкого залучення представниць жіночої статі до виконання відповідальних службових завдань у повсякденних та бойових умовах. Проте діючі дотепер стереотипи меншовартості жінок у забезпеченні правопорядку – вторинність при службовому просуванні, недооцінка професійної придатності, особистісний та професійний сексизм породжують низку гендерно зумовлених проблем, які деструктивно впливають на якість виконання службових обов'язків, професійну самоідентифікацію, загострюють неслужбові стосунки. У контексті зазначеного з'ясування витоків і детермінант гендерних стереотипів становить наукове та практично орієнтоване завдання, виконання якого сприятиме превенції та нейтралізації міжстатевих непорозумінь і службових конфліктів у МВС України.

Беззаперечною нині є констатація залежності своєрідностей, притаманних характеру і поведінці людини, як активному діячу в різних суспільних та професійних ситуаціях, від тих умов і різноспрямованих впливів, які супроводжували її дитинство та юність протягом багатьох років, від того періоду життя, яке сучасною науковою мовою називається періодом первинної соціалізації. *Соціалізацію* розуміють як увесь багатогранний процес олюднення людини, що містить в собі як біологічні передумови, так і безпосередньо саме входження індивіда в соціальне середовище і передбачає: соціальне пізнання, соціальне спілкування, оволодіння навичками практичної діяльності, включаючи як предметний світ речей, так і всю сукупність соціальних функцій, ролей, норм, прав та обов'язків тощо; активну перебудову навколишнього (природного і соціального) світу; зміну та якісне перетворення самої людини, її всебічний і гармонійний розвиток, процес засвоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків і відносин.

Найважливіші погляди на гендер формуються ще в дитинстві під впливом того, які моделі поведінки особа спостерігає

у своїй родині – найважливішому інституті соціалізації підростаючих поколінь, який являє собою персональне середовище життя і розвитку дітей, а якість цих поглядів визначається низкою параметрів конкретної сім'ї. Науковці констатують наявність психологічних механізмів, які пояснюють специфіку гендерної соціалізації дитини. Зокрема, *імітація* – усвідомлене прагнення дитини копіювати певну модель поведінки своїх батьків, а також інших дорослих (у тому числі й тих, хто їх карає). *Ідентифікація* – спосіб засвоєння дітьми батьківської поведінки, установок і цінностей як своїх власних. *Диференціальне посилення* – механізм гендерної соціалізації, в ході якого прийнятна для такого суспільства поведінка людини залежно від її біологічної статі винагороджується, а неприйнятна – карається. *Диференціальне наслідування* – механізм гендерної соціалізації, в ході якого людина вибирає статево-рольові моделі в близькому оточенні (в родині, серед однолітків, у школі, серед героїв фільмів, книг і т.д.) та наслідує стандарти поведінки, що демонструє модель. Важливим аспектом соціалізації є засвоєння гендерних ролей. У багатьох культурах дівчатка повинні бути вихованими і слухняними, а хлопчики – прагнути до самостійності та успіху. Перші зразки типового чоловіка чи жінки у дитини залежать від уявлень членів сім'ї про ролі й місце жінки і чоловіка в суспільстві, значущості культурних норм та вимог, яких дотримуються члени сім'ї і які культивуються в ній. Так, одним із найважливіших у вихованні дівчинки є образ материнства – піклування матері про дитину (нагодувати, випрати речі, погратися). Мужність батька – зразок для сина. Проте, як правило, ростити та виховувати дітей доводиться матері. Відсутність вихователя-батька негативно впливає на психосексуальний розвиток не тільки сина, а й доньки. Окрім того, якщо хлопчику при цьому не буде від кого перейняти чоловічу статеву роль, то дівчинці не вдасться засвоїти ідеал протилежної статі, вона не побачить жіночної поведінки матері-жінки щодо чоловіка. Відсутність же в сім'ї матері не тільки ускладнює формування прикладу жіночності, а й може перешкоджати набуттю досвіду емоційної теплоти і турботливості. Сучасна українська сім'я – це сім'я, що живе в нових соціально-економічних умовах та є однією з найдинамічніших груп, і саме через неї, з одного боку, забезпечується збереження і спадкоємність гендерних стереотипів та взаємовідносин статей, а з другого – вона є «ініціатором» відображення у свідомості подружжя їх ціннісних орієнтацій, потреб, життєвих планів. Саме в сім'ї формуються нові уявлення про місце і роль чоловіка та жінки

в сучасному світі, засвоюється статева мораль, трансформується субкультурна диференціація статей та статеворольова ідентичність, у сім'ї закладається підґрунтя подальшої професійної ідентифікації та гендерних стосунків у межах трудової діяльності.

Таким чином, гендерну соціалізацію розуміють як процес засвоєння норм, правил поведінки, соціальних установок відповідно до культурних уявлень про роль, положення і призначення чоловіка та жінки в суспільстві.

Основними агентами гендерної соціалізації є *батьки, сестри, брати й однолітки, а також школа та ЗМІ*. Значимість агентів соціалізації на різних етапах життєвого шляху неоднакова. У період дитинства (первинної соціалізації) головну роль відіграють сім'я, групи однолітків, відповідні засоби масової інформації, школа, «значимі інші». Надалі, в період вторинної соціалізації, особливо значущі освітні інститути (навчальні заклади), громадські та виробничі організації, засоби масової інформації. Чоловіки і жінки виростають у диференційованих за статевою ознакою психологічних контекстах, що не сприяє їх повноцінному особистісному розвитку (недостатність самореалізації жінок у професійній сфері, а чоловіків – у сімейній).

Окрім того, гендерна соціалізація має низку особливостей і специфічних труднощів у чоловіків і жінок. Від самого народження дитина потрапляє в соціальне оточення, яке задає безліч стереотипів поведінки. Саме гендерні стереотипи – один із головних чинників на рівні суспільства, який створює схильність дітей і підлітків до насильства; у деяких випадках гендерні стереотипи сприяють формуванню низького соціального статусу жінок, чим підвищують ймовірність того, що винуватцями насильства будуть чоловіки.

Гендерна соціалізація є двофазним процесом і містить дві основні фази: *перша фаза* – це адаптація (зовнішнє пристосування до гендерних стосунків), *друга* – це інтеріоризація (суттєве засвоєння гендерних стереотипів, норм, цінностей). Гендерна соціалізація розпочинається з моменту народження, коли дитина в процесі спілкування з дорослим засвоює, що означає бути хлопчиком і дівчинкою, засвоює соціально прийнятні моделі поведінки для чоловіка та жінки. З часом, у періоді дорослості, люди можуть переживати *гендерну ресоціалізацію*, тобто руйнацію раніше прийнятих гендерних цінностей і моделей та необхідність засвоювати нові. Найчастіше, ресоціалізація відбувається в зв'язку із потраплянням у критичну і нерелевантну колишнім нормам ситуацію. Така ситуація може бути пов'язана із входженням у

відповідне середовище в підлітковому або юнацькому віці, зі створенням сім'ї і народженням дітей, кар'єрним зростом і зміною професії, з переїздом до іншого міста, країни. Важливо зазначити, що ресоціалізація, у тому числі й гендерна, найбільш імовірна в період криз і трансформацій у країні та світі. У процесі ресоціалізації виникають нові (емерджентні) норми, які регулюють соціальну взаємодію в нових умовах.

Кейс проблемних ситуацій

Ситуація 1. Образ жінки у рекламі найчастіше постає в двох варіантах: або як старанна домогосподарка, або як сексуально-естетичний об'єкт, який, у силу придбання якоїсь речі, стає ще чарівнішим. «Якщо вона і постає в ролі експерта, то найчастіше експерта в галузі косметики, ліків або корму для собак і кішок. В основному ж жінка постає в рекламі як предмет споживання, не дуже в цьому сенсі відмінний від того, що вона конкретно рекламує».

Запитання для обговорення:

❖ Спрогнозуйте наслідки дії такої реклами на стосунки між дівчатками та хлопчиками.

❖ Які гендерні стереотипи можуть сформуватись під впливом такої реклами?

Ситуація 2. Дж. Галлагер стверджує, що 30–50 % інтелектуальної продуктивності припадає на такий чинник, як здібність до оволодіння абстрактною системою символів, 15–20 % – на вплив однолітків. Ці всереднені показники наведені без урахування статево-вікових особливостей конформності. Водночас відомо, що з раннього дитинства дівчаток орієнтують на міжособистісні відносини, на зв'язок з іншими людьми. Внаслідок підвищеної чутливості, обдаровані дівчатка рано інтеріоризують ці установки і демонструють високу соціальну адаптованість, яка часто змушує їх маскувати свої розумові здібності.

Запитання для обговорення:

❖ Чи можна припустити, що для дівчаток вплив однолітків є більш значущим і перевищує вищенаведений показник?

❖ Якщо так, то як можна використати ці знання для підвищення інтелектуальної продуктивності дівчаток?

Ситуація 3. Ситуація в магазині:

– Мамо, купи мені, будь ласка, ляльку!

– Ляльку? Навіщо тобі лялька? У тебе вже багато іграшок. («Мама» говорить незадоволеним голосом, вона відверто роздратована, їй неприємне бажання хлопчика).

– Я хочу грати «в будинок», а дитини то немає.

– Ти ж хлопчик, майбутній чоловік, тільки дівчатка в ляльки грають. Давай-но ліпше купимо робота. («Мама» говорить менторським тоном, не залишаючи дитині можливості змінити ситуацію, вона вважає свою позицію єдино правильною).

Запитання для обговорення:

❖ Визначте характер гендерного виховання дитини у такій сім'ї.

❖ Як би ви відреагували на місці батьків хлопчика, який просить купити ляльку?

❖ Запропонуйте відповідь мами в егалітарній родині.

Ситуація 4. Нижче наводяться результати різних емпіричних досліджень гендерної соціалізації.

❖ Які наслідки для розвитку хлопчика та дівчинки можна прогнозувати на основі цих результатів?

Двом групам випробовуваних демонстрували відеозапис поведінки семимісячної дитини. Одній групі представили її як хлопчика, другій – як дівчинку. Піддослідні мали описати її поведінку. У тій групі, де вона була представлена як хлопчик, її поведінка описувалася як більш активна, безстрашна і життєрадісна, ніж у другій групі. Негативні емоції у хлопчика сприймалися як вияв гніву, а у дівчинки – страху. В одному з американських досліджень, проведеному в 4–5-х класах, було виявлено, що 90 % всіх заохочень з боку вчителів, призначених хлопчикам (позитивний зворотний зв'язок), – це заохочення за успішну інтелектуальну діяльність. Дівчатка таких заохочень отримали менше ніж 80 %. Водночас як негативний зворотний зв'язок за невдачі в інтелектуальній діяльності склала 30 % у хлопчиків і 75 % у дівчаток.

Практичне завдання «Дослідження гендерної соціалізації автобіографічним методом»

Вступний коментар. Це практичне завдання узагальнює знання учасників тренінгу про гендерну соціалізацію та гендерну ідентичність. Метод, яким скористаємося для вивчення гендерної соціалізації та розвитку гендерної ідентичності, – гендерна автобіографія. Цей метод саморефлексії, спрямований на реконструкцію індивідуального соціального досвіду,

запропонований І. Кльоциною. У процесі створення гендерної автобіографії людина може усвідомити характеристики своєї гендерної ідентичності, а також шляхи і способи її формування.

Мета: поглибити уявлення про механізми гендерної соціалізації, актуалізувати досвід гендерної соціалізації та здійснити його рефлексію. У процесі цієї роботи у вас буде можливість зрозуміти способи і механізми конструювання власної гендерної ідентичності.

Обладнання: текст про ранню гендерну соціалізацію, орієнтовна схема написання власної гендерної історії.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Це завдання виконується у різних форматах: індивідуальній та груповій.

Етап 1. Тренер/ка пропонує познайомитися із вступним коментарем, де відображено сутність методу гендерної автобіографії.

Етап 2. Цей етап заняття складається з двох частин: інформаційної, в якій тренер/ка пропонує визначення, ключові поняття (вводить учасників у проблему), та обговорення (тренер/ка ставить запитання, на які учасники відповідають, відбувається обговорення). Запитання учасникам:

1. Як ви вважаєте, коли починається процес гендерної соціалізації людини? Йдеться про те, що процес гендерної соціалізації починається ще до народження дитини, коли батьки купують хлопчикам одяг і аксесуари блакитного, а дівчаткам – рожевого кольору. Важливо зазначити, що процес гендерної соціалізації триває все життя і що, хоча гендерна ідентичність формується в дитинстві, в процесі життя вона може зазнавати зміни.

2. Як на процес гендерної соціалізації впливають батьки? Обговорюється питання про те, що батьки одягають дитину відповідно до його статі або зі своїми уявленнями, не завжди враховуючи бажання дитини. Традиційний одяг для хлопчика не сковує рухів і дозволяє дитині бути активним, хлопчик не боїться її забруднити, отже, такий одяг визначає його активність. Одяг дівчаток, навпаки, сковує рухи, змушує бути акуратною (так, деякі батьки люблять одягати дівчаток у нарядні сукні й туфлі), що призводить до пасивності дівчаток. Вимоги до поведінки хлопчиків і дівчаток також часто різні, від хлопчика вимагають активності, ініціативи, вміння стримувати зайві емоції (особливо сльози), від дівчаток очікують

пасивності, спокою, акуратності, емоційності. Іграшки хлопчиків і дівчаток кардинально різняться. Так, іграшки хлопчиків (машини і трансформери) більше спрямовані на творчу діяльність, на розвиток просторових уявлень; іграшки дівчаток (ляльки, набори лікаря і перукаря, посуд) дозволяють грати в рольові ігри пасивного характеру, ігри, в яких ролі досить чітко прописані та встановлені.

Етап 3. Цей етап передбачає індивідуальну роботу з написання «Гендерної автобіографії». Її схема наводиться нижче.

Етап 4. Як підсумок, у групі здійснюється систематизація і виокремлення механізмів і способів, що визначають характеристики гендерної ідентичності. Обговорюється отриманий учасниками тренінгу досвід рефлексії гендерних уявлень.

Гендерна автобіографія

❖ Коли ви вперше відчули відмінності між хлопчиками і дівчатками, чоловіками та жінками? Коли ви помітили різне ставлення дорослих до хлопчиків і дівчаток?

❖ З ким ви воліли грати у віці 5–8 років? Чи пам'ятаєте ви свої улюблені іграшки та ігри? Хто були улюбленими казковими героями і героями мультфільмів? Яким був ваш одяг і зовнішній вигляд на різних етапах дитинства?

❖ Чи пам'ятаєте, що вам говорили в дитинстві, про те, якою має бути дівчинка, яким повинен бути хлопчик? Як ви дізнавалися про те, якої поведінки від вас очікують оточуючі?

❖ Чи відрізнялися вимоги вчителів до хлопчиків та дівчаток? Яким було їх ставлення до дисципліни хлопчиків і дівчаток?

❖ Хто з батьків був вам ближчим на різних етапах дитинства та підлітковості? Чи були у вашій родині правила стосунків між представниками/цями різної статі? Яких моделей стосунків ви намагаєтесь дотримуватися?

❖ Які якості ви найбільше цінуєте в чоловіках, які – в жінках? Хто (або що), на вашу думку, найбільше вплинув на ваші гендерні погляди та уявлення?

❖ Спробуйте виділити механізми, прийоми, способи, які найчастіше використовували оточуючі для формування вашої ідентичності та ваших гендерних уявлень.

МОДУЛЬ 2

Досвід несприятливих подій у дитинстві

Загальна мета цього модулю полягає у подоланні гендерних стереотипів професійної діяльності співробітників МВС України, сформованих в умовах сім'ї та соціуму.

Завдання модулю 2:

- ❖ психокорекційна робота щодо гендерної ідентичності працівників МВС України засобом тренінгу;
- ❖ аналіз причин насильства щодо дітей у сім'ї та освітніх закладах;
- ❖ окреслення шкідливих наслідків насильства у дитячому віці стосовно особистості та професійної діяльності працівників сектору безпеки України.

Завдання тренінгу:

- ❖ усвідомлення індивідуальних гендерних уявлень учасників;
- ❖ дослідження уявлень про гендерну асиметрію та гендерну дискримінацію в суспільстві;
- ❖ аналіз гендерних стереотипів учасників, усвідомлення їх впливу на поведінку;
- ❖ формування навичок дослідження гендерної ідентичності та гендерних стереотипів.

Тренінг гендерної ідентичності

В основі тренінгу гендерної ідентичності лежить програма психокорекційної роботи з дорослими людьми. Гендерна ідентичність відіграє важливу роль у процесах адаптації та саморегуляції. Це одна з базових структур самосвідомості. Якщо самосвідомість дисгармонійна і неузгоджена, людина може страждати від емоційних реакцій відкидання чи неприйняття своєї чи іншої статі. В основі гендерного конфлікту лежить уявлення про полярність мужності та жіночності, закріплене в період ранньої соціалізації в сім'ї. Ця «хибна дилема» впливає на самооцінку, самоповагу, комунікативну та гендерну компетентності, задоволеність шлюбом.

Практика тренінгу гендерної ідентичності включає групову дискусію, де в атмосфері психологічної безпеки обговорюються реальні гендерні відносини учасників. Тренінг орієнтований на розвиток та вдосконалення особистісних якостей, комунікативної та гендерної компетентності учасників. Як правило, тут ставляться такі завдання: формування уявлень про сутність своєї та іншої статі; розвиток установок,

необхідних для успішної взаємодії статей; зниження недовіри між статями; формування психологічних умінь та навичок спілкування чоловіка та жінки; реабілітація психічних травм, отриманих у зв'язку з відмінністю статей. Порядок занять визначає тренер залежно від конкретних завдань тренінгу.

Заняття 1. Дослідження гендерних уявлень учасників тренінгу

Мета: підготовка учасників тренінгу до нетрадиційного представлення проблеми відносин статей у суспільстві, зняття бар'єрів традиційного сприйняття соціально-психологічних характеристик та соціальних ролей чоловіків і жінок.

Обладнання: великі аркуші паперу; маркери різних кольорів; діагностичні опитувальники; короткий гендерний глосарій (роздатковий матеріал).

Тривалість: 6 год.

Етап 1. Діагностичне анкетування

Заняття починається з пропозиції заповнити опитувальник «Що я думаю про «жіноче» та «чоловіче» у вихованні» (див. додаток 1 до розділу 3), мета відповіді на запитання – виявити індивідуальні гендерні уявлення про «типово жіночі» та «типово чоловічі»:

- ❖ риси особистості;
- ❖ сімейні ролі;
- ❖ професійні ролі.

Анкета залишається в учасників/ць до закінчення заняття. На її основі зорганізується обговорення гендерних уявлень учасників.

Етап 2. Вправа «Перевертні» та групове обговорення

На аркуші паперу, прикріпленому на дошці, яскравими маркерами у дві колонки треба записати «типово чоловічі» та «типово жіночі» якості, які учасники зачитують зі своїх заповнених анкет. Як правило, у кожній колонці виявляється від 10 до 30 якостей.

Тренер/ка звертає увагу групи те, що це знання з досвіду учасників. Потім він пропонує обговорити, які з перерахованих якостей завжди належать тільки дівчаткам та жінкам, а які – тільки хлопчикам і чоловікам.

Називаючи по порядку якості, записані спочатку у першій, а потім у другій колонці, тренер/ка просить всіх подумати про те:

- чи зустрічалися учасникам жінки чи чоловіки з протилежними якостями (добра – зла, розумний – дурний, сильний – слабкий, дбайлива – егоїстка і т.д.);

● чи може цією ж якістю володіти людина іншої статі (чи може жінка бути мужньою, а чоловік – ніжним та дбайливим?).

Група підводиться під висновок, що явними і безперечними є тільки фізіологічні відмінності. Решта – відносна, відмінності між індивідами в одній статевій групі можуть перевищувати відмінності між статями. Завдання ведучого звернути увагу на відносність цих уявлень, на те, що реальні суперечності та різноманітність соціостатеві поведінки людей у житті недостатньо рефлексуються та усвідомлюються. Суспільство тяжіє до міфів про біологічну зумовленості поведінки статей. Після цього тренер/ка може озвучити саме перше, приблизне визначення: «гендер – це соціальна стать». Він пояснює, що, коли говоримо про чоловіка та жінку, маємо на увазі біологічну стать. Але коли розмірковуємо про «жіноче» та «чоловіче», то маємо на увазі соціальні характеристики. Нині їх називають гендерними.

Далі тренер/ка пропонує учасникам проаналізувати вплив гендерних очікувань суспільства на людину.

Етап 3. Мозковий штурм

Усі обговорюють запитання: «У яких сферах суспільство чекає різної поведінки від чоловіків і жінок?»

Як правило, учасники говорять про те, що схожі очікування стосуються сім'ї, професій, політики, традицій, армії та війни, сексу, виховання дітей та піклування про них, прагнення заробити більше грошей, зовнішнього вигляду, віку шлюбу, віку початку статевого життя та ін.

Тренер/ка організує обговорення, вживаючи запитання: «як вам здається, чому...», «який», «як». Його завдання – звернути увагу на подвійний стандарт очікувань суспільства щодо поведінки чоловіків і жінок, на відносну свободу поведінки чоловіків та контроль над поведінкою жінок (якщо потрібно, можна ввести поняття сегрегації та дискримінації за статтю).

Група, найчастіше, озвучує висловлювання відносно «чоловічих привілеїв», пояснюючи їх тим, що «чоловік – здобувач». Доречно підкреслити, посилаючись знову ж на те, що всі ці відомості взяті з соціального досвіду та спостережень учасників, що згадані уявлення досить сталі й тому певним чином впливають на людей, змушують їх змінювати свою поведінку, щоб виправдовувати соціальні очікування.

Етап 4. Введення та обговорення поняття «гендерний стереотип»

Учасникам роздають глосарії з визначеннями понять «соціальний стереотип», «Гендерний стереотип» або ж використовується поданий вище інформаційний блок «Гендерний стереотип». Доречно попросити навести приклади національних стереотипів, вікових, гендерних (щодо жінок щодо чоловіків), обговорити, звідки вони беруться.

Після обговорення тренер/ка просить учасників висловити свої думки щодо доцільності дотримання гендерних стереотипів. Ці думки зазвичай розходяться.

Далі пропонується проаналізувати переваги та недоліки для чоловіків і жінок уявлень про гендерні ролі, які найчастіше трапляються в Україні.

Етап 5. Вправа «Ціна стереотипу»

Проаналізуємо стереотип «Чоловік – добувач, а жінка – хранителька вогнища». Всі озвучені ідеї заносяться до таблиці на дошці:

Для чоловіка		Для жінки	
Бонуси	Втрати	Бонуси	Втрати

Ця вправа розкриває ілюзорний характер «чоловічих» переваг, несподівано відкривається висока ціна гендерного міфу для життя та здоров'я чоловіків, а також соціальну та особистісну нестійкість, вузькість життєвого простору жінок.

Основний висновок цього етапу може полягати в тому, що неусвідомлене дотримання традиційним гендерним стереотипам обмежує самореалізацію та життєвий простір індивіда.

Етап 6. Мозковий штурм: «Хто формує та підтримує гендерні стереотипи?»

Мета завдання – сформувати уявлення про інститути гендерної соціалізації та гендерних технологій. Як правило, учасники легко створюють список чинників гендерної соціалізації: традиції, культура, релігія та церква, сімейне виховання, освіта та відповідні установи, «вулиця», однолітки, значні дорослі, ЗМІ, поп-музика, мистецтво і література та ін.

Якщо ситуація та час дозволяють, можна дати визначення поняттям «інститут гендерної соціалізації», «гендерні технології», «суб'єкти та фактори гендерної соціалізації», «гендерна ідентичність» та обговорити їх.

Етап 7. Дискусія: «Навіщо гендерна рівність потрібна чоловікам та жінкам?»

Мета – спонукати учасників до соціального проектування, де неминучий етап гендерної експертизи, критики існуючого становища. Описуючи ідеальні уявлення про гендерно збалансоване суспільство, учасники виходять за межі традиційних статево-рольових уявлень і роблять черговий крок на шляху подолання своїх стереотипів.

Тренер/ка просить учасників представити та описати суспільство, вільне від гендерних стереотипів. Обговорюються переваги нового соціального порядку для жінок та чоловіків, у розвиток індивідуальності кожного члена суспільства.

Головним підсумком вправи має бути уявлення про те, що у новому суспільстві будуть створені найкращі умови для самореалізації кожної людини, що проблематика гендерної рівності важлива як для жінок, так і для чоловіків.

Етап 8. Завершення заняття. Оцінка результатів. Групова рефлексія: «Що цінного і корисного я сьогодні дізнався про себе?»

Як домашнє завдання учасникам пропонується ввечері після заняття написати есе про свою гендерну ідентичність. Усіх просять поміркувати над такими запитаннями:

1. Які ваші власні уявлення про жіночність та мужність, про властивих чоловікам і жінкам рис характеру та особливості поведінки?

2. Які, на вашу думку, витоки ваших гендерних уявлень та ідеалів? Яке відношення мають до них батьки й інші родичі, іграшки та ігри вашого дитинства, схвалена і заборонена в дитинстві поведінка?

3. Як ваші особисті гендерні стереотипи виявляються у відносинах із близькими, дітьми, з колегами по роботі?

4. Як вам здається, хто зіграв (або що зіграло) вирішальну роль у становленні вашої гендерної ідентичності?

5. Якщо можете, визначте вашу гендерну ідентичність (дайте їй назву, опишіть модель).

Заняття 2. Гендерні стереотипи та життєвий шлях людини

Мета: *інформаційна:* познайомити з механізмами виникнення та відтворення гендерних стереотипів у повсякденній свідомості та повсякденній практиці; *навчальна:* сформувати основи критичного погляду на гендерні стереотипи,

тобто здатність виявляти й усвідомлено їх аналізувати в різних сферах життя – навчання, роботі, літературі та ін.

Обладнання: листи паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери.

Тривалість: це заняття займає чотири академічні години і може бути поділено на дві частини (відповідно, з 2-го по 5-й етап та з 6-го по 9-й). Вступ та підбиття підсумків повторюється на початку та в кінці кожного заняття. Бажано, щоб учасники розташовувалися під час занять у колі та кожен учасник міг бачити кожного. Наприклад, учасники можуть сидіти за круглим столом.

Етап 1. Вступ

Заняття починається з обміну новинами, обговорення самопочуття та емоційного стану учасників. Наприклад, тренер/ка може поставити запитання: що нового, хорошого сталося у вашому житті з тих пір, як ми бачилися востаннє?

Іноді учасники занурені у свої життєві проблеми. Тому бажано виділити трохи часу на те, щоб їх вислухати. Завдання ведучого – просто слухати, не коментуючи, не даючи порад. Схоже обговорення як позитивного, так і негативного сприяє включенню учасників у роботу, відволіканню від повсякденних подій життя.

Етап 2. Упорядкування списку гендерних стереотипів

Робота спочатку проходить у групах по 4–6 осіб.

Учасникам пропонують згадати гендерні стереотипи, з якими вони стикаються. Їх треба сформулювати коротко, наприклад: «жінки – емоційні, чоловіки – раціональні»; «зовнішній вигляд жінки, зокрема відвертість її одягу, може провокувати чоловіка на сексуальне домагання»; «останнє слово в прийнятті рішень у домі має бути за чоловіком»; «для усіх краще, коли чоловік заробляє гроші, а жінка лише піклується про дім і дітей»; «для жінки набагато важливіше вийти заміж, ніж робити кар'єру»; «жінка має бути красивою та сексуально привабливою»; «чоловік має все знати і ні в чому не сумніватися».

Перед виконанням завдання корисно повторно обговорити поняття «гендерний стереотип» та види гендерних стереотипів.

Потім кожна група зачитує список стереотипів, виділених ними.

Коментар тренера/ки: гендерні стереотипи можна виявити в усіх сферах життя людини: у самосвідомості, у міжособистісному спілкуванні, міжгруповій взаємодії та ін.

Етап 3. Інценування ситуації спілкування

Перша частина завдання виконується у групах по 4–6 осіб.

Тренер/ка дає таку інструкцію: «Виберіть один із гендерних стереотипів і придумайте ситуацію спілкування – діалог, учасники якого дотримуються цього стереотипу. Потім придумайте ситуацію, коли учасники не дотримуються цього стереотипу, поведуться нестереотипно (можна взяти ту саму ситуацію, що й уперше). Інценуйте обидва діалоги».

Потім кожна група представляє своє інценування.

Після кожного уявлення тренер/ка запитує інших учасників:

- ❖ Який гендерний стереотип було представлено?
- ❖ Що вам сподобалося в інценуванні, яке підготувала підгрупа?

При відповіді на друге запитання важливо, щоб прозвучало 2–3 думки. Тренер/ка може також сам відповісти на запитання. Якщо учасникам важко сказати, що їм сподобалося в роботі підгрупи, тренер/ка може нагадати: «Уміння виділяти хороше у діяльності інших людей – це важлива соціально-психологічна навичка».

Іноді учасникам важко уявити свою сценку через сором'язливість. У схожій ситуації можна підтримати їх оплесками. Тренер/ка також може запитати: що заважає вам виступити перед групою?

Етап 4. Обговорення інценування

Під час обговорення тренер/ка послідовно ставить запитання учасникам, вислуховує відповіді та узагальнює сказане. Перед переходом до наступного питання він повторює та узагальнює основні думки, висловлені учасниками, коментує сказане, слідуючи з теоретичних аспектів теми.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що вам було простіше: придумати чи розіграти стереотипну ситуацію? Як ви вважаєте чому?
- ❖ Як ви почували себе в процесі інценування: комфортно, зручно або дискомфортно? Чому?
- ❖ Як ви вважаєте, чи можливе виникнення схожих ситуацій у житті? Наскільки вони типові.
- ❖ Під час обговорення учасники зазвичай діляться власним досвідом ситуацій, де відтворюються гендерні стереотипи.

Коментарі тренера/ки: Відтворення гендерних стереотипів у житті – це повсякденна практика. Тому часто не

помічаємо їх вияви та приймаємо те, що відбувається за норму. Іноді гендерні стереотипи можуть негативно впливати на процес спілкування, інколи ж позитивно.

Дисконфорт при інсценуванні може бути пов'язаний: 1) з особистим негативним досвідом відтворення гендерних стереотипів; 2) з незвичайністю, незвичністю ситуації взаємодії; 3) зі зняковілістю під час публічного виступу.

Заняття 3. Дослідження гендерної ідентичності та гендерних стереотипів

Мета: знайомство з методами дослідження гендерної ідентичності та гендерних стереотипів особистості.

Обладнання: опитувальні бланки методики «Хто Я?»; опитувальні бланки методики «Я – жінка/чоловік» зі списком незакінчених речень.

Дослідження може проводитися індивідуально та у групах і складається з двох завдань, що включають використання стандартних методик «Хто Я?» та «Я – жінка/чоловік». Методики можна використовувати комплексно чи незалежно один від одного.

Етап 1. Заповнення опитувальника «Хто Я?»

Інструкція тренер/ки: «Ви отримали опитувальні бланки, де у стовпчик 20 разів написано слово «Я» і далі залишено порожній рядок. Будь ласка, протягом 15 хв дайте відповідь на запитання «Хто Я?», використовуючи для цієї мети будь-які слова чи речення. Записуйте всі відповіді так, як вони «приходять на думку».

Етап 2. Обробка результатів

Після завершення роботи над складанням списку відповідей учасникам пропонують проаналізувати зміст записаних ними характеристик, тобто позначити, скільки у відповіді соціальних ролей та індивідуалізованих характеристик.

Прикладами соціальних ролей можуть бути професійні ролі (вчитель, робітник тощо), гендерні ролі, що включають сімейний статус (жінка, чоловік, мати, дружина тощо), інші соціальні ролі (учень, староста тощо). Прикладами індивідуалізованих характеристик можуть бути конкретні описи, що розкривають особливості та якості особистості (розумниця, вміла господиня, добрий друг тощо), а також різні метафоричні визначення (рожева квітка, зоря тощо). Необхідно оцінити ступінь участі гендерних стереотипів у самооцінці,

тобто зазначити, скільки є у відповідях описів, відповідних традиційному гендерному стереотипу.

Оцінка характеристики з погляду її відповідності гендерному стереотипу має суб'єктивний характер, тобто визначається самим випробуванним. Як правило, учасники заняття легко справляються з цим завданням, орієнтуючись на традиційні уявлення про мужність-жіночність. Важливо, що у списку описів можуть з'являтися і нестереотипні характеристики (жінка визначить себе за допомогою зазвичай чоловічих якостей і навпаки). Далі необхідно запропонувати учасникам групи співвіднести кількість стереотипних і нестереотипних описів, тобто порахувати, яких є більше. Стереотипними можуть вважатися деякі соціальні ролі (мати, господиня тощо).

Існує 14 тем, у яких можуть знайти відображення гендерні стереотипи: зовнішність; здоров'я; емоційна сфера; відношення до себе, самооцінка; комунікативні здібності; ділові якості, активність, творчість, цілеспрямованість; інтереси, захоплення, навички; відношення до людей, форми контакту; відношення до світу, до життя, принципи; відношення до домашніх справ, до побуту; відношення до порядку; відношення оточення до особистості; образні порівняння, метафори; вік.

Наприклад, зовнішність можна описати за допомогою таких стереотипних характеристик, як «струнка», «тонка», «слідкую за модою» або «сильний», «високий», «атлет» тощо. Тему «емоційна сфера» – «чутлива», «сентиментальна» або «стриманий», «жорсткий» тощо. Перераховувати теми не обов'язково. Їх зручно використовувати для масового дослідження гендерних стереотипів, коли необхідно виявити частотний розподіл характеристик, загальні тенденції в описі себе різних контингентів.

Етап 3. Обговорення результатів

Важливим результатом вивчення гендерної ідентичності під час заняття є дискусія про індивідуальні результати. У невеликих групах (4–5 осіб) учасники обговорюють результати кількісного та якісного аналізу своїх робіт, головне тут виділити загальні (середньогрупові) тенденції за такими позиціями:

- ❖ кількісне переважання соціальних чи індивідуальних характеристик;
- ❖ позначення домінуючих характеристик (за ступенем значущості: перша – третя позиція);
- ❖ рівень (переважання) стереотипних характеристик.

Потім результати роботи підгруп обговорюються у загальній групі.

Етап 4. Заповнення опитувальника «Я-жінка/чоловік»

Інструкція тренера/ки: «Ви отримали опитувальні бланки, де в стовпчик написано незакінчені речення, які починаються із фрази «Я – жінка» або «Я – чоловік» (бланки роздаються відповідно до біологічної статі учасників/ць заняття) та далі залишено порожній рядок. Будь ласка, протягом 10 хв продовжіть речення:

1. Я – жінка (чоловік), тому що...
2. Я – жінка (чоловік) і хочу, щоб...
3. Я – жінка (чоловік), і для мене...
4. Я – жінка (чоловік) і не терплю, коли...
5. Я – жінка (чоловік) та можу...
6. Я – жінка (чоловік) і радий(а), коли...
7. Я – жінка (чоловік) і знаю, що...
8. Я – жінка (чоловік) і засмучений тим, що...
9. Я – жінка (чоловік) та роблю...».

Етап 5. Обробка результатів опитувальника

Для кожної пропозиції виводиться бал, що показує характеристики кожної пропозиції: вона відповідає гендерним стереотипам (2 бали), не відповідає (0 балів) чи нейтральна (1 бал).

Індивідуальна оцінка стереотипності-нестереотипності має суб'єктивний характер, тобто бали проставляє сам випробуваний. Отримані за всіма пропозиціями результати підсумовуються.

Етап 6. Обговорення результатів

Підсумкова кількість балів від 19 до 27 свідчить про відповідність гендерному стереотипу; від 10 до 18 – про те, що людина погано усвідомлює чи «витісняє» власні гендерні характеристики; від 0 до 9 – про те, що людина характеризує себе як таку, що не відповідає гендерному стереотипу.

Заняття 4. Гендерні стереотипи та їх вплив на поведінку людини

Мета: прояснення гендерних стереотипів, усвідомлення їх впливу на поведінку.

Етап 1. Попередня робота з аналізу стереотипів

До заняття учасники отримують домашнє завдання з вивчення гендерних стереотипів суспільства, які відображені у

ЗМІ, у представників/ць соціального оточення – людей старшого покоління та однолітків. Їм необхідно визначити, як ЗМІ зображують чоловіків і жінок, які уявлення про жіночі та чоловічі якості, особливостях, «пристойних» поведінці демонструють оточуючі. Для цього вони визначають об'єкт міні-дослідження (конкретне ЗМІ, група людей), вибірку (тиждень, десять номерів, вісім годин ефіру, спілкування тощо) і те, за яким аспектом стереотипів вони збираються спостерігати. Отриманий матеріал групується у таблицю (див. додаток 2 до модулю 2). На занятті можна згрупувати матеріал за темами, що відповідають основним групам гендерних стереотипів.

Тренер/ка повинен заздалегідь узгодити сфери дослідження, щоб забезпечити досить широке охоплення соціального середовища, а також для отримання даних про одного об'єкта від двох–трьох «дослідників». Буде цікаво, якщо за допомогою контент-аналізу учасники простежать гендерні стереотипи (їх сталість або пластичність) у різні часові періоди. Важливо спрямувати їхню увагу на фіксацію відповідних фактів, а не на ставлення до них.

Етап 2. Завдання «Ідеальна жінка, ідеальний чоловік»

Мета: прояснення власних уявлень про «ідеальне» в жіночому та чоловічому образі, дослідження того, якою мірою ці уявлення є власними переконаннями, а в якій – відображають очікування оточуючих та запропоновані суспільством гендерні стереотипи.

Учасники протягом 5–6 хв записують характеристики, що, на їх думку, становлять образ «ідеальної жінки» та «ідеального чоловіка». Потім у підгрупах зачитують свої списки, формуючи узагальнений образ. За підсумками роботи підгруп моделюється уявлення групи загалом. Підсумковий образ, складений усією групою, фіксується на дошці.

Далі учасникам/цям пропонують зачитати характеристики, що вийшли, починаючи кожен словами: «Я переконаний, що жінка має бути...»; «Я твердо вірю, що чоловік має бути...»; «Я абсолютно точно знаю, що жінка має бути...». Ця робота виконується індивідуально. Учасники читають напівголосно, фіксуючи при цьому твердження, що викликають внутрішній опір. Під час обговорення у групі слід звернути увагу на те, які якості не вдалося визначити як свої «тверді» переконання, які з них відображають установки оточуючих чи стереотипи.

Етап 3. Завдання «Якості й ролі чоловічі та жіночі»

Мета: виявлення гендерних стереотипів, що стосуються традиційно жіночих і чоловічих якостей та ролей.

Складений у попередній вправі образ «ідеальної жінки» та «ідеального чоловіка» обговорюється в аспекті традиційних гендерних якостей та ролей. Учасники наводять результати своїх досліджень: висловлювання батьків, оточуючих, образи, які тиражовані ЗМІ.

При фіксації та обговоренні результатів слід звернути увагу як на сталість стереотипів, що траншуються від покоління до покоління, так і на їх рухливість, зміну поглядів на деякі аспекти традиційних гендерних ролей.

Можна визначити, які саме види гендерних стереотипів більшою мірою схильні до змін. У підгрупах обговорюються стереотипи, які найбільше вплинули на уявлення учасників, уточнюється думка про те, чи можуть реально жінка та чоловік «бути такими» або «робити це».

Етап 4. «Розхитування» стереотипів

Робота будується за принципом обговорення один за одним, коли кожен учасник висловлює аргументи «за» чи «проти» (це залежить не від особистих переконань, а від того, яка позиція йому дісталася) слідування гендерним стереотипам, які найсильніше вплинули на учасників/ць. Стимулюються виступи учасників, які висловлюють аргументи і «за», і «проти», тобто коли обговорення проводиться двічі.

Тренер/ка фіксують аргументи на дошці. Якщо група досить велика, то з метою економії часу роботу можна виконати в підгрупах, а у загальній групі обговорити та зафіксувати найбільш переконливі аргументи.

Тренер/ка фокусує увагу на тому, що гендерні стереотипи суттєво обмежують можливість самореалізації, викликають внутрішній конфлікт і, по суті, є лише умовністю.

Етап 5. Завдання «Нові ми»

Учасники уточнюють ідеальний образ себе, слідуючи зі своїх власних уявлень і бажань, потім у парах розповідають про те, якою жінкою/чоловіком їм хотілося б бачити себе. В обговоренні у групі висловлюються сумніви (якщо такі є), що стосуються реального втілення цього образу.

Міні-лекція «Причини та наслідки насильства щодо дітей»

Одним із вкрай негативних чинників формування гендерно проблемної поведінки є вияви насильства в родинях. Насильство у дитячому віці тісно пов'язане з багатьма негативними наслідками вже у дорослому житті, такими як зловживання алкоголем, схильність до самогубства або інша ризикована поведінка. Окрім того, дослідження доводять, що споглядання за насильством щодо матері або пережите в дитинстві насильство підвищує ймовірність того, що особа сама вчинятиме подібні дії щодо свого партнера або дітей.

Назвемо деякі з можливих причин насильства щодо дітей в сім'ї:

- ❖ особистісні якості батьків (агресивність, авторитарність);
- ❖ відсутність у батьків позитивного прикладу поведінки з дітьми;
- ❖ фізичні чи психічні вади батьків (розумова відсталість, психічні захворювання тощо);
- ❖ невміння виховувати дітей, незнання своїх прав та обов'язків щодо дітей, відсутність почуття відповідальності за них, незнання прав та потреб дітей;
- ❖ невміння долати сімейні та життєві кризи, відсутність самореалізації;
- ❖ недостатня соціалізація батьків;
- ❖ нерозуміння цінності дитини тощо.

Причинами насильства батьків щодо дітей можуть бути й чинники сімейного виховання, які призводять до дезінтеграції «Я» дитини.

На думку О. Захарова, це:

- ❖ нерозуміння батьками своєрідності особистісного розвитку дитини;
- ❖ неприйняття дорослими дитячої індивідуальності;
- ❖ невідповідність вимог і очікувань батьків можливостям і потребам дітей;
- ❖ невідповідність виховання в різні вікові періоди;
- ❖ непослідовність у взаєминах дорослих і дітей;
- ❖ неузгодженість змісту, цілей і засобів виховання між батьками.

Причинами насильства над дітьми в дитячих установах, школах поміж дітей є:

- ❖ невміння вчителів будувати демократичні стосунки з дітьми, ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти конструктивним шляхом;
- ❖ низький рівень професійної етики;
- ❖ звичка до команд, які полегшують реалізацію професійних завдань в найкоротший час, але посилюють авторитарність педагогів, ігнорування прав і потреб окремої дитини;
- ❖ звичка до позиції «учитель/ка – дитина» (суб'єкт – об'єктних стосунків) і зловживання цією позицією;
- ❖ професійне «вигоряння» педагогів тощо.

Причинами насильства над дітьми в мікросередовищі, первинному колективі є:

- ❖ боротьба за лідерство;
- ❖ зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитись до них;
- ❖ агресивність та віктимність;
- ❖ наявність у дитини психічних чи фізичних вад;
- ❖ заздрість;
- ❖ відсутність предметного дозвілля тощо.

Можливі наслідки жорстокого поводження, насильства щодо дітей

Розрізняють *наближені та віддалені* наслідки жорстокого поводження щодо дітей. До наслідків, які можуть *виявлятися відразу* після факту жорстокого поводження чи через досить короткий час, належать фізичні травми, ушкодження, а також блювота, головний біль, втрата свідомості, характерні для «синдрому дитячого струсу», що розвивається у маленьких дітей, яких беруть за плечі та сильно трясуть. Окрім зазначених ознак, у дітей під час цього синдрому з'являється крововилив в очні яблука. До *наближених наслідків* належать також гострі психічні порушення у відповідь на будь-який вид агресії, особливо на сексуальну. Такі реакції можуть виявлятися у прагненні кудись тікати, сховатися або навпаки у глибокій загальмованості, зовнішній байдужості. У будь-якому випадку дитина охоплена надзвичайним страхом, тривогою та гнівом. У старшому віці можливий розвиток депресії з почуттям власної нікчемності, неповноцінності.

Наслідки, які можуть *виявлятися не відразу*, а через якийсь час, зокрема і досить тривалий, – це порушення

фізичного і психічного розвитку, соматичні захворювання, особистісні та емоційні порушення, соціальна невлаштованість.

Соціальні наслідки жорстокого поводження з дітьми – шкода для жертви і суспільства (два наслідки, що виявляються одночасно).

Діти, які пережили будь-яку форму насильства, відчувають труднощі соціалізації: у них порушені зв'язки з дорослими, немає відповідних навичок спілкування з однолітками, вони не мають достатнього рівня знань і ерудиції, щоб завоювати авторитет у школі тощо. Розв'язання своїх проблем діти, що постраждали від насильства, часто знаходять у кримінальному, асоціальному середовищі. Це нерідко поєднано з формуванням у них пристрасті до алкоголю, наркотиків, вони починають красти і здійснювати інші протиправні дії.

Таким чином, насильницькі моделі поведінки закріплюються у свідомості дитини іноді як єдино можливі (при відсутності можливості спостерігати інші моделі, ненасильницькі), іноді як єдино оптимальні та пріоритетні.

Відповідно до теорії «патології раннього дитинства», яку обґрунтував Дж. Боулбі, – якщо дитина в ранньому віці не отримала достатньо батьківського тепла, ласки, ніжності, турботи, почуття захищеності – в майбутньому обов'язково будуть девіації в поведінці: агресивність, жорстокість, насильство, конфліктність, шкідливі звички, правопорушення, відхилення у моральному розвитку.

Вправа «Дерево насильства»

Мета: опрацювати й узагальнити причини, вияви та наслідки насильства та гендерно зумовленого насильства.

Обладнання: фліпчарт, кольорові маркери.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка об'єднує учасників у дві групи та пропонує проаналізувати всі можливі причини, вияви та наслідки:

- ❖ насильства (1 група);
- ❖ гендерно зумовленого насильства (2 група).

Інструкція: Намалуйте на аркуші для фліпчарту дерево. Воно символізуватиме вид насильницьких взаємовідносин, з яким працює ваша група: «Дерево насильства» чи «Дерево гендерно зумовленого насильства». Корені дерева – це причини (особистісні та суспільні). Стовбур – це форми насильства/гендернозумовленого насильства. Гілки – це

конкретні вияви насильницьких відносин. Листя та плоди – це наслідки насильницьких відносин, які виявляються в поведінці постраждалих.

Після виконання завдання групи презентують свої «дерева».

Примітка тренеру/ці: Узагальнюючи напрацювання груп, необхідно звернути увагу на те, що при різноманітності причин та виявів насильницьких взаємин, вони можуть призводити до однакових наслідків. Будь-який вид насильства містить психологічну складову, що значною мірою відбивається на поведінці та емоційному стані дитини, її пізнавальній та мотиваційній сфері.

Практичне завдання «Міфи і факти про насильство і жорстоке поводження щодо дітей»

Мета: удосконалення знань про насильство і жорстоке поводження щодо дітей та обговорення стереотипів.

Обладнання: фліпчарт, листи з надписами «Згодні» та «Незгодні», аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника тренінгу.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

На двох протилежних стінах тренінгової кімнати розміщуються листи з надписами «Згодні» та «Незгодні».

1. Учасники/ці тренінгу запрошуються стати в середині кімнати. Тренер/ка зачитує стереотип, пропонуючи учасникам/цям визначитися, згодні або незгодні вони з цим твердженням, та зайняти місце в кімнаті відповідно обраного надпису.

2. Тренер/ка пропонує учасникам/цям з групи «Згодні» та групи «Незгодні» аргументувати свій вибір.

3. Тренер/ка коментує обрані позиції груп.

4. Після обговорення тренер/ка пропонує змінити обрані позиції тим, хто під час обговорення переглянув власну думку, та аргументувати свій вибір.

Міф 1. Жорстоке поводження – це тільки коли дитину б'ють.

Факт: фізичне насильство є лише одним із видів жорстокого поводження з дітьми. Зневага й емоційне насильство можуть бути не менш руйнівними для дитини, а їхня малопомітність – значно знижує шанс втручання в ситуацію третіх осіб і виявлення проблеми.

Міф 2. Причиною домашнього насильства щодо дитини завжди є вживання кимось у родині алкоголю або наркотиків.

Факт: Вживання алкоголю, інших психоактивних речовин, дійсно, знижує здатність контролювати поведінку, але серед кривдників(-иць) багато людей, які не вживають алкоголь, тютюн, наркотики, проте мають такі характерологічні особливості та досвід власного виховання, які слугують чинниками виникнення їхньої насильницької поведінки стосовно дитини. Водночас деякі особи, навіть пройшовши лікування від алкоголізму, наркоманії, продовжували бути агресивними і жорстокими стосовно близьких. Алкоголізм чи вживання алкогольних напоїв, наркотиків не може бути виправданням насильства.

Міф 3. Домашнє насильство щодо дітей ніколи не трапляється в заможних/матеріально забезпечених сім'ях.

Факт: Домашнє насильство щодо дітей трапляється не тільки в бідних сім'ях або у «неблагополучних» районах. Ця проблема лежить поза расових, економічних або культурних кордонів. Є деякі сім'ї, що здаються просто зразковими, однак за дверима їхніх домівок ховаються дуже непривабливі речі.

Міф 4. Більшість дітей страждає від рук незнайомих.

Факт: Насильство з боку незнайомих людей трапляється, проте здебільшого агресором є член сім'ї або найближчий друг сім'ї.

Міф 5. З дітей, які зазнали жорстокого поводження, завжди виростають жорстокі люди.

Факт: Звісно, діти, які зазнали жорстокого поводження, перебувають у групі ризику і, нерідко несвідомо, відтворюють модель жорстокого поводження у дорослому віці, на власних дітях. З іншого боку, багато дорослих, які пережили жорстоке поводження, мають сильну мотивацію вберегти власних дітей від того, через що пройшли самі, і тому стають чудовими батьками.

Міф 6. Особа кривдника(-ці) у дитини завжди пов'язана з негативними емоціями та ставленням.

Факт: Слід пам'ятати, що негативні ставлення і почуття дитини до дорослих не обов'язково означають, що вона була ними скривджена. І навпаки, заподіяння кривди конкретною особою, зокрема сексуального характеру, не завжди викликає у дитини негативні емоції стосовно злочинця. У дитини є власна картина світу і ключ до оцінки подій та людей. Дитина не оцінює їх у категоріях дорослих людей. Для дітей дошкільного

віку дружньою особою може бути той, хто частує солодощами, а поганою – хто обмежує поїдання морозива. Поведінка винуватця злочину, що має сексуальний характер, навпаки, може сприйматися дитиною як форма гри, частина звичайних дій по догляду за тілом, засіб вираження позитивних почуттів. Унаслідок – порушник/-ця може сприйматися як дружня, привітна особа, яка асоціюється з позитивними емоціями.

Міф 7. У випадку домашнього насильства примирення родини має бути першим пріоритетом.

Міф 8. Заради дитини жінки мають залишатися зі своїм партнером навіть у випадках домашнього насильства.

Міф 9. Постраждали від домашнього насильства самі відповідальні за те, що з ними відбувається.

Міф 10. Чоловіки та жінки страждають від домашнього насильства однаково.

Список використаної літератури:

1. Андросюк В. Г., Волошина О. В. Первинна соціалізація як чинник формування гендерних стереотипів професійної діяльності співробітників сектору безпеки МВС України. *Часопис Київського університету права: український науково-теоретичний часопис*. Київ : 2020/4. С. 26–30. URL: file:///C:/Users/%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81_505/Downloads/534-Article%20Text-1022-1-10-20211101.pdf

2. Волошина О. В. Досвід дитинства як передумова формування гендерних стереотипів професійної діяльності співробітників сектору безпеки МВС України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ, 2021. С. 223–227.

3. Про забезпечення рівних прав жінок та чоловіків : Закон України від 08.09.2005 за № 2866 – IV, в редакції 07.01.2018 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення 19.07.2022).

4. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посібник / Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ : ФОП Нічога С. О., 2020. 196 с.

5. Ткалич М. Г. Гендерна психологія. Київ : Академвидав, 2016. С. 7–41.

6. Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. / О. П. Щотка. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. С. 119–145.
7. Helgeson, Vicki S. The psychology of gender (4th ed). Boston: Pearson, 2012. Pp 1–28; 48–66.
8. Sakka D., Deliyanni-Kouimtzi K. We have to find a solution': adolescent boys' and girls' notions of fatherhood, Gender and Education. V. 18. № 1, 2006. Pp 51–74.
9. Stockard Jean. Gender Socialization. J.Saltzman Chafetz (Ed.), Handbook of the Sociology of Gender. 2006. Pp 215–229. Houston: Springer Science+Business Media, LLC.

РОЗДІЛ IV
СТОСУНКИ В СІМ'Ї. ФОРМУВАННЯ ПАРИТЕТНОЇ
ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Прийняття рішень у власній сім'ї			
1.	Мозковий штурм «Егалітарна сім'я»	30 хв	фліпчарт, маркер
2.	Міні-лекція «Гендерні сімейні ролі»	10 хв	фліпчарт, маркер
3.	Вправа «Розподіл ролей у сім'ї»	30 хв	бланки опитувальника «Сімейні ролі» та ручка кожному учаснику/ці
4.	Вправа «Сімейні правила та сімейні межі»	20 хв	4 аркуші паперу (A4) з написами «Вчиняй так, як тобі заманеться»; «Не заходити! Не обговорювати!»; «Обережно!»; Територія задоволення»
5.	Вправа «Сімейне дозвілля»	30 хв	аркуш паперу і ручка кожному учаснику/ці
Загалом		2 год	
Модуль 2. Розподіл хатніх обов'язків у власній сім'ї			
1.	Вправа «Снігова куля»	10 хв	фліпчарт, маркер
2.	Міні-лекція «Паритетна подружня взаємодія»	5 хв	фліпчарт, маркер
3.	Вправа «Світ очима дитини»	30 хв	фліпчарт, маркер
4.	Вправа «Сімейні ритуали та традиції»	30 хв	фліпчарт, маркер
Загалом		1 год 10 хв	

МОДУЛЬ 1

Прийняття рішень у власній сім'ї

Загальна мета цього модулю у подоланні гендерних стереотипів та гендерних установок, сприянні гендерній просвіті щодо побудови егалітарної (партнерської) сім'ї та паритетних подружніх відносин.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників/ць щодо основних питань: егалітарна сім'я, гендерні сімейні ролі, гендерно відповідальна поведінка тощо;
- ❖ ознайомлення із завданнями та функціями сім'ї, особливостями егалітарної (партнерської) сім'ї;
- ❖ розширення знань про гендерні сімейні ролі, значущість виконуваної ролі чоловіка / дружини, батька / матері;
- ❖ формування навичок гендерно орієнтованої поведінки, функціонально-рольової узгодженості у внутрішньосімейній взаємодії;
- ❖ формування гендерної компетентності особистості у сфері шлюбно-сімейних стосунків;
- ❖ розвиток гендерної рефлексії у подружніх відносинах.

Мозковий штурм «Егалітарна сім'я»

Мета: усвідомлення відмінностей між патріархальним та егалітарним типами сімей; ознайомлення з особливостями, завданнями та функціями егалітарної сім'ї.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Учасникам/цям тренінгу пропонуються назвати слова, які пояснюють значення слова «сім'я». Тренер/ка записує ці слова на фліпчарті.

Потім проводиться обговорення та тренер/ка коротко знайомить учасників/ць з поняттями «егалітарна сім'я» (див. додаток 1).

Тренер/ка звертає увагу, що на зміну патріархальній сім'ї, у якій беззаперечний авторитет батька, нерівність відносин, приходить егалітарна сім'я, заснована на демократичних відносинах, рівності чоловіка і дружини, стосунках партнерства. Егалітарна модель сім'ї характеризується однаковим залученням шлюбних партнерів до реалізації сімейних ролей і обов'язків за

умов, що кожен із них відповідає в основному за те, що більше відповідає його смакам і можливостям.

Міні-лекція «Гендерні сімейні ролі»

Мета: ознайомлення із поняттями «гендерні сімейні ролі», поглиблення знань про рольову структуру сім'ї, подружні та батьківські ролі.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Спочатку тренер/ка коротко знайомить учасників/ць з поняттями «гендерні сімейні ролі» (див. додаток 1).

У найбільш загальному виді сімейні взаємини можна розглядати як організацію спільних дій членів сім'ї, яка дозволяє їм реалізувати будь-які загальні плани.

Гендерні ролі завжди пов'язані з певною нормативною системою, яку особистість засвоює і переломлює у своїй свідомості та поведінці.

У сім'ї на кожного з подружжя покладаються гендерні сімейні ролі, які визначають норми відносин, поведінку партнерів, батьків і дітей. Це подружні ролі (чоловік / дружина) та батьківські ролі (батько / матір).

Подружні ролі визначають особливості взаємин подружжя, а батьківські ролі – особливості батьківсько-дитячих відносин. Так, традиційні ролі передбачають з боку дружини турботу про сім'ю та дітей, а з боку чоловіка – матеріальне забезпечення сім'ї. У егалітарній (партнерській) сім'ї ролі партнерів потребують і від дружини, і від чоловіка економічного внеску в сім'ю згідно з розміром заробітку, спільної відповідальності за дітей, участі у веденні домашнього господарства і розподілу правової відповідальності.

Характер подружніх взаємин у батьківській сім'ї впливає на формування сімейної взаємодії у майбутньому шлюбі їх дітей.

Вправа «Розподіл ролей у сім'ї»

Мета: оцінка статусу членів власної сім'ї і ступеня їх впливу на прийняття сімейних рішень.

Обладнання: бланки опитувальника розподілу ролей у сім'ї та ручка кожному учаснику/ці.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується заповнити бланк опитувальника розподілу сімейних ролей (див. додаток 2). Після цього проводиться обговорення та визначення того, які гендерні сімейні ролі (подружні та батьківські) виконує кожен з учасників/ць тренінгу у своїй сім'ї.

Вправа «Сімейні правила та сімейні межі»

Мета: розширити уявлення про особливості функціонування егалітарної сім'ї; визначити наявні сімейні правила в межах власної сім'ї; з'ясувати особливості сімейної комунікації.

Обладнання: чотири аркуші паперу (А4) з написами «Вчиняй так, як тобі заманеться»; «Не заходити! Не обговорювати!»; «Обережно!»; «Територія задоволення».

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

У кожній сімейній підсистемі існують певні правила, які визначають зовнішні (сімейні) та внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї.

Тренер/ка пропонує учасникам/цям уявити, що кожна сім'я – це певна територія. «Спробуємо собі уявити, що простір існування сім'ї – це не просто абстракція. Цей простір достатньо структурований, тобто існують певні домовленості щодо організації спільного життя. Навіть якщо навмисно члени сім'ї не обговорюють сімейні правила, вони все ж існують. Наприклад, «наша сім'я живе без правил» – це також є певним правилом у сім'ї.

Отже, якщо уявити, що сім'я – це територія, то на ній є певні «позначки» (або правила), які регулюють взаємини. На такій уявній мапі сім'ї є території, які є найчастіше/найменше відвідуваними членами сім'ї або ті території, на які взагалі не можна заходити.

Далі тренер/ка на підлозі розкладає аркуші паперу, на яких написано:

«Вчиняй так, як тобі заманеться»; «Не заходити! Не обговорювати!»; «Обережно!»; «Територія задоволення».

Учасникам/цям пропонується поступово переміщуватися з аркуша на аркуш та визначати сімейні правила відповідно до території, на якій вони перебувають у цей момент. Потім проводиться обговорення.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які ситуації ви пригадуєте з життя, які відповідають означеній території?
- ❖ Як часто в своєму житті ви заходите на цю територію?
- ❖ Які емоції (почуття) виникають, коли ви перебуваєте на цій території?
- ❖ Якщо ви перебуваєте на цій території, то як реагують на вас інші члени сім'ї? Хто більше? Хто менше?
- ❖ Коли ви перебуваєте на цій території, то яким чином відбувається спілкування з іншими членами сім'ї?
- ❖ Як інші члени сім'ї розуміють, що ви зараз «зайшли» на цю територію?
- ❖ Хто або що може вивести вас із цієї території?

Вправа «Сімейне дозвілля»

Мета: формування вмінь паритетної подружньої взаємодії.

Обладнання: аркуш паперу і ручка кожному учаснику/ці.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка ознайомлює учасників/ць тренінгу зі змістом моделі «Сімейна рада» (див. додаток 3).

Учасникам/цям пропонується здійснити планування спільного проведення сім'єю вихідного дня, використовуючи модель «Сімейної ради». З цією метою учасники розподіляють між собою ролі: чоловік, дружина та дитина.

Потім проводиться обговорення.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що було найскладнішим під час виконання завдання, а що найлегшим?
- ❖ Що нового для себе ви зрозуміли?

МОДУЛЬ 2

Розподіл хатніх обов'язків у власній сім'ї

Загальна мета цього модулю полягає у сприянні гендерній просвіті щодо паритетних (рівноправних) подружніх взаємин та подоланні статевотипізованої поведінки.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників/ць щодо основних питань: гендерні сімейні ролі, паритетні подружні взаємини;

- ❖ розширення гендерної обізнаності щодо рівності прав, обов'язків, відповідальності дружини та чоловіка у життєдіяльності сім'ї та самотворенні власної особистості;
- ❖ формування навичок побудови паритетних подружніх взаємин та розподілу сімейних обов'язків і сфер відповідальності між подружжям;
- ❖ формування відповідальності за виконання гендерної ролі, гендерно-відповідальної поведінки у сімейних взаєминах;
- ❖ набуття навичок організації сімейних стосунків на основі рольової диференціації у взаєминах подружжя;
- ❖ розвиток гендерної толерантності до шлюбного партнера та інших членів сім'ї.

Вправа «Снігова куля»

Мета: активізація роботи групи, зняття напруження, розвиток уваги та творчої уяви.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Уявіть, що група – це велика сім'я, якій необхідно заспокоїти дитину, котра плаче.

Учасники групи утворюють коло. Один з учасників/ць починає дію з уявним предметом, уявною дитиною так, щоб цю дію можна було продовжити. Сусід продовжує таку дію. Таким чином, вся група бере участь у спільній дії.

Потім проводиться обговорення.

Міні-лекція «Паритетна подружня взаємодія»

Мета: розширення знань та уявлень про права та обов'язки подружжя, особливості паритетної подружньої взаємодії.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 5 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Однією з базових потреб людини є потреба у приналежності, що в дорослому віці реалізується у шлюбних взаєминах. Сам акт одруження не гарантує людині подальшого розвитку сприятливої подружньої взаємодії, а є лише стартовою точкою для її формування.

Рольовий розподіл у егалітарній сім'ї відбувається, насамперед, слідуючи з особистісних уподобань і на основі

взаємної домовленості подружжя, а не на основі статевої ролі та диференціації.

Чоловік і жінка повинні виконувати дві різні ролі:

1) інструментальна (підтримка зв'язку з зовнішнім світом – професійна діяльність та соціальний статус);

2) експресивна (турбота про дітей та регулювання взаємовідносин усередині сім'ї).

Не існує повноцінної чоловічої або жіночої ролі. Кожна особистість виконує низку ролей, що вимагають використання як маскулітних, так і фемінінних якостей.

У патріархальній сім'ї чоловіки (батько, брат) виконують предметно-інструментальні ролі за межами сім'ї, а жінки (дружина, сестра) – емоційно-експресивні та опікуючі, обмежені рамками життя родини. Така модель розподілу батьківських обов'язків між подружжям сприятиме засвоєнню дітьми традиційних гендерних стереотипів щодо закріплення сімейних ролей відповідно до статі, формуванню моделі взаємодії з несиметричними відносинами між представниками/цями різної статі, орієнтуватиме на різні життєві стратегії самореалізації чоловіка і жінки у суспільстві.

У егалітарній сім'ї (сім'ї рівних) сімейні обов'язки розподілені пропорційно, залежно від домовленості між подружжям, при цьому подружжя взаємозамінне у розв'язанні побутових проблем, їм характерні спільне обговорення проблем і прийняття рішень.

Розподіл ролей у сім'ї може змінюватися залежно від таких умов:

- ❖ здатність виконувати певні сімейні ролі (наприклад, професійна кар'єра іноді може перешкоджати виконанню деяких ролей);

- ❖ прийнятність ролі того, хто її виконує;

- ❖ можливість задовольнити через роль власні потреби і потреби інших членів сім'ї.

Вправа «Світ очима дитини»

Мета: сприйняття і пізнання світу очима дитини, актуалізація стану «Я-дитина».

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Кілька учасників/ць (за бажанням) сідають навпочіпки, тобто імітують приблизний зріст дитини, і з позиції росту

дитини, її погляду на навколишній світ, розповідають про свої враження про навколишній, описує образ світу. Важливо відчутти позицію дитини, зуміти відійти від поглядів дорослого-критика, скептика.

Тренер/ка задає ситуації: вихідний день у сімейному колі, прогулянка з татом, озеро в селі на заході дня, рибалка з дідусем тощо.

Обговорення вправи за схемою:

- ❖ Чи легко було зайняти позицію дитини?
- ❖ Які почуття, відчуття викликала вправа?
- ❖ Що дало виконання вправи?
- ❖ У чому полягає відмінність позицій дорослого і дитини?
- ❖ У якому випадку відбувається втручання в особистість дитини?

Вправа «Сімейні ритуали та традиції»

Мета: розширити уявлення щодо функціональності сімейних ритуалів та традицій; сприяти усвідомленню учасниками актуальної сімейної ситуації.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується пригадати з власного життя одну традицію чи ритуал сім'ї.

Обговорення значення сімейної традиції та свого ставлення до неї:

❖ Як ви думаєте, для чого ця традиція / ритуал потрібен вашій сім'ї? (Він є у вашому житті для того, що би що ...?)

❖ Якщо цього ритуалу не було в вашій сім'ї, то щоб тоді змінилося?

❖ Що ви думаєте про себе, коли ти береш участь у ритуалі? Який (яка) ти тоді?

❖ Що ти відчуваєш, коли береш участь у ритуалі?

Потім проводиться групове обговорення.

Список використаної літератури:

1. Замашкіна О. Д. Педагогіка сімейного виховання : навч. посіб. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2016. 400 с.
2. Захаренко Л. М. Гендерно-відповідальна поведінка поліцейських у сімейних взаєминах. *Психологічні та педагогічні*

проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конфер. (м. Харків, 02 квіт. 2021 р.). Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2021. С. 269–272. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10357/Psykhol_ta_ped_prob_l_prof_osvity_patriot_vykhovan_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Красін С. А. Усвідомлене батьківство: сутність, ознаки, структура та зміст. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55. С. 215–221.

4. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї : навч.-мет. посібн. Миколаїв, 2018. 180 с.

5. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України : міжнародна методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спец. видання : сектор безпеки України, 2021. 85 с.

6. Юрченко-Шеховцова Т. І. Роль батьків у виникненні страхів у підлітків. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* : мат-ли III Міжвідомч. наук.-практ. круглого столу (м. Київ, 29 квіт. 2021 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 167–170. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/20656/1/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_p168-171.pdf.

РОЗДІЛ V
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ.
ГЕНДЕРНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ'І

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Загальна інформація про батьківство			
1.	Вправа «Асоціації»	20 хв	аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці
2.	Міні-лекція «Переходимо на одну мову»	10 хв	аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці
3.	Вправа «Дзеркало»	40 хв	аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці
4.	Вправа «Батьківський «автопортрет»	40 хв	аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці
Загалом		1 год 50 хв	
Модуль 2. Участь у виконанні обов'язків з догляду за дитиною			
1.	Вправа «Спілкування»	20 хв	2 аркуші формату А-3, фломастери
2.	Міні-лекція «Сімейні стосунки в егалітарній сім'ї»	10 хв	фліпчарт, маркер
3.	Вправа «Мої права»	45 хв	фліпчарт, маркер
4.	Міні-лекція «Гендерний розвиток дитини»	15 хв	фліпчарт, маркер
5.	Вправа «Мова «прийняття» і «мова неприйняття» і	30 хв	ручка та аркуш паперу для кожного учасника/цю
6.	Рольова гра «Сімейний конфлікт»	30 хв	фліпчарт, маркер
Загалом		2 год 30 хв	

Модуль 3. Ставлення до питань виховання дітей. Превенція застосування насильства у вихованні дітей			
1.	Вправа «Сліпий і поводитир»	25 хв	одна пов'язка, щоб зав'язати очі
2.	Гра «Згоден – не згоден»	30 хв	дві таблички з написами «Згоден», «Не згоден»
3.	Міні-лекція «Гендерне виховання дітей у сім'ї»	10 хв	фліпчарт, маркер
4.	Ситуаційні завдання	30хв	фліпчарт, маркер
5.	Мозковий штурм «Мета покарання»	25 хв	фліпчарт, кольорові маркери
6.	Робота у малих групах «Наслідки покарань»	45 хв	чотири аркуші формату А3, кольорові маркери
Загалом		3 год 15 хв	

МОДУЛЬ 1

Загальна інформація про батьківство

Модуль 1 присвячено темі батьківства.

Загальна мета цього модулю полягає в психологічній просвіті учасників/ць тренінгу з питань усвідомленого та відповідального батьківства.

Завдання модулю 1:

- ❖ інформування учасників/ць щодо основних питань: усвідомлене батьківство, відповідальне батьківство;
- ❖ ознайомлення із особливостями різних типів, форм та соціальних інститутів батьківства;
- ❖ формування усвідомленого та відповідального ставлення до батьківства;
- ❖ формування гендерно-відповідальної поведінки у сімейних взаєминах.

Вправа «Асоціації»

Мета: рефлексія досвіду батьківства, усвідомлення змісту поняття «батьківство», узгодження уявлень про батьківство в подружній парі.

Обладнання: аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Кожен учасник/ця протягом 2–3 хв пише асоціації до слова «батьківство», потім відбувається обговорення асоціацій у групі.

Далі обговорюється зміст батьківства за схемою:

❖ Чи є прагнення стати батьком (матір'ю) вродженим або набувається протягом життя?

❖ Які чинники впливають на виконання батьківської ролі (батьківська сім'я, друзі, мораль суспільства тощо)?

❖ Чи є батьківські ролі (дружини/чоловіка) узгодженими, в яких сферах виховання, в яких питаннях частіше виникають розбіжності?

Міні-лекція «Переходимо на одну мову»

Мета: ознайомлення із змістом поняття «батьківство», узгодження уявлень про батьківство.

Обладнання: фліпчарт.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Батьківство (від англ. «parenthood» – батьківство як уявлення суспільства і «parenting» – батьківство як відповідні практики і стилі поведінки) являє собою емоційну й оціночну сукупність знань про себе як батька (матір), що реалізується у поведінці.

Батьківство містить у собі два соціальні інститути – батьківство та материнство:

❖ материнство – це стан жінки, яка має дитину;

❖ батьківством визначається факт походження дитини від певного чоловіка.

Батьківство можна розглядати як особливий вид діяльності: догляд, виховання та навчання дитини.

Існують різні типи батьківства (біологічне і прийомне; змішане, повне і монобатьківство; малодітне та багатодітне; раннє і пізнє; нормативне і ненормативне тощо).

Важливою є реалізація таких основних форм батьківства, як:

❖ відповідальне батьківство (відповідальне ставлення до народження дітей, до їх навчання і виховання, піклування про здоров'я і розвиток дитини),

❖ усвідомлене батьківство (характеризується усвідомленим ставленням батьків до народження, розвитку та виховання здорової дитини).

Вправа «Дзеркало»

Мета: допомогти учасникам/цям усвідомити і сформулювати свої особистісні труднощі в сфері батьківства, дати зрозуміти, що батьки не самотні у своїх переживаннях, що проблеми присутні в усіх сім'ях.

Обладнання: аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці.

Тривалість: 40 хв.

Хід проведення:

Інструкція: учасникам/цям дається завдання поділити аркуш паперу на дві частини і продовжити речення:

«У батьківстві мені подобається ...»	«У батьківстві особливо важко і неприємно...»

Ці записи обговорюються в колі, для того щоб знайти проблеми, що співзвучні до власних проблем.

Групове обговорення будується за схемою:

- ❖ Які проблеми я виділяю?
- ❖ Яка моя роль у виникненні проблем?
- ❖ Як зміниться ситуація, якщо проблема буде розв'язана?
- ❖ Які труднощі мені здалися несподіваними у мого партнера?
- ❖ Як можна розв'язати такі проблеми?
- ❖ Чого більше в батьківстві: радощів чи прикрощів?

Вправа «Батьківський “автопортрет”»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії, складання психологічного автопортрету «Я – тато/мама», стимулювання саморозвитку.

Обладнання: аркуш паперу, ручка кожному учаснику/ці.

Тривалість: 40 хв.

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується написати свій батьківський «автопортрет», керуючись відповідями на запитання:

- ❖ За що мене цінують як тата/маму?
- ❖ За що мене можуть критикувати діти?
- ❖ Чого я навчив (-ла) дітей?
- ❖ Чого навчились від мене діти?

❖ Що найбільше запам'яталось моїм дітям зі свого дитинства?

❖ Чи є я завершеним (-ою), повністю сформувався (-ася)? Якщо ні, то які у мене є резерви внутрішнього розвитку?

Далі проводиться обговорення.

МОДУЛЬ 2

Участь у виконанні обов'язків з догляду за дитиною

Модуль 2 присвячено подоланню стереотипів статево-типизованої поведінки, опануванню учасниками основ егалітарної гендерної поведінки та превенції гендерно-рольових конфліктів.

Загальна мета цього модулю полягає у формуванні готовності батьків до реалізації гендерного підходу у вихованні дітей.

Завдання модулю 1:

❖ ознайомлення із особливостями гендерного розвитку дітей різного віку;

❖ формування партнерської сімейної взаємодії;

❖ систематизація уявлень учасників/ць про психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин;

❖ набуття навичок гендерно-відповідальної поведінки.

Вправа «Спілкування»

Мета: рефлексія особистих навичок спілкування із дитиною, розвиток вмінь побудови конструктивного спілкування із дітьми, превенція виникнення гендерно-рольових конфліктів.

Обладнання: два аркуші формату А-3, фломастери.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються у дві групи.

Завдання для роботи в групах:

❖ Що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною? (1 група)

❖ Що, на ваше бачення, заважає ефективному спілкуванню з дитиною? (2 група).

Свої ідеї кожна група схематично зображає на папері формату А-3 за допомогою фломастерів. Потім свої ідеї презентують, а схеми приклеюються на дошку.

Примітка тренера/ці: Ефективний діалог з дитиною залежить від 3-х чинників: 1) що говорити; 2) як говорити; 3) коли говорити. Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть час, місце і потрібні слова.

Міні-лекція «Сімейні стосунки в егалітарній сім'ї»

Мета: ознайомлення із особливостями взаємовідносин в егалітарній сім'ї, формування відповідального батьківства.

Обладнання: фліпчарт, маркет.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: Побудова сімейних стосунків на засадах егалітарності вимагає від особистості здатності до взаємозамінності статевих ролей, гнучкості поведінки, самодостатності, інтернальності локусу контролю, здатності до рефлексії. Це значно відрізняється від традиційної моделі сім'ї, у якій батько виконує предметно-інструментальні, а мати – емоційно-експресивні ролі.

Основою егалітарної гендерної поведінки є взаємозамінність статей у реалізації господарських, побутових, виховних функцій сім'ї. Приклад гендерної ролі в егалітарній сім'ї – піклування про дітей (тому що і чоловік, і жінка мають біологічну можливість виконувати цю роль).

Відповідальне батьківство і материнство позитивно впливає на дітей, адже наслідування рольової моделі батьків, критична переробка негативного досвіду формує індивідуальний стиль батьківства/материнства.

Взаємовідносини з татом (чи їх відсутність), а також їх осмислення та інтерпретація впливають у подальшому на формування ставлення до своєї дитини та до батьківства взагалі. Унікальний досвід ігор та спілкування дитини з татом формує взаєморозуміння та довірчі відносини між ними, надає можливість дитині пізнати світ через гру як провідний вид діяльності у дошкільному та молодшому шкільному віці, сприяє гендерній соціалізації підрастаючого покоління в сім'ї.

Успішне батьківство – це безпечне середовище для дитини. Сприятливою вважається сім'я, де панує високий авторитет вихователів, у їх ставленні до дітей поєднується повага і вимогливість, нечасті конфлікти розв'язуються конструктивно, є власні традиції.

Вправа «Мої права»

Мета: обговорення прав батьків та прав дітей, усвідомлення емоційного стану при відстоюванні своїх прав, формування поваги до кожного члена сім'ї.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 45 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка розподіляє учасників/ць на дві групи: одна група представляє дітей, інша – батьків. У групу «дітей» відбираються учасники тренінгу, які найбільш центровані на батьківській позиції.

Завдання кожної групи: скласти список своїх прав.

Групі «дітей» потрібно нагадати, що вони повинні записувати свої права, слідуючи з дитячих ролей, для цього можна стати на місце своєї дитини або пригадати себе у дитинстві. Група може поточнити, у якому віці будуть перебувати «діти».

Після того, як підготовка списків завершилася (протягом 10–15 хв), «батьки» і «діти» починають по чергово висувати свої права, причому кожне право може бути занесене в остаточний список лише тоді, коли воно буде прийняте іншою групою. Кожна сторона має можливість відхилити яке-небудь право або настоювати на змінах. Тренер/ка регулює дискусію і записує прийняті права на фліпчарт.

Якщо дискусія затягується (зазвичай вони бувають дуже «гарячими»), Тренер/ка з'ясовує, чому сторони не можуть домовитися, і припиняє обговорення, скориставшись правом вето. Заздалегідь групу варто оповістити про тривалість обговорення кожного пункту до 3–5 хв.

Обговорення членами групи почуттів, що виникли у процесі виконання вправи. У цій ігровій ситуації яскраво модулюються процеси відстоювання дитячих прав і ті стани, які виникають у зв'язку з цим у дітей і батьків. Тому, підбиваючи підсумки, бажано звернутися до почуттів учасників/ць групи.

Міні-лекція «Гендерний розвиток дитини»

Мета: ознайомлення із особливостями гендерного розвитку дітей, висвітлення ролі гендерного виховання у формуванні особистості.

Обладнання: фліпчарт.

Тривалість: 15 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: З моменту народження дитини розпочинає конструюватися її гендерна ідентичність: усвідомлення себе хлопчиком чи дівчинкою; ставлення до себе, до осіб протилежної статі; оцінка особливостей рольової поведінки шляхом співвіднесення з еталонними моделями маскулінності/фемінності; самопрезентація себе як представника/цю гендерної групи.

У дошкільному віці триває розвиток тієї ланки самосвідомості, яка характеризує дитину як хлопчика чи дівчинку. Дітей віком 2–3 років цікавить власне тіло, зокрема й статеві органи, при цьому з'ясовуються розбіжності між хлопчиками і дівчатками, жінками і чоловіками. В іграх діти набувають навичок статево-рольової поведінки (ляльки, машинки, пістолети) і формування стереотипів.

У молодшому шкільному віці (від 6–7 до 11–12 років) гендерний розвиток особистості продовжується вибором статевої ролі, яка найбільше відповідає психофізіологічним особливостям дитини чи її ідеалам маскулінності/фемінності мікросоціального середовища; навчанню спілкуванню з однолітками, удосконаленням і диференціюванням емоційних реакцій.

У середньому шкільному віці (від 11–12 до 14–15 років) гендерний розвиток підлітків характеризується поділом любові й сексу; експериментальним характером підліткової сексуальності; побудовою гендерних взаємин; поширеністю гомоеротичних почуттів.

Гендерний розвиток особистості у старшому шкільному віці (від 14–15 до 17–18 років) характеризується формуванням у юнаків та дівчат рольових позицій чоловіка і жінки; виникненням потреби спілкуватись з однолітками протилежної статі; необхідністю вибору професійного шляху. У цей період найсприятливіша ситуація для цілеспрямованого формування особистості юнаків і дівчат, виховання культури взаємовідносин у шлюбно-сімейних стосунках, засвоєння норм і правил, які діють у суспільстві й регулюють взаємовідносини між статями.

Вправа «Мова «прийняття» і «мова неприйняття»

Мета: ознайомлення із особливостями зони прийняття і неприйняття дитини, розуміння значення дитячо-батьківських відносин, виявлення основних причин труднощів у взаємодії дорослих і дітей, відпрацювання навичок «мови прийняття».

Обладнання: ручка та аркуш паперу для кожного учасника/ці.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка розповідає про зони прийняття і неприйняття дитини, обговорюються якості батьків і дітей та інші чинники, від яких залежить динаміка співвідношення цих зон. Обговорює з учасниками групи, що означає «мова прийняття» і «мова неприйняття», розповідає про те, що означають:

- ❖ оцінка вчинку («Мені шкода, що ти не поділився іграшками із сестричкою») і оцінка особистості («Ти дуже жадібний хлопчик»);

- ❖ тимчасова мова («Сьогодні у тебе це завдання не вийшло») і постійна мова («У тебе ніколи нічого не виходить як слід»);

- ❖ невербальні вияви «мови прийняття і неприйняття» (посмішка, жести, інтонації, пози).

Разом із групою тренер/ка складає список складових «мови прийняття» і «мови неприйняття» (див. додаток 1). Тренер/ка пропонує групі поекспериментувати з «мовою прийняття» і «мовою неприйняття». Для цього учасники тренінгу креслять на аркушах паперу таку таблицю:

Фрази дитини	Відповідь на «мові прийняття»	Відповідь на «мові неприйняття»

Далі тренер/ка пропонує кожному сказати будь-яку фразу від імені дитини, а учасники тренінгу записують відповідь спочатку на «мові прийняття», а потім на «мові неприйняття».

Примітка: Під час виконання цієї вправи важливо акцентувати увагу батьків на тому, що між погоджуваністю і прийняттям є відмінність (легко демонструвати прийняття, у всьому погоджуватися з іншою людиною; набагато важче, не погоджуючись, все-таки впевнити її, що ви приймаєте її особистість, рахуетесь з нею, хоч і маєте власну думку).

Рольова гра «Сімейний конфлікт»

Мета: формування навичок конструктивної взаємодії у сім'ї, паритетної подружньої взаємодії, ефективних батьківсько-дитячих відносин.

Обладнання: фліпчарт.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Використовуючи модель «Сімейна рада» (див. додаток 3), спробуйте розв'язати сімейний конфлікт.

Ситуація 1. Серед можливих ролей: психолог/иня, мати, батько, донька, син, бабуся, дідусь.

Батько скаржився на боягузтво й несміливість свого 15-літнього сина. Підкреслював, що ці якості були в нього з раннього дитинства. Батько давно намагався боротися з цим. Він примушував хлопчика перебороти свій страх – кидав у воду в глибокому місці, щоб навчити плавати, відправляв самого ввечері до лісу. Хлопчик у таких випадках боявся, плакав, але батько був непохитний, виховуючи у ньому «чоловіка».

Незважаючи на такі впливи, хлопчик залишався нерішучим і боязким. Він так і не навчився переборювати свої страхи, більше того, з роками вони посилились. Боротися з нерішучістю сина по-іншому батько не пробував, йому це не спалодало на думку. Поясніть причини невдалих спроб батька:

- ❖ Які небажані наслідки зумовлює помилковий стереотип виховання?

- ❖ Що доцільніше запропонувати цього разу?

МОДУЛЬ 3

Ставлення до питань виховання дітей. Превенція застосування насильства у вихованні дітей

Модуль 1 присвячено вихованню дітей у сім'ї, зокрема гендерному вихованню, превенції застосування насильства щодо дітей.

Загальна мета цього модулю полягає у підвищенні батьківської компетентності, психологічній просвіті з питань гендерного виховання дітей у сім'ї, превенції застосування насильства щодо дітей.

- ❖ ознайомлення із особливостями гендерного виховання дітей у сім'ї;

- ❖ використання гендерного підходу в сімейному вихованні;

- ❖ формування усвідомленого та відповідального батьківства.

Вправа «Сліпий і поводитир»

Мета: усвідомлення батьками свого стилю взаємодії з дитиною, формування відповідального батьківства.

Обладнання: одна пов'язка, щоб зав'язати очі.

Тривалість: 25 хв.

Хід проведення:

Для того щоб почати гру, потрібно обрати дві людини: одна буде виконувати роль сліпої людини (їй зав'язують очі), друга – буде її поводитирем, який намагається акуратно і дбайливо перевести сліпого через дорогу з пожвавленим рухом.

Цей «рух» створюється заздалегідь (розставити в кімнаті стільці та якісь інші речі таким чином, щоб вони заважали вільно перейти з однієї сторони приміщення на іншу). Інші учасники беруть участь в грі, створивши «барикади» зі своїх тіл, розставивши руки і ноги і завмерши в будь-якому місці кімнати.

Завдання провідника – акуратно провести сліпого на іншу «сторону дороги» (де це місце, домовтеся заздалегідь), оберігаючи його від зіткнень з різними перешкодами, «провідник» може контактувати зі «сліпим» різними способами: говорити про те, що потрібно робити, або просто вести його за собою, піднімаючи ногу «сліпого» на потрібну висоту, щоб подолати перешкоду.

Запитання для обговорення:

- ❖ Чи легко було в ролі сліпого?
- ❖ Чи довіряли ви провідникові, його турботі та вмінням?
- ❖ Які почуття ви переживали?

Наступного разу нехай він спробує себе в ролі провідника – це навчить його турботи й уваги до іншої людини.

Гра «Згоден – не згоден»

Мета: поглиблення знань про батьківське виховання дітей у сім'ї, формування відповідального ставлення до виконання батьківських обов'язків.

Обладнання: дві таблички з написами «Згоден», «Не згоден».

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Учасники/ці тренінгу розставляють стільці біля протилежних стін кімнати. З одного боку на підлогу виставляється табличка «Згоден», з другого – «Не згоден».

Тренер/ка зачитує твердження (див. додаток 1). Учасники/ці тренінгу, які згодні з цим твердженням, переходять до таблички «Згоден», які не згодні – переходять до таблички «Не згоден».

Далі відбуваються відстоювання групами своїх поглядів. Учасники/ці, які змінили точку зору в ході дискусії, можуть змінювати і своє місцезнаходження.

Міні-лекція «Гендерне виховання дітей у сім'ї»

Мета: ознайомлення із стилями батьківського виховання, акцентувати увагу на особливостях кожного із стилів.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 10 хв.

Хід проведення:

Інформація тренера/ки: У вихованні дітей батьки мають право обирати форми та методи, крім тих, які суперечать закону, моральним засадам суспільства. Виховний вплив батьків ґрунтується на використанні ними психологічної влади над дитиною. Підґрунтя для цієї влади може бути різним:

❖ влада винагороди виявляється через її використання батьками за схвалювані дії дитини та покарання за проступки;

❖ в основі влади примушення лежить жорсткий контроль за поведінкою дитини з інтенсивним використанням покарань щодо неї;

❖ влада компетентності спирається на значний досвід батьків, їх обізнаність та ерудицію;

❖ влада авторитету виникає на підставі поваги дитини до батьків, визнання їх значущості;

❖ влада правила домінує при підтримці батьками певних норм, традицій щодо дитини.

Гендерне виховання дітей у сім'ї – одне з найважливіших завдань сьогодення, що постало перед батьками. Метою гендерного виховання є створення умов для формування егалітарної свідомості, вільної від гендерних стереотипів і відповідальної за свої міжособистісні взаємини в соціумі.

З того часу, коли дитина починає усвідомлювати, що є представником/цею певної статі, має розпочинатися її статеve виховання (суть якого полягає в делікатному поясненні відмінностей у будові чоловічого і жіночого тіла, формуванні елементарних навичок статевої гігієни, статево типізованої

(властивої представникам/цям певної статі) поведінки, а також толерантного ставлення до представників/ць протилежної статі).

Гендерне виховання дитини в сім'ї розпочинається з усвідомлення дитиною дошкільного віку свого соціального призначення як хлопчика чи дівчинки (майбутнього чоловіка чи жінки) і засвоєння відповідної поведінки в сім'ї, суспільстві. Гендерне виховання передбачає:

- ❖ відсутність орієнтації на «особливе призначення» чоловіка чи жінки;
- ❖ заохочення видів діяльності, які відповідають інтересам особистості;
- ❖ пом'якшення гендерних стереотипів;
- ❖ врахування соціально-статевих відмінностей (мається на увазі різниця в психофізичному розвитку хлопчиків і дівчаток).

У гендерному вихованні дітей важливою є роль батьків, які формують у дитини ціннісне ставлення до самої себе та до інших людей як до представників/ць різних статей; формують у дитини риси, необхідні для реалізації свого особистісного потенціалу як члена суспільства.

Важливими чинниками гендерного виховання дітей у сім'ї є рольова структура сім'ї, розподіл праці у родині, зразки сімейної поведінки, гендерні сімейні ролі подружжя, особливості процесу соціалізації дитини та її індивідуальні особливості (гендерна ідентифікація, самоусвідомлення, а також прийняття заданих суспільних норм, правил поведінки, рольових моделей і підлаштування під них).

Гендерне виховання дітей у сім'ї відбувається шляхом:

- ❖ навчіння;
- ❖ позитивного та негативного підкріплення (заохочення батьками сприйнятної гендерно-рольової поведінки, а відхилення від моделі поведінки, що відповідає гендерній ролі, карається соціальним несхваленням);
- ❖ наслідування моделі батьківської поведінки.

Ситуаційні завдання

Мета: засвоєння особливостей гендерного виховання дітей у сім'ї, виховання засад гендерної рівності та поваги до прав і свобод кожної статі.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 30 хв.

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується виконати ситуаційні завдання:

Ситуація 1: Ви в іграшковому магазині обираєте подарунок своїй доньці та синові. Обоє – діти дошкільного віку.

Що ви купите? Поясніть свій вибір.

Ситуація 2: Ваша дитина-підліток розповіла вам про ситуацію, свідком якої вона стала: у парку цілувалися пара дівчат (пара хлопців). Яке ваше пояснення дитині щодо побаченого нею?

Ситуація 3. Вам потрібно розподілити домашні обов'язки між різностатевими дітьми. Перелік домашніх обов'язків: помити посуд, витерти пил, вигуляти собаку на вулиці, помити підлогу, присосити килим, вивісити випрані речі, прибрати у ванній кімнаті, попросувати речі, купити хліб. Обґрунтуйте свою відповідь.

Ситуація 4. Ви збираєтесь відвідати футбольну гру. Кого з дітей ви візьмете з собою – дочку чи сина? Обґрунтуйте свою відповідь.

Ситуація 5. Ви вирішили спекти торт. Хто із дітей буде вашим помічником – дочка чи син? Обґрунтуйте свою відповідь.

Ситуація 6. Син-дев'ятикласник попросив вас купити йому тренувальний манекен-голову для перукарів. Опишіть вашу реакцію на таке прохання. Які будуть ваші дії. Обґрунтуйте.

Ситуація 7. Ви хочете записати своїх дітей у позашкільні навчальні заклади. Які гуртки (секції, клуби) ви оберете для дочки? Які для сина? Поясніть свій вибір.

Мозковий штурм «Мета покарання»

Мета: сприяти усвідомленню значення та мети покарання, його вплив на становлення особистості дитини.

Обладнання: фліпчарт, кольорові маркери.

Тривалість: 25 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка пояснює, що існують ситуації, коли дитина робить щось не так. Важливою є наша реакція на таку поведінку. Якщо реакція відсутня, то це означає, що ми згодні з нею.

Тренер/ка запитує учасників/ць: «Чи караєте ви своїх дітей? З якою метою ви їх караєте?». Тренер/ка записує відповіді на останнє запитання на фліпчарті.

Примітка тренеру/ці: Необхідно визначити мету, з якою батьки використовують покарання. Це може бути таке: для безпеки, для профілактики, щоб дитина відрізняла добро від зла, так діти вчать відповідальності, щоб захистити дитину від злих наслідків її поганої поведінки.

Робота у малих групах «Наслідки покарань»

Мета: ознайомлення із особливостями заохочення і покарання як методами виховання дітей у сім'ї; основними видами покарань та стереотипні підходи щодо їх використання.

Обладнання: чотири аркуші формату А-3, кольорові маркери.

Тривалість: 45 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка розповідає про основні функції заохочення і покарання: заохочення застосовується задля підкріплення бажаної поведінки, покарання – для припинення небажаної поведінки. Звертає увагу учасників/ць, що відповідно до теорії ефективної батьківської поведінки (автор – Т. Гордон) (див. додаток 4) прагнення батьків впливати з допомогою заохочень і винагород є чинником розвитку в дітей або синдрому переможця (налаштованість на вигреш, перемогу, високі досягнення за будь-якої ціни), або синдрому аутсайдера (переживання фрустрації протягом усього життя, оскільки виявилася недостатньо здібною, щоб отримувати заохочення).

Тренер/ка об'єднує учасників/ць у чотири групи за назвами улюблених дитячих занять: «Гратися, співати, малювати, фантазувати...».

Групи отримують завдання: написати види покарань та визначити серед них ті, які є найбільш ефективними та популярними.

Далі групи презентують результати своєї роботи.

Запитання для обговорення:

❖ Які думки та почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?

❖ Які висновки можна зробити?

Далі тренер/ка, імпровізуючи, програє ситуації найбільш популярних видів покарання, де у ролі «неслухняних дітей» опиняються учасники тренінгу. Після цього учасники, які були включені у такі модельовані ситуації, діляться враженнями стосовно того, що їм хотілося робити у ситуації змодельованого покарання (поведінка), що вони переживали (почуття), що вони

думали у цей час (думки). Всі відповіді записуються на аркуші фліпчарту у три колонки відповідно. Проводиться групове обговорення.

Список використаної літератури:

1. Біла І. М. Відповідальне батьківство: соціально-психологічні аспекти : посібник. Одеса : Гельветика, 2021. 278 с.
2. Біда О. А., Орос І. І., Чичук А. П. Формування усвідомленого батьківства. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 203. С. 8–11. doi : <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-203-8-11>.
3. Бондарчук О. І., Нежинська О. О. Підготовка працівників психологічної служби до професійної діяльності на засадах гендерної рівності : спецкурс. Київ, 2013. 51 с.
4. Гендерна педагогіка : навч.-метод. посіб. / автор-упоряд. І. Ю. Лебідь. Кам'янець-Подільський : Рута, 2015. 30 с.
5. Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність / за заг. ред. Пушонкової О. А., Шевченко З. В. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. 202 с.
6. Захаренко Л. М. Гендерно зумовлені аспекти виховання дітей у сім'ях поліцейських. *Розуміння маскулітності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : НАВС, 2021. С. 89–92. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=leBeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA89&ots=o7_IePfrSj&sig=U6fpk5bKMDEcHMuIW95xUT2Z6bE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
7. Розуміння маскулітності та гендерної рівності в секторі безпеки України : міжнародна методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спец. видання : сектор безпеки України, 2021. 85 с.
8. Седих К. Психологія сім'ї : навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ : Академія, 2017. 192 с.
9. Словник гендерних термінів / уклад. Шевченко З. В. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. URL: <http://a-z-gender.net/ua/genderna-kompetentnist.html>
10. Титаржевська І. В. Теоретико-методологічний аналіз феномена усвідомленого батьківства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 107–111. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_6_19.

РОЗДІЛ VI

ДОСВІД ІНТИМНИХ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ

Міжособистісні взаємини в царині співробітників МВС України не обмежуються виключно офіційним (суспільно-політичним та професійним) регламентом. Однією з найбільш гендерно чутливих сфер взаємин, яка сприяє виникненню низки життєвих та службових проблем, є сфера інтимних стосунків чоловіків і жінок. Допоки існуючі стереотипи між статевих взаємин не лише культивуються в родинях співробітників, а й мають тенденції до трансферу в службові, суто професійні ситуації. Відповідним чином це призводить до загострення дисонансу між гендерним самоусвідомленням співробітників – чоловіків і жінок та очікуваннями щодо реалізації рольових міжстатевих стереотипів. Тому проведення виховної та тренінгової роботи сприяє виробленню дієвих механізмів нейтралізації цього дисонансу, корекції уявлень і поведінки в сфері інтимності стосунків.

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Контролююча поведінка			
1	Вправа «Хто в домі господар?!»	40 хв	фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
2	Ситуаційно-рольові вправи	1 год	фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
3	Вправа «Життя протягом доби»	1 год	фліпчарти, маркери, роздатковий матеріал
Загалом		2 год 40 хв	

Модуль 2. Вияв кохання до чоловіка або дружини			
1	Вправа «Як ти мене кохаш?!»	20 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
2	Вправи «Що руйнує кохання?»	55 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
3	Ситуаційна вправа «Відвідини психолога»	20 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
Загалом		1 год 35 хв	
Модуль 3. Насильство з боку партнера			
1	Вправа «Рольові сценарії»	20 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
2	Ситуаційні завдання	40 хв	фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
3	Вправа «Перед одруженням я скажу своїй доньці...»	40 хв	фліпчарт, роздатковий матеріал, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці
Загалом		1 год 40 хв	

МОДУЛЬ 1

Контролююча поведінка

Модуль 1 відображає прагнення контролювати більшість поведінкових виявів партнера в подружньому житті співробітників структурних підрозділів МВС України.

Загальна мета модулю полягає в опрацюванні навичок толерантного ставлення до волевиявлення партнера щодо поведінки в повсякденних умовах.

Завдання модулю 1:

- ❖ обговорення низки основних питань: індивідуальність партнера, рівні можливості волевиявлення, взаємоповага, толерантне ставлення до партнера тощо;
- ❖ аналіз природи схильності до контролю за поведінкою партнера, її причин та наслідків;
- ❖ аналіз напрямів та виявів контролюючої поведінки;
- ❖ превенція гендерно зумовленого домінування, здобуття навичок недискримінаційної поведінки.

Вправа «Хто в домі господар?!»

Мета: усвідомлення необхідності дотримання принципу поваги щодо волевиявлення партнера, актуалізація неприпустимості домінування в партнерських стосунках.

Обладнання: фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (5 хв – інструкція до дій; 10 хв – виконання команд; 25 хв – реєстрація та обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

Коротке ознайомлення учасників/ць з поняттями «дискримінація в стосунках», «домінування в поглядах, цінностях, поведінці», «примус у поведінці та санкції за порушення».

Учасникам/цям пропонується вишукуватись в один ряд посередині приміщення і далі діяти за командою:

«Крок уперед, якщо ви...»

- ❖ чоловік;
- ❖ вам більше як 40 років;
- ❖ ви заробляєте більше грошей, аніж інші члени родини;
- ❖ ви одноосібно приймаєте всі рішення в родині;
- ❖ усі вважають вас господарем у домі;

- ❖ ви періодично лаєтесь з партнером (партнеркою) з приводу невиконання ваших розпоряджень;

- ❖ ви готові застосувати насильство, щоб вас поважали.

«Крок назад, якщо ви...»

- ❖ виросли в бідності;

- ❖ у вас досить багато особистих недоліків;

- ❖ ваш партнер (партнерка) заробляє більше грошей, аніж ви;

- ❖ ваш партнер (партнерка) вважає, що має право приймати більше сімейних рішень, аніж ви;

- ❖ стосовно вас здійснювалось будь-яке насильство;

- ❖ у дитинстві ваші батьки часто сварилися з приводу командування в родині.

Після виконання завдання тренер/ка звертає увагу учасників/ць на розосередженість в просторі. Учасники занотовують, які саме команди змусили їх змінювати положення.

У подальшому група обговорює, що, на думку кожного, призводить до непорозумінь в прагненні партнерів командувати та контролювати побут, які почуття виникали під час виконання завдання. Колективно опрацьовуються взаємоприйнятні принципи шанобливого ставлення до партнера.

Ситуаційно-рольові вправи

Мета: розуміння сутності принципу домінування та вияву контролюючої поведінки з боку партнера, опрацювання стратегій вирішення конкретних ситуацій.

Обладнання: фліпчарт, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 1 год (40 хв – аналіз рольових ситуацій; 20 хв – обговорення вражень, аналіз стратегій поведінки персонажів та опрацювання прийнятних пропозицій).

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується індивідуально ознайомитись з фабулами ситуацій, занотувати враження та запропонувати прийнятні прийоми розв'язання конфліктів.

Ситуація 1. Мати дружини (жінка 65 років) скаржиться на те, що її 45-річний зять погано ставиться до її доньки, своєї 40-річної дружини: принижує дружину, кілька разів погрожував її вдарити. Інколи були такі випадки, що зять змушував дружину вночі йти геть з кімнати і вона приходила ночувати до своєї мами. Чоловік забороняє жінці дружити з тими подругами, з якими вона хоче. Також принципово не купує того одягу, що

подобається дружині. Чоловік вважає, що тільки він краще за всіх знає і розуміє, що мають одягати його дружина і дитина. Літня жінка намагалася поговорити із зятем, проте це було безрезультатно.

Запитання для обговорення:

❖ Що може бути причиною такого роду поведінки чоловіка?

❖ Які подальші наслідки може мати такий стиль взаємин у родині?

❖ Що може бути підставою для вжиття заходів попередження насильства в сім'ї?

❖ Які заходи можливо застосувати до безконфліктного вирішення ситуації?

Ситуація 2. Жінка 75 років, разом з нею в приватному будинку, який належить їй, проживає сім'я її сина.

Чоловік бабусі помер три роки тому, після його смерті її життя перетворилося на пекло. Син поставив їй ліжко у коморі, де є одне малесеньке віконце. Жінка не має можливості виходити з цієї комори без дозволу, навіть вийти в туалет або скористатися ванною вона може тільки коли їй дозволять. Картка для отримання пенсії також знаходиться у сина і він отримує пенсію, купити щось собі самостійно бабуся не може. Син, невістка та діти ставляться до неї зневажливо, постійно ображають та нецензурно лаються.

Запитання для обговорення:

❖ Чи можна кваліфікувати цю ситуацію як контролююча поведінка поєднана з насильством в сім'ї? Чому?

❖ Що могло призвести до подібного розвитку ситуації? Хто, по суті, є жертвою насильства?

❖ Які види контролюючої поведінки вчиняються по відношенню до старої жінки?

❖ Які можливі наслідки такого роду контролюючої поведінки щодо самого кривдника?

❖ Якою повинна бути тактика розмови з кривдником?

❖ Які види контролюючої поведінки вчиняються по відношенню до старої жінки?

Ситуація 3. Ганна – заміжня жінка. Чоловік – директор фірми, власник свого бізнесу. У них є троє спільних дітей. Мають велику квартиру, замський будинок, є кілька автомобілів. Діти навчаються в приватній школі та відвідують приватний дитячий садочок. Є няня, яка супроводжує дітей до різноманітних гуртків. Грошей вдосталь. Після того, як діти

підросли, Ганна вирішила вийти на роботу, щоб займатися улюбленою професією. Але чоловік категорично заборонив виходити на роботу. Сказав, що його жінка повинна виконувати хатню роботу та виховувати дітей, а якщо вона дуже хоче самостійності, то може йти куди захоче, але діти залишаться з ним. Після того, як Ганна заявила про своє бажання йти працювати, чоловік постійно знущається з неї, ображає її при дітях, контролює всі її витрати, перевіряє чеки на покупки та не дозволяє купувати нічого для себе, тільки для дітей.

Заявлення для обговорення:

- ❖ Які форми контролюючої поведінки використовуються кривдником?
- ❖ Що може бути підставою для вжиття превентивних заходів попередження можливого насильства в сім'ї?
- ❖ Які спеціальні заходи можливо застосувати до кривдника?
- ❖ За якими індикаторами можна встановити факт насильства в сім'ї та ідентифікувати жертву?

Вправа «Життя протягом доби»

Мета: визначити погляд учасників/ць на повсякденні обов'язки жінок та чоловіків у міській/сільській місцевості, домогосподарствах з низьким/високим рівнем доходу; визначити схильність учасників/ць програмувати розпорядок дня партнера/ки.

Тривалість: 1 год (10 хв – формування груп; 30 хв – розробка програми поведінки (розпорядку дня) партнера; 20 хв – обговорення результатів та формування спільного комюніке).

Обладнання: фліпчарти, маркери, роздатковий матеріал.

Хід проведення:

Створюються групи по чотири особи однієї статі. Групам пропонується уявити один будній день з життя дружини та чоловіка певної соціальної групи в певну пору року (на розсуд групи). Наприклад: подружжя «робітник заводу – домогосподарка», «науковець – вчителька», «бізнесмен – медсестра», «подружжя фермерів».

Використовуючи як модель графік доби з роздаткового матеріалу, групі пропонується відобразити на фліпчарті те, чим повинні займатися жінки та чоловіки у домогосподарстві протягом 24 годин (необхідно описати звичайний робочий день). Після цього фліпчарти розташовуються на стіні, учасниці/учасники виголошують свої пропозиції.

Під час загального обговорення в групі учасницям/цям надається допомога у визначенні спільних елементів графіків, представлених на фліпчартах. У процесі обговорення окреслюються уявлення учасників/ць щодо прийнятної організації доби їх партнерів.

МОДУЛЬ 2

Прояв кохання до чоловіка або дружини

Модуль 2 присвячено з'ясуванню місця та ролі почуття кохання до партнера як основи побудови адекватних інтимних стосунків; розумінню важливості збереження почуття кохання в підтриманні гендерної рівності та взаємної поваги.

Загальна мета модулю полягає в опрацюванні навичок використання почуття кохання до партнера як механізму нейтралізації ситуативних та стратегічних проблем соціальних, психологічних та інтимних взаємин в особистих стосунках.

Завдання модулю 2:

- ❖ обговорення низки основних питань: кохання як емоція та розум, різновиди кохання та його прояву, рівність та підкорення в коханні, динаміка кохання з плином часу;

- ❖ опрацювання навичок самоаналізу особистого прояву кохання до партнера, виявлення причин власної поведінки та емоційних переживань;

- ❖ аналіз чинників динаміки почуття кохання до партнера;

- ❖ превенція гендерно зумовлених проявів нерівності в інтимних стосунках співробітників структурних підрозділів МВС України.

Вправа «Як ти мене кохаш?!»

Мета: самооцінка та усвідомлення негативних змін у почуттях та проявах кохання до партнера за індикативними ознаками, що свідчить про актуалізацію токсичних (негативних, деструктивних) відносин.

Обладнання: фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 20 хв (5 хв – інструкція до дій; 10 хв – виконання команд; 5 хв – реєстрація та обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

На початку коротке ознайомлення учасників/ць зі складовими почуття кохання (фізична, емоційна, психологічна близькість) та з ймовірністю його динаміки – від прийнятної зміни питомої ваги окремих складових до руйнування почуття (токсичності).

Учасникам/цям дається завдання «Що з нижче перелічених пунктів ви можете спостерігати в ваших відносинах з партнером (будьте чесними з собою)»:

1. Співжиття по інерції, звичаєво, як уже склалось. Так – Ні

2. Втрата інтересу одне до одного.

3. Повсякденність у відносинах.

4. Відсутність пристрасті та сексуального потягу.

5. Відсутність взаєморозуміння.

6. Нагромадження претензій один до одного, критика, осуд.

7. Відсутність бажання у партнерів допомагати одне одному, піклуватися.

8. Не проводите час разом, не проявляєте почуття, не радієте один одному.

9. Робите все з почуття обов'язку, а не з бажання.

10. Спілкуєтесь не через прохання, а через вказівки і накази.

11. Відсутність атрибутів прояву кохання (подарунки, обійми, поцілунки тощо).

12. Небажання цікавитись справами одне одного (стан здоров'я, наміри, успіхи на роботі).

13. Байдужість щодо гендерних стосунків партнера.

14. Відсутність цікавості щодо подальшого розвитку відносин.

По закінченню виконання завдання здійснюється оцінка стану почуття кохання за такими критеріями:

0 – 3 позитивних відповідей – почуття кохання зберігається;

4 – 7 позитивних відповідей – почуття кохання має тенденції до погіршення;

8 – 11 позитивних відповідей – почуття кохання суттєво деформоване;

12 – 14 позитивних відповідей – почуття кохання відсутнє, притаманні токсичні взаємини.

Вправи «Що руйнує кохання?»

Мета: самооцінка та усвідомлення негативних змін у почуттях та проявах кохання до партнера в процесі повсякденної побутової сварки та взаємного ображення.

Обладнання: фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (5 хв – інструкція до дій; 25 хв – виконання вправ; 10 хв – обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

Учасники виконують дві вправи «Ви посварились», «Заирніть у минуле».

Вправа «Ви посварились»

Перед виконанням завдання учасникам/цям наголошується, що навіть дріб'язкові сварки та образи руйнують почуття кохання.

Інструкція: «Суть розв'язання конфлікту не в тому, щоб прийти до єдиної думки, а в тому, щоб ви змогли почути і зрозуміти одне одного. Але насамперед слід розібратись у власних почуттях. Кожний учасник повинен пригадати останню сварку з партнером (партнеркою) і належним чином оцінити власні емоції і переживання за шкалою від 1 («саме це я відчував») до 5 («я не відчував нічого схожого»).

- ❖ Я захищався.
- ❖ Мені було сумно.
- ❖ Я відчував себе незрозумілим.
- ❖ Мені було боляче.
- ❖ Я відчував, що мене критикують.
- ❖ Я відчував себе знехтуваним.
- ❖ Я хотів піти.
- ❖ Я відчував, що моя думка не має значення.
- ❖ Я хвилювався.
- ❖ Мені було самотньо.

Якщо ви набрали більше ніж 30 балів, ваше кохання на межі токсичності!

А тепер подумайте, що викликало ці почуття? Оцініть причини, які могли викликати їх, за шкалою від 1 («саме це я і відчував») до 5 («я не відчував нічого схожого»):

- ❖ Я відчував, що не важливий для партнера.
- ❖ Я відчував холодність по відношенню до партнера.
- ❖ Я відчував, що мене відкидають, відсторонюють.

- ❖ Я відчував, що від мене занадто багато вимагають.
 - ❖ Я відчував, що партнер не підпускає мене до себе.
 - ❖ Я не відчував близькості між нами.
 - ❖ Я не відчував прихильності.
 - ❖ Я відчував, що моє почуття власної гідності було порушене.
 - ❖ Я не міг привернути увагу партнера.
 - ❖ Я відчував, що партнер намагається домінувати.
- Якщо ви набрали більше ніж 30 балів, вам слід суттєво виправити причини ваших токсичних почуттів.

Вправа «Зазирніть у минуле».

Інструкція: Якщо у вас вийшло зрозуміти свої емоційні реакції, прийшов час вирушити в минуле. Незагоєні рани з минулих відносин або взаємовідносин з батьками можуть позначатися на тому, як спілкуємося з коханою людиною, реагуємо на її слова і вчинки. Спробуйте знайти зв'язок між нинішніми реакціями і подіями минулого. Які з наступних тверджень найкраще описують ваші почуття. Коли партнер вас образив, це нагадало вам...»

- ❖ Про попередні відносини, які закінчилися погано.
- ❖ Про минулі емоційні та психологічні травми.
- ❖ Про те, як з вами спілкувались батьки.
- ❖ Про найглибший страх.
- ❖ Про нездійснені мрії.
- ❖ Про події, з якими ви досі не змогли впоратися.
- ❖ Про те, як з вами обходились інші люди.
- ❖ Про все погане, що ви самі думаєте про себе.
- ❖ Про нічні кошмари, які не дають спати.
- ❖ Про те, як ваш партнер змінювався протягом спільного життя».

Якщо ви набрали більше ніж 30 балів, ви повинні зрозуміти, що минуле руйнує кохання більше, ніж теперішні сварки і непорозуміння. Щоб вибратися з замкнутого кола взаємних образ і звинувачень, повернути кохання, ви обидва повинні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається і визнати, що насправді не винен ніхто.

Ситуаційна вправа «Відвідини психолога»

Мета: аналіз і розуміння вагомості емоційного супроводу в підтриманні почуття кохання та врахування особливостей емоційної поведінки партнера.

Обладнання: фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 20 хв (5 хв – інструкція до дій; 10 хв – розгляд ситуації; 5 хв – обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

Ситуація «Відвідини психолога».

Клієнтка: Не хочу, щоб у вас склалася негативна думка про мого чоловіка, він чудова людина, але я ніколи не знаю, що він відчуває! У мене таке враження, що вийшла заміж за стінку.

Її чоловік: (чуючи її слова, він продовжував сидіти мовчки і нерухомо як стінка).

Клієнтка: Ось бачите і так щоразу! Він просто мовчки сидить і я говорю з ним як зі стінкою!

Психолог/иня: Здається, ви почуваетесь самотньою і хотіли б більше емоційного контакту зі своїм чоловіком?

Клієнтка: (погоджується) Ну, я ж про це і кажу йому!

Психолог/иня: Такі заяви типу «як зі стінкою говорити» не можуть донести до вашого чоловіка ваші почуття та потреби і часто є пророчими.

Чоловік чує як його лають за те, що він поводить як стінка, це його зачіпає та позбавляє впевненості у собі. Він не розуміє, чого саме хоче від нього дружина, оскільки вона ні про що не просить, а тільки дорікає. І він не реагує, підтверджуючи цим уявлення дружини про себе. Ситуація погіршується. Чоловік відчуває емоційне насильство над собою і замикається (бо не вміє говорити про почуття), а дружина страждає і не може отримати відповідь від чоловіка (задовольнити свою потребу близькості та спілкування), тому що використовує насильницький спосіб у спілкуванні.

Запитання для обговорення:

❖ Прокоментуйте, як було б правильно з боку дружини, заявити про свої почуття та потреби при зверненні до чоловіка. Напишіть згідно з повною формулою «Бачу, відчуваю, мені важливо, прошу» її відповідь у мирному ненасильницькому форматі.

❖ Згадайте фрази свої чи своїх близьких, у яких використовувався схожий стиль спілкування, що викликає відторгнення. Сформулюйте ці фрази та їхній мирний варіант.

МОДУЛЬ 3

Насильство з боку партнера

Модуль 3 присвячено розумінню гендерно зумовленого насильства, його форм та прийомів запобігання в родинах співробітників підрозділів МВС України.

Загальна мета модулю полягає в опрацюванні навичок адекватного аналізу різних форм насильства, формування уявлень про можливі заходи протидії насильству та його запобігання.

Завдання модулю 3:

- ❖ розуміння гендерно зумовленого насильства та його основних форм: психологічного, економічного, фізичного та сексуального. З'ясування його природи та чинників реалізації в міжособистісній взаємодії;

- ❖ аналіз ситуативних та особистісних детермінант гендерного насильства;

- ❖ окреслення шкідливих наслідків гендерного насильства стосовно особистості та професійної діяльності працівників структурних підрозділів МВС України;

- ❖ опрацювання навичок гендерно-нейтральної поведінки та запобігання виявам гендерного насильства.

Вправа «Рольові сценарії»

Мета: аналіз та інтерпретація гендерно опосередкованих ситуацій, суттєвим компонентом яких є загроза або реалізація насильства.

Обладнання: фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 20 хв (5 хв – інструкція до дій; 10 хв – розгляд ситуацій; 5 хв – обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

Ознайомтесь та проаналізуйте наступні рольові сценарії для подальшого їх обговорення. Визначте ймовірність гендерного насильства і того, як воно впливає на персонажів.

Рольовий сценарій 1. Персонажі: чоловік, дружина, син та дочка.

Чоловік багато працював за кордоном та повертається додому через 10 місяців. Коли він повертається, він хоче витратити гроші, які він заробив на алкоголь та тютюн. Його

дружина каже йому, що їм потрібні гроші, щоб купити їжу та одяг для дітей. Дочка та син дивляться, як сваряться їхні батьки.

Рольовий сценарій 2. Персонажі: молода дружина, свекруха та дві доньки-підлітки.

Молода дружина хоче займатися рукоділлям, щоб заробити додаткові кошти для сім'ї, особливо для харчування. Через це свекруха має піклуватись про двох дівчат-підлітків упродовж дня, але вона відмовляється це робити і починає намовляти синові, щоб той сказав дружині, що вона недостатньо талановита, щоб займатися рукоділлям.

Рольовий сценарій 3. Персонажі: два молодих хлопця та молода дівчина.

Двоє молодих хлопців грають у футбол із дівчиною, коли підходить старший за них хлопець, який висміює двох молодших хлопців за те, що вони граються з дівчиною, і в результаті останні виштовхують дівчину з поля, висміюють її, щоб справити враження на дорослого хлопця.

Рольовий сценарій 4. Персонажі: чоловік, дружина, діти, молодша сестра дружини.

Дружина приходить додому пізно зі зборів на роботі. У її чоловіка був важкий день і він уже сердиться, тому що вечеря не була готова, коли він повернувся додому. Молодша сестра дружини стежила за дітьми. Вони всі вдома, чекаючи на повернення дружини. Як ви вважаєте, що станеться далі?

Рольовий сценарій 5. Персонажі: бригадир на ткацькому підприємстві, робітниця бригади.

Молода жінка нещодавно почала працювати на невеликому ткацькому підприємстві. Досвідчені робітниці отримали хорошу заробітну платню та пішли додому, але нарахована платня молодій працівниці була значно менша. Коли вона почала обурюватись, начальник сказав їй зайти до нього в кабінет пізніше. Він змусив її чекати, доки всі не покинули цех, а потім попросив її увійти до нього в кабінет. Як ви вважаєте, що станеться далі?

Рольовий сценарій 6. Персонажі: хлопчик-підліток, дівчинка-підліток, інші хлопці-підлітки.

Дівчинка-підліток прагне одягатися по-хлопчачому, а не носити традиційні сукні, які носять молоді дівчата. Дорогою додому після школи вона проходить повз групу молодих людей і вони починають словесно та жестами ображати її. Один із хлопців на взірці пішов за нею. Як ви вважаєте, що станеться далі?

Ситуаційні завдання

Мета: аналіз та інтерпретація гендерно опосередкованих ситуацій, суттєвим компонентом яких є загроза або реалізація насильства.

Обладнання: фліпчарт, бланки для відповідей, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (5 хв – інструкція до дій; 30 хв – розгляд ситуацій; 5 хв – обговорення вражень, опрацювання спільного комюніке).

Хід проведення:

Учасникам/цям пропонується ознайомитись із конкретними життєвими ситуаціями і відповісти на поставлені запитання. Після цього здійснюється групове обговорення і формується спільне комюніке.

Ситуація 1. Жінка розповіла, що вже п'ять років поспіль страждає від побиттів та знущання зі сторони свого чоловіка. Дуже часто все це відбувається на очах їхнього 8-річного сина. Чоловік систематично перебуває у стані алкогольного сп'яніння і у такому стані його знущання ще страшніші. Раніше жінка намагалася втекти від чоловіка до своїх батьків. Проте чоловік, знаючи де вона перебуває, приходив до батьків жінки, розбивав їм вікна у будинку, виламував двері, бив батьків і забирав жінку назад додому. Після кількох таких випадків батьки жінки відмовилися їй допомагати, мовляв «раз вийшла за нього заміж, то й терпи або вирішуй свої проблеми сама».

Запитання для обговорення:

❖ Чи можна кваліфікувати цю ситуацію як насильство в сім'ї? Чому?

❖ Хто є жертвою насильства? Яким чином це можна встановити? Якою має бути тактика розмови з жертвою та кривдником?

❖ Які види насильства вчиняються по відношенню до жертви?

Ситуація 2. Лист жінки, яка зазнає домашнього насильства: «Я трохи опишу свою проблему, а потім поставлю запитання. Нашій сім'ї цього року виповнюється 15 років. Ми з чоловіком ровесники, доньці – 14 років, синові – 12. Мій чоловік, коли напідпитку, зрідка намагається влаштувати домострой – піднімає руку. Намагається вдарити по голові або головою (моєю, звісно) об стіну чи підлогу. Раз на півроку, буває рідше, буває частіше.

Уперше це сталося на 6-му місяці спільного життя, на 4-му місяці вагітності. Не скажу, що не спровокувала сама. Ляпаса дала за хамські слова та матюки. Так і сталося. Перша реакція. У кіно надивилася. Дурна. Думала, що всі на білих конях лицарі – вагітних дружин бережуть. Та й взагалі: б'ють жінок тільки у фільмах жахів або гвалтівники. Нічого подібного, побив по голові одразу, на вулиці, а коли впала в замет – додав ногою. Жінка гуляла з собакою, намагалася заступитися – він і їй пригрозив. Чому не пішла тоді? – не знаю. Страх, несподіванка, а найбільше сором, що таке сталося зі мною. Я не біла і пухнаста, свої таргани в голові. Страшенно не люблю, коли мною командують, особливо ті, хто взагалі не повинен. Але з чоловіком завжди раджуся з питань грошей, покупок, рішень. Нас вважають дружною сім'єю, веселою (чоловік – душевний, усім допоможе, та й я ніколи не відмовлюся). Робимо все самі, вдома – ремонт, у школі намагаємося допомагати. Діти розумні, ми їх дуже любимо, вони нас також. Молодший останнім часом лише розперезався, почав огризатися.

Останній випадок чоловікового домострою я характеризую як напад. Я вже багато років, коли він приходить п'яний, доброзичлива та добра. Намагаюся не провокувати нічим. Діти переживають. Один раз син урятував, двері в кухню не відпустив ні на мить, поки чоловік не заснув. Навіть зараз чую його зірваний дитячий голос, як він кричав. Тому намагаюся нічим не загострювати. Але його претензії бувають із порога, причому дуже неймовірні. Або ще зміна міміки – від усмішки до гніву. Страшна річ.

Востаннє я зовсім злякалася. Прийшов уночі. Їсти сів, усміхається. А потім піднімає очі від тарілки і висловлює претензії, чому фарбую волосся без його дозволу. За волосся – голова до підлоги і над очима кулак. Боляче. Не знаю, скільки часу тримав... Очі кров'ю налиті. Але найстрашніше пізніше. Наказав лягати спати. А сам сів поруч на ліжку і хвилин десять розмірковував: убити мене зараз чи потім – однаково коли, немає значення. І бити мене треба нещадно за мою пиху. Вранці нічого не пам'ятає та я вже й не хочу ні про що говорити.

Багато днів роздумую. Дійшла висновку, що черговий «напад» може призвести до сумних наслідків. Ставлення дітей до батька може різко змінитися від любові до ненависті. Що достеменно страшніше травми від розлучення за мирних обставин. Розумію, що, почавши процес розлучення, додавши не

описувані тут риси характеру чоловіка, вороття не буде. Проїдеться танком.

Але! Все-таки хочу розібрати ситуацію з психологом. Я знаю, що в мене в

самої багато промахів у поведінці. Чи можна якось вплинути на ситуацію? Які поради можете дати, щоб і сім'ю зберегти, і всі не каліками стали?»

Запитання для обговорення:

- ❖ Які різновиди насильства представлено у тексті?
- ❖ Які стратегії кожної діючої особи?
- ❖ Проаналізуйте взаємозв'язок фізичного, сексуального та психологічного насильства.

Ситуація 3. Валентина та Олександр у шлюбі 10 років. Подружжя має двох дітей (хлопчик, 8 років та дівчинка, 2 роки). У сім'ї постійно відбуваються сварки через те, що Олександр зловживає алкогольними напоями. Під час таких сварок Олександр починає змушувати свою дружину вступити з ним у статевий зв'язок, стверджуючи, що це є її обов'язком перед ним як дружини. Щоб зламати опір дружини він завдає Валентині кілька ударів, а потім гвалтує. Валентина не може кричати та чинити супротив, оскільки поряд перебувають діти. Розповідати комусь про ці випадки вона соромиться.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що може бути підставою для вжиття заходів попередження насильства в сім'ї?
- ❖ Які спеціальні заходи можливо застосувати до кривдника?
- ❖ За якими індикаторами можна встановити факт насильства в сім'ї та ідентифікувати жертву?

Вправа «Перед одруженням я скажу своїй доньці...»

Мета: інтерпретація умовних батьківських порад щодо доцільної поведінки дочки у ситуаціях, суттєвим компонентом яких є загроза або реалізація насильства.

Обладнання: фліпчарт, роздавальний матеріал, аркуші паперу та ручки (олівці) для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 40 хв (5 хв – інструкція до дій; 30 хв – аналіз порад; 5 хв – обговорення вражень, опрацювання групового комюніке).

Хід проведення:

Учасники індивідуально вивчають умовні поради за кожним окремим випадком, після чого відбувається групове обговорення та формування спільного враження.

Поради: «Коли моя дочка ще трохи підросте, я скажу їй:

1. Якщо тебе вдарили – негайно збирай речі. Поводься, ніби стався землетрус: хапай документи, дітей, з рештою розберешся пізніше. Не приймай вибачень та покаянь, не вступай у переговори. Будь-яке «вибач мені» завтра обов'язково перетвориться на «ти мене довела». У це болото дуже легко впасти і дуже важко вилізти. Не сумнівайся, біжи.

2. Запам'ятай, що будь-яке «ти сама винна» і «ти мене доводиш» – брехня. Насправді, це означає: «Я знаю, що можу вдарити тебе, образити і мені за це нічого не буде, тому не бачу сенсу контролювати себе».

3. Ти завжди можеш прийти до мене. Завжди! У будь-якому стані та становищі. У сльозах та босоніж. З відчуттям найжахливішого провалу в житті. І я не звинувачуватиму тебе. Навіть якщо мені захочеться сказати: «Я ж попереджала (попереджав)» – я стисну щелепи і ніколи цього не промовлю. Тому що вони не втішають, а тільки встромляють голки у відкриту рану.

4. Якщо мене не буде (можливо), батьки смертні – нехай у тебе будуть друзі настільки близькі, щоб у них можна було попросити допомоги. Якщо таких не завелось – шукай допомогу, будь-яку, і не соромся її приймати. Жалійся, кричи, розповідай усім, хто готовий слухати. Нехай у тебе будуть свідки, бо зло твориться в мовчанні.

5. Відносини ніколи не починаються з побоїв. Перші ластівки виглядають як «ну ти і дурепа!», «якого біса ти втручаєшся?!», «та що ти розумієш!», «я сказав, значить, ти йдеш». Спочатку прохання перетворюється на наказ. Потім дрібні приниження стають нормою. Хамство видається за близькість. Нікому не дозволяй принижувати тебе і спеціально завдавати болю. Ніколи не думай «я розумна, зі мною такого точно не станеться». У цю пастку провалювалися жінки і розумніші за тебе.

6. Твій ворог – відчуття «ну начебто здалося...». Сьогодні людина поводиться абсолютно адекватно, а завтра на неї щось впливає і вона перетворюється на роздратованого садиста. А

післязавтра виглядає сонечко і все так добре, що ти полегшено видихаєш: «Здалося». Якщо таке відбувається часто – шануйся. У відносинах з такою людиною не заходь надто далеко, не май з нею спільних дітей та спільного бізнесу.

7. Нехай у тебе завжди будуть гроші. Свої джерела заробітку. Якщо ти сидиш із дітьми, нехай у тебе буде свій рахунок, фінансова підтримка про всяк випадок. Обговори це з партнером до того, як опинишся в декреті. Це дуже важливо. Коли діти маленькі, ми максимально залежимо від партнера та вразливі, як ніколи.

8. Не дозволяй, щоб стосунки стали єдиним, що є важливим у твоєму житті. Це небезпечна конструкція. Друзі, робота, спорт, захоплення – нехай це обов'язково буде. Заробляй. Вчися. Якщо стосунки колись зруйнуються – а це трапляється частіше, ніж хотілося б – буде боляче. Але краще, коли валиться одна вежа, ніж увесь замок.

9. Стеж за своїм здоров'ям, дбай про себе, щоб вистачало сил жити.

10. Ніколи не потрапляй у пастку «всі так живуть!». Це неправда. І я зроблю все, щоб ти бачила сім'ї, в яких немає насильства та хамства, в яких люди розмовляють один з одним шанобливо, навіть коли дуже зляться. І сама постараюся бути тобі не гіршим прикладом.

11. Ніколи не попадайся в пастку «таке тільки в мене, яка ж я дурна, як соромно». Це також неправда. Невелике лихо – опинитися у ситуації насильства. Біда – застрягти у ній надовго, на роки. Тобі не потрібна сім'я за всяку ціну. Чи не потрібна ідеальна сім'я для суперобкладинки. Тобі потрібне місце, де буде добре, де тебе зможуть підтримати та подбати. Воно може бути дуже по-різному (це взагалі необов'язково повна сім'я).

12. Люди можуть змінюватись. Понад те, вони це роблять. Нас змінюють вік та досвід. Те, що в юності здається безневинним дивацтвом, з роками може виявитися психічною хворобою або просто скотиняцтвом. Інколи люди поведуться дуже негарно, якщо розуміють, що інша людина від них залежить. Якщо з тобою таке сталося, не лай себе, що «не розгледіла негідника раніше». Є багато речей, які не можемо розгледіти, допоки вони приховані глибоко під землею.

13. Експериментуй, пробуй нове. Нові роботи, нові зачіски, нові види спорту, нові страви. Чим більше нового ти

зможеш впустити у своє життя, тим впевненіше почуватимешся у стосунках.

14. Поділися цими правилами. Перекажи їх подругам. Не залишайся байдужою, якщо когось ображають і з когось знущаються на твоїх очах. Пам'ятай, іноді людям немислимо боляче і соромно просити допомоги. І все-таки вона їм потрібна. Можливо, ти будеш єдиною, хто помітить чужий біль, і тоді – не прохोдь повз.

Список використаної літератури:

1. Андросюк В. Г. Гендер в сфері інтимних партнерських стосунків у родинх працівників сектору безпеки України: феномен чи проблема? *Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конфер. (Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 22–25.

2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія сексуальності. Київ : Вид-во КНТ, 2019. 312 с.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-тво Старого Лева, 2015. 264 с.

4. Жінки. Мир. Безпека : інф.-навч. посібник з гендерних аспектів конфліктів для фахівців соц. сфери / Кол-в авторів. Київ, 2017. 172 с.

5. Модуль «Тренінг для тренерів» з гендерної рівності та впровадження гендерної політики в Україні. Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 256 с.

6. Навчально-методичний тренінг «Особливості надання допомоги постраждалим від домашнього та гендерно зумовленого насильства». Робочий зошит. ТОВ «Агентство «Україна», 2018. 68 с. URL: <https://grushivska.gr.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/Navchalno-metodychnyj-trening-po-nasylstvu.pdf>.

7. Helgeson, Vicki S. The psychology of gender (4th ed.) Boston: Pearson. 2012. 512 p.

8. Перунова О. С. Юридико-психологічні засади профілактики гендерно обумовленого насильства в органах Національної поліції України. Дис. ... доктора філософії та

доктора наук. 081 – Право. Київ : Нац. академія внутр. справ, 2021. 260 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/handle/123456789/19079>.

9. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України : міжнародна методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спец. видання : сектор безпеки України, 2021. 85 с.

10. Татенко В. Психологія інтимного життя : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 300 с.

11. Ткалич М. Гендерна психологія : навч. посібн. Київ : Академвидав, 2015. 315 с.

12. Money John and Tucker Patricia. Sexual Signatures on Being a Man or a Woman. Boston, MA: Little, Brown, 1975. 250 p.

13. Violence against Girls and Women: A Public Health Priority. UNFPA Gender Theme Group, Interactive Population Center. New York: UNFPA. 314 p.

РОЗДІЛ VII
ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ

№ з/п	Зміст тренінгових модулів	Тривалість	Обладнання
Модуль 1. Погляди на піклування про здоров'я			
1.	Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»	30 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
2.	Вправа «Чинники, що впливають на здоров'я»	20 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки)
3.	Вправа «Колесо життя»	30 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки)
4.	Вправа «Все залежить від вас»	30 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
5.	Вправа «Здоровий спосіб життя»	30 хв	фліпчарт, маркери, ватман, журнали, ножиці, олівці, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
Загалом		2 год 20 хв	

Модуль 2. Куріння та вживання алкоголю			
1.	Вправа «Вкажіть причину»	30 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки)
2.	Вправа «Міф чи факт»	30 хв	фліпчарт, маркери, картки з твердженнями (див. додаток 1 до розділу 7), аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3.	Вправа «Світлофор»	35 хв	фліпчарт, маркери, кольорові картки (червоного, жовтого, зеленого кольору), аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
4.	Тест на визначення зловживання алкоголем «AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)»	30 хв	фліпчарт, маркери, бланки для тестування (додаток 3 до розділу 7) та ручки для кожного учасника/ці
5.	Вправа «Формування корисних для здоров'я звичок»	30 хв	фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
Загалом		2 год 35 хв	

Модуль 3. Травматичний досвід та його наслідки			
1.	Вправа «Визначаємо табуйовані емоції»	30 хв	фліпчарт, маркер
2.	Вправа «Я обираю»	20 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
3.	Вправа «Техніка вербалізації власних почуттів із застосуванням “Я-висловлювань”»	30 хв	фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці
4.	Вправа «Розвиток навичок тілесної саморегуляції»	20 хв	фліпчарт, маркер
5.	Майндфулнес-вправа «Музика дихання»	20 хв	фліпчарт, маркер
Загалом		2 год 20 хв	

МОДУЛЬ 1

Погляди на піклування про здоров'я

Модуль 1 присвячено формуванню здорового способу життя.

Загальна мета цього модулю полягає в усвідомленні важливості здорового способу життя; розвиток навичок піклування про власне здоров'я.

Завдання модулю 1:

❖ ознайомити учасників/ць щодо основних питань: «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та чинників, що впливають на здоров'я людини.

❖ сформувати установку на здоровий спосіб життя.

Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

Мета: визначити уявлення про поняття «здоров'я».

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (20 хв – групова робота, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка роздає учасникам/цям аркуші паперу та ручки. Пояснює завдання: «Працюючи в групі, кожен/на з учасників/ць

повинні дати визначення поняттю «здоров'я». Свої визначення запишіть на окремих аркушах паперу».

Потім група переходить до виконання завдання.

Після проведення «мозкового штурму» учасники/ці по черзі вивішують на флітчарті аркуші паперу та представляють свої визначення поняття «здоров'я».

Після виконання тренер/ка обговорює відповіді та наголошує, що існує багато визначень поняття «здоров'я».

Інформаційне повідомлення. Розвиток знань про здоров'я триває понад 2000 років. Світоглядна думка про збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я людини, належала древньогрецьким філософам (Геракліт, Демокріт, Платон, Аристотель, Гіппократ). Так, Аристотель підкреслював, що «здоров'я людини – щастя». Гіппократ розумів організм людини як єдине ціле, надавав особливого значення питанням етики, поведінки, приділяючи увагу організму, його природі, оточуючому середовищу, умовам життя та гігієнічному режиму.

Клавдій Гален систематизував і узагальнив знання древніх греків і римлян про здоров'я в одному з своїх трактатів. Основним у його твердженні є те, що кожен член суспільства може зберегти своє здоров'я, якщо буде вести здоровий спосіб життя, не маючи шкідливих звичок. Люди здорової конституції хворіють в результаті нестриманості, неосвіченості та зневажливого ставлення до здоров'я. Проте Гален дещо звузив означення здоров'я, обмежив його лише відсутністю болю.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Вправа «Чинники, що впливають на здоров'я»

Мета: розглянути чинники, що впливають на здоров'я.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки).

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер/ка нагадує учасникам/цям визначенням поняття здоров'я ВООЗ – «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів». Особливу увагу тренер/ка зосереджує на терміні «благополуччя».

Тренер/ка звертається до учасників/ць із запитаннями (відповіді записуються на дошці):

- ❖ Від чого залежить здоров'я?
- ❖ Чи є взаємозв'язок між цими причинами (чинниками)? Який?
- ❖ На які чинники можемо впливати? Яким чином?

Після обговорення відповідей на запитання Тренер/ка ознайомлює учасників/ць з інформацією про те, що здоров'я залежить від певних чинників.

Інформаційне повідомлення. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, виділивши як основні – чотири: генетичні чинники; навколишнє середовище; медичне забезпечення; умови і спосіб життя людей (див. табл. 1).

Таблиця 1

Чинники, що впливають на здоров'я людини

Сфера впливу чинників	Чинники	
	Зміцнення здоров'я	Погіршення здоров'я
Генетичний (15–20 %)	Здорова спадковість. Відсутність морфофункціональних передумов виникнення захворювань	Спадкові захворювання і порушення. Спадкова схильність до захворювань
Стан навколишнього середовища (20–25 %)	Хороші побутові та виробничі умови, сприятливі кліматичні і природні умови, екологічно сприятливе середовище проживання	Шкідливі умови побуту та виробництва, несприятливі кліматичні і природні умови, порушення екологічної обстановки
Медичне забезпечення (10–15 %)	Медичний скринінг, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога	Відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування

Умови та спосіб життя (50–55 %)	Раціональна організація життєдіяльності, осілий спосіб життя, адекватна рухова активність, соціальний і психологічний комфорт. Повноцінне і раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок тощо	Відсутність раціонального режиму життєдіяльності, міграційні процеси, гіпо- або гіпердинамія, соціальний і психологічний дискомфорт. Неправильне харчування, шкідливі звички тощо
------------------------------------	---	---

Після цього тренер/ка зачитує визначення поняття «спосіб життя» – стала типова форма життєдіяльності особистості та спільнот, міра їх входження в соціум, типові взаємодії індивіда з суспільством, і групових стосунків групами, іншими людьми. Йдеться про звички, традиції, стереотипи поведінки, які визначають взаємозалежність між індивідом та його оточенням. Спосіб життя – це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками й особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку. Виокремлюють різні види способу життя.

Вправа «Колесо життя»

Мета: розглянути концепцію (Білл Райян) поняття «здоров'я» та чинники, що впливають на нього.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки).

Тривалість: 30 хв (20 хв – групова робота, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка розповідає учасникам/цям про концепцію поняття «здоров'я», яку запропонував Білл Райн – професор школи соціальної роботи Макгілл-університету (Канада). В основу цієї концепції покладено світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду все в житті має співіснувати в гармонії.

Тренер/ка роздає учасникам/цям аркуші паперу та ручки. Потім малює схему на фліпчарті (або використовує вже заготовлене зображення схеми (див. рис. 1)) та надає інструкцію.



Рис. 1

Інструкція:

1. Намалюйте на аркуші паперу велике коло.
2. Намалюйте маленьке коло у центрі великого і помітьте його як центр.
3. Намалюйте вісім спиць від центру до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола.
4. Позначте кожен спицю так: екологічна, фізична, емоційна, соціальна, психологічна, духовна, інтелектуальна та професійна.

Описання якостей позначених на спицях (інформація для тренера/ки):

Екологічна (бережливий – небережливий. Взаємозв’язок дій людини з навколишнім середовищем, усвідомлення наслідків власної поведінки з усім своїм життям, з життям інших людей і навпаки – відсутність такого зв’язку, вилученість дій і вчинків людини з контексту всього життя, нерозсудливість).

Фізична (здоровий – нездоровий. Фізичне здоров’я, сталість до різноманітних інфекцій і навпаки – фізичне нездоров’я, слабкість, хворобливість).

Емоційна (стійкий – нестійкий. Емоційна розвиненість, багатство емоційного життя, водночас можливість самоконтролю і навпаки – емоційна розбалансованість, нестриманість, нечутливість).

Соціальна (одинокий – причетний до соціальних систем, груп. Належність людини до різних соціальних груп, відчуття себе як частини суспільства і навпаки – самотність, неспроможність знайти своє місце серед людей).

Психологічна (адекватний – неадекватний. З одного боку – гармонія з собою та оточенням, а з другого – невідповідність своїх бажань і дій, неадаптованість, негативне ставлення до самого себе).

Духовна (активний – неактивний. Символізує життя людини, сповнене духовними цінностями, які вона активно реалізовує, або навпаки, символізує життя без будь-яких ідеалів, духовну пасивність).

Інтелектуальна (допитивий – самовдоволений. Може бути представлена такими протилежностями, як: допитливість, кмітливість, творчість і навпаки – інтелектуальні лінощі та самовдоволеність).

Професійна (задоволений – незадоволений. Задоволення від своєї праці, відчуття корисності для оточення і навпаки – незадоволення, марність зусиль, власних здібностей і взагалі професії).

Знайдіть і позначте на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає особистому стану на сьогодні, а потім з'єднайте ці відмітки суцільною лінією. Більший розвиток тієї чи іншої складової (спиці) символізуватиме та її частина, що ближча до великого кола, а менший – та частина спиці, що ближча до центру.

Запитання для обговорення:

- ❖ Як ви оцінюєте свій рівень гармонійного розвитку?
- ❖ В якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
- ❖ Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- ❖ Чи виникає у вас бажання змінити стан свого «колеса життя» на кращий після оцінювання?
- ❖ Яким чином ви можете це зробити?

Кожна зі спиць утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Щоб прожити життя гармонійно необхідно розвивати ті чи інші складові «колеса життя».

Вправа «Все залежить від вас»

Мета: спонукати учасників/ць взяти на себе відповідальність за власне здоров'я.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (10 хв – робота в підгрупах, 20 хв – презентація та обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка поділяє групу учасників/ць на чотири підгрупи і пропонує підготувати кожній підгрупі сценку, в якій необхідно зобразити ситуації, де є ризик для здоров'я.

Кожна підгрупа по черзі інсценує свої ситуації.

Запитання для обговорення:

❖ Що ви відчували, коли виконували свої ролі?
❖ Які думки виникали у вас, коли ви переглядали сценки?

❖ Які чинники загрози здоров'ю були представлені?
❖ Що ви можете зробити, щоб захистити своє здоров'я?
До кого звернутися?

❖ Що заважає людям зберегти здоров'я?
❖ Які висновки з побаченого і почутого ви можете зробити?

Вправа «Здоровий спосіб життя»

Мета: формувати розуміння учасниками здорового способу життя.

Обладнання: фліпчарт, маркери, ватман, журнали, ножиці, олівці, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (20 хв – робота в підгрупах, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка зачитує визначення поняття «здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини». Здоровий спосіб життя (скорочено «ЗСЖ») – раціональне та ефективне використання власних життєвих ресурсів.

Далі учасникам/цям слід розділитись на три підгрупи. Кожна підгрупа має створити свій колаж «Шлях здорового способу життя».

Кожна підгрупа презентує свій колаж.

Запитання для обговорення:

- ❖ Що означає – дбати про здоров'я?
- ❖ У якій мірі, на ваш погляд, лікарі можуть допомогти подолати проблеми вашого здоров'я?
- ❖ Чи вважаєте ви, що перспектива поліпшення вашого здоров'я пов'язана зі змінами способу життя?
- ❖ Що треба робити? Як діяти?
- ❖ Що вам дає виконання цієї справи?

МОДУЛЬ 2

Куріння та вживання алкоголю

Модуль 2 присвячено питанням профілактики куріння та вживання алкоголю.

Загальна мета цього модулю полягає в усвідомленні шкідливості куріння та вживання алкоголю; оволодінні навичками подолання шкідливих звичок та профілактиці їх виникнення.

Завдання модулю 2:

- ❖ поінформувати учасників/ць щодо існуючих міфів нешкідливості куріння та вживання алкоголю;
- ❖ оволодіння навичками профілактики шкідливих звичок;
- ❖ опанування навичками самодіагностики схильності до вживання алкоголем.

Вправа «Вкажіть причину»

Мета: розглянути причини вживання алкоголю та причини куріння.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу, малюнки, схеми, плакати (на розсуд тренера/ки).

Тривалість: 30 хв (15 хв – на роботу в підгрупах, 15 хв – на презентацію та обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка пропонує учасникам розподілитися на дві підгрупи. Після розподілу на підгрупи роздає аркуші паперу та ручки. Одній підгрупі дається завдання навести причини вживання алкоголю, а другій – причини куріння.

Після виконання завдання кожна підгрупа презентує свою роботу. Представники/ці кожної підгрупи демонструють на фліпчарті варіанти своїх напрацювань.

Обговорення результатів. Підбиття підсумків.

Вправа «Міф чи факт»

Мета: розвінчати поширені міфи про нешкідливість дії алкоголю і куріння та визначити негативні наслідки їх вживання.

Обладнання: фліпчарт, маркери, картки з твердженнями (див. додаток 1 до розділу 7), аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (20 хв – групова робота, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

«Існує багато міфів щодо користі алкоголю та куріння. Пропонуємо розглянути деякі з них та виявити, наскільки вони відповідають дійсності». Тренер/ка заздалегідь готує картки із поширеними твердженнями про алкоголь та куріння (див. додаток 1 до розділу 7). Учасники/ці по черзі витягують по одній картці з твердженням з коробки, зачитують його та визначають це «Міф» чи «Факт». Тренер/ка коментує кожну відповідь. Тренер/ка може використовувати інформацію про розвінчання «Міфів» (див. додаток 2 до розділу 7).

Учасники також обговорюють відповіді на такі запитання:

❖ Чи легко було визначити вами зачитане твердження, як «Міф» чи «Факт»?

❖ Які почуття виникали у вас, коли ви дізнавались «Міф» це чи «Факт»?

❖ Чи легко ви прийняли іншу точку зору?

Вправа «Світлофор»

Мета: ознайомити з поняттями «помірне вживання», «вживання алкоголю з ризиком», «алкогольна залежність» та поінформувати щодо профілактичних дій на кожному з трьох рівнів вживання алкоголю.

Обладнання: фліпчарт, маркери, кольорові картки (червоного, жовтого, зеленого кольору), аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 35 хв (15 хв – робота в підгрупах, 20 хв – презентація та обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка заздалегідь готує картки зеленого (найбільша кількість – 80 %), жовтого (середня кількість – 15 %), червоного (найменша кількість – 5 %) кольорів. Кожний/а учасник/ця витягує по одній картці з коробки. Утворюється три підгрупи. Тренер/ка пояснює, що зелений колір символізує тих людей, які помірно вживають алкоголь, жовтий колір – люди, які випивають надмірно, червоний колір – людей, які мають алкогольну залежність.

Учасникам/цям необхідно запропонувати профілактичні дії/заходи:

- підгрупі «зеленого кольору» для людей, які випивають помірно;
- підгрупі «жовтого кольору» для людей, які випивають надмірно;
- підгрупі «червоного кольору» для людей, які мають алкогольну залежність.

Після виконання завдання кожна підгрупа презентує свої відповіді, а колеги доповнюють їх. Обговорення результатів. Підбиття підсумків.

Коментар тренера/ки. Залежним від алкоголю не стаєш після перших чарок. Але незнання симптомів алкогольної залежності та наслідків зловживання алкоголем може призвести людину до ризикових дій.

Головна мета профілактики дій відносно підгрупи людей «жовтого кольору» – повернути їх до складу зелених та віддалити від вияву алкогольної залежності. Зменшення кількості вживаного алкоголю принесе значну кількість приємних сюрпризів: зниження рівню холестерину та нормалізацію артеріального тиску, поліпшення контролю за вагою та стійкіший опір інфекціям, поліпшення сексуального життя, зменшення ризиків, пов'язаних із виникненням хвороб, що передаються статевим шляхом, зниження ризиків отримати травму, поліпшення фінансового стану. Чим менше людина буде пити, тим менше буде залежати від потреб в алкогольних напоях.

Головне завдання профілактичних дій серед людей підгрупи «червоного кольору», хворих на алкоголізм – це надання інформації їм таким чином, щоб вони усвідомили наявність проблеми та звернулися за допомогою до фахівців.

Тест на визначення зловживання алкоголем «AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)»

Мета: ознайомити з скринінговим тестом для самодіагностики щодо схильності до зловживання алкоголем.

Обладнання: фліпчарт, маркери, бланки для тестування (див. додаток 3 до розділу 7) та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (15 хв – тестування, 15 хв – обрахунок результатів та обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка роздає кожному/ій учаснику/ці бланки для тестування. Пояснює інструкцію: «Вам необхідно надати відповідь на кожне запитання, обравши один із запропонованих варіантів. Відповідно поставити у бланку для відповіді галочку або хрестик навпроти обраного вами варіанту відповіді» та попереджає, що результати тесту не є критерієм встановлення діагнозу.

Після заповнення бланку тестування тренер/ка пояснює: «Поряд з кожним варіантом відповіді у дужках стоїть число – це бал за варіант відповіді. Вам необхідно підрахувати загальний бал, підсумовуючи вказані бали за кожен обрану вами відповідь». Після підрахунку оголошує результат: «Якщо загальна кількість балів складає 8 або більше, слід звернутися до фахівця і продовжити обстеження, а у разі необхідності – отримати допомогу».

Вправа «Формування корисних для здоров'я звичок»

Мета: ознайомити з інформацією про можливості свідомого формування корисних для здоров'я звичок.

Обладнання: фліпчарт, маркери, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (20 хв – групова робота, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Тренер/ка зауважує, що більшість звичок формуються ще в дитинстві, ми копіюємо певні моделі поведінки від наших батьків, вчителів або друзів. Звичка – це те, що робимо несвідомо, автоматично. Навіть звичка мислити певним чином дуже позначається на якості нашого життя. Звички – це наш звичайний стан. Проте ми можемо змінити стан, навчившись керувати нашими звичками.

Запитання для обговорення:

❖ Вам здається, що вести здоровий спосіб життя складно?

❖ Чи є у вас якісь звички, від яких ви бажаєте позбутися?

❖ Чи є у вас якісь звички, які, на вашу думку, бажано замінити?

❖ Можливо є звички, які ви давно хотіли б собі прищепити, але все ніяк не виходить?

Далі тренер/ка роздає кожному учаснику/ці аркуш паперу, ручку. Кожному/ій учаснику/ці необхідно написати список з 10 (можна більше) нових корисних звичок, які б вони хотіли отримати собі в скарбничку своїх умінь і навичок, наприклад: схуднути, робити зарядку вранці, обливатися холодною водою тощо.

Після складення індивідуальних списків тренер/ка інструктує: «Виберіть із списку ту звичку, з якої вам буде простіше почати. На зворотному боці аркуша напишіть покроковий план». Можна орієнтуватися на допоміжні питання.

❖ Що саме потрібно робити?

❖ Скільки разів потрібно робити?

❖ Скільки часу на це потрібно витратити?

Інформаційне повідомлення. Науково доведено, що звичка формується за 21 день (такий собі випробувальний термін). Але процес цей не простий, найчастіше через подолання себе. Наш мозок, організм, тіло люблять комфорт, спокій. Усі ці ідеї достігаторства, успішності їм далекі. Тому змінити звичку за 21 день можна тільки з настроєм на успішний підсумок і результат, на планомірну наполегливу роботу в потрібному напрямку, на розуміння етапів становлення кожного нового поведінкового елемента.

Формування звички відбувається в три етапи: 1 етап – «Фізичний дискомфорт»; 2 етап – «Емоційні переконання»; 3 етап – «Помилковий успіх».

Для того щоб підтримувати здоровий спосіб життя психологи рекомендують набути сім звичок для здоров'я на кожен день:

1. Планування дня.
2. Прогулянки на свіжому повітрі.
3. Правильне харчування.

4. Стежити за поставою. Правильна постава підтримує хребет, а від стану хребта залежить робота органів і систем в організмі.
5. Фізична активність.
6. Позитивний психологічний настрій.
7. Саморозвиток.

МОДУЛЬ 3

Травматичний досвід і його наслідки

Модуль 3 присвячено формуванню навичок екологічного подолання травматичного досвіду та його наслідків.

Загальна мета: усвідомлення різних емоційних станів як результат переживання стресових станів, у тому числі, пов'язаних із виконанням службових обов'язків та виявів їх негативних наслідків; формування емоційної компетентності.

Завдання модулю 3:

- ❖ розвиток емоційної усвідомленості та рефлексії;
- ❖ розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- ❖ опанування тілесної та дихальної практик саморегуляції.

Вправа «Визначаємо табуйовані емоції»

Мета: ознайомлення з «палітрою» емоцій; усвідомлення необхідності своєчасного відреагування будь-якої емоції; навчання навичок рефлексії.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Час: 30 хв (10 хв – відповіді на запитання тренера/ки, 10 хв – інформація тренера/ки, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

У багатьох людей склалося чимало упереджень і негативних установок стосовно емоцій. Зокрема, досить поширена думка про те, що деякі з них є «поганими», «негативними», такими, що їх ліпше приховувати. Такі переконання можуть ставати причиною емоційної дисгармонії.

Тренер/ка запитує учасників/ць: «Які емоції ви вважаєте неприйнятними, поганими? Які переконання щодо емоцій бувають взагалі? Пригадайте сімейні настановлення, прислів'я і приказки, правила щодо різних почуттів, які побутували у ваших родинах або які ви чули від людей, що вас оточували». Тренер/ка записує на фліпчарті такі переконання і запитує в учасників/ць, наскільки вони вірять у кожне з них. Якщо

учасники не можуть навести приклади таких переконань, тренер/ка озвучує приклади з наведеного нижче переліку.

Приклади табуйованих емоцій (злість, страх, сум, провинна тощо) та деструктивних переконань: «емоції поділяються на негативні і позитивні», «негативні емоції потрібно завжди придушувати», «злість робить людину злою», «плакати – соромно», «треба намагатися будь-що не допускати сумування і поганого настрою», «відчувати злість, страх – погано».

Далі тренер/ка має провести психоедукацію щодо важливості проживання всіх емоцій. Якщо емоція виникла, вона неодмінно шукає вихід, адже її завдання – спонукати нас до дій, які забезпечать задоволення наших потреб. Будь-яку емоцію нам дано для того, аби ми її відчували, звертали на неї увагу, висловлювали, проживали. Практика придушення і стримування своїх почуттів може призводити до хворобливих наслідків: пригнічуючи неприємні емоції, психіка згодом починає також перекривати доступ і до позитивних – тоді людина втрачає здатність відчувати і її життя стає прісним, беземоційним, нудним. Невідреаговані злість, образа, тривога також можуть призводити до емоційного вигорання, психічного напруження, зривів, депресії тощо. Ще один варіант – це коли емоції тривалий час стримуються, придушуються, але потім відбувається перевантаження і людина вибухає. Такий спосіб відреагування емоцій завдає великої шкоди і відносинам, і здоров'ю людини.

Психоедукація про емоційну саморегуляцію. Тренер/ка цікавиться у присутніх як зазвичай вони проживають вищезгадані неприємні емоції: що роблять, коли відчують їх; як поведуться, як допомагають собі з ними впоратися. Він інформує учасників/ць про важливість розвитку емоційної компетентності, розкриває зміст поняття, розвіює поширені міфи щодо емоційної саморегуляції.

Вправа «Я обираю»

Мета: усвідомлення власних емоцій та їх вплив на поведінку.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Ми не можемо обирати, чи відчувати, наприклад, злість у відповідь на грубе порушення наших особистісних меж. Проте

точно можемо вибрати формат реагування на неналежну поведінку. У цьому і полягає секрет регуляції емоцій. Ми вільні обирати свою реакцію навіть тоді, коли відчуваємо сильне почуття. Допомогти в цьому може усвідомлення, а саме:

- ❖ уміння помічати, що я відчуваю в кожен конкретний момент,

- ❖ чому я це відчуваю,

- ❖ що я хочу зробити під впливом цих емоцій,

- ❖ що я обираю зробити, якого результату хочу досягти.

Учасникам/цям пропонується пригадати одну з недавніх ситуацій, коли їх переповнювали емоції, та проаналізувати її за наведеною вище схемою.

Вправа «Техніка вербалізації власних почуттів із застосуванням «Я-висловлювань»

Мета: опанування навичок помічати, розпізнавати та називати різні емоційні стани, обирати екологічні способи вираження і проживання емоцій, заспокоювати сильні переживання.

Обладнання: фліпчарт, маркер, аркуші паперу та ручки для кожного учасника/ці тренінгу.

Тривалість: 30 хв (20 хв – робота в групах, 10 хв – обговорення).

Хід проведення:

Однією з умов емоційної саморегуляції є вміння вербалізувати власний стан, давати визначення переживанням та бачити причини виникнення цих емоцій. Здатність конструктивно і відверто розказати, повідомити співрозмовникові про свої переживання, бажання і потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я-висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень і вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформування про вирішення ситуації за допомогою використання схеми «Я-висловлювання»: Я відчуваю... (емоція); коли... (поведінка); я хочу... (бажаний результат).

Учасникам/цям пропонується рольова гра, у якій вони мають застосувати здобуті знання та закріпити відповідні навички. Приклади ситуацій, які можна розіграти:

1. Керівник/ця помітив/ла, що хтось із підлеглих переглядав речі на його/її робочому столі.

2. Колега/колежанка недоречно висловився/лася щодо вашого зовнішнього вигляду.

3. Друг/подруга узяв/ла у користування вашу річ і не повертає її вже після кількаразового нагадування.

Вправа «Розвиток навичок тілесної саморегуляції»

Мета: опанування практики тілесної саморегуляції.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Тілесна саморегуляція передбачає залучення дихання, а також моторної саморегуляції (через рухи, поставу, міміку). Тренер/ка ознайомлює учасників/ць з різними типами дихальних реєстрів, наприклад: «ключичне (верхнє) дихання», «грудне (середнє) дихання», «черевне (нижнє) дихання» – і пропонує для практикування техніки релаксаційного дихання (повільне, глибоке дихання, дихання із затримкою повітря, дихання з довгим видихом).

Релаксаційна техніка «Як навчитися володіти собою».

Учасникам/цям пропонується сісти в зручну позу, надати обличчю спокійного виразу, заплющити очі, розслабити м'язи. Після хвилини розслаблення тренер/ка просить їх напружити м'язи лоба і насупити брови, а після цього – розслабити, супроводжуючи це фразою «М'язи лоба розслабилися». Потім потрібно повторити те саме, чергуючи стани напруження і розслаблення інших груп м'язів, щоразу закріплюючи стан розслаблення відповідними формулюваннями («М'язи щік розслабилися», «М'язи язика розслабилися», «М'язи ніг розслабилися» та ін.). Переходячи до напруження й розслаблення кожної наступної групи м'язів, варто супроводжувати дії подумки, переводячи увагу на відповідну групу м'язів. Завершується розслаблення загальною фразою «Моє тіло розслабилось». Розслаблення м'язів приводить до відчуття стану спокою, тож наступна фраза для промовляння – «Я заспокоююсь», при цьому «Я» треба продумувати на вдиху, а «заспокоююсь» – на видиху, звертаючи увагу на поступове збільшення тривалості видиху щодо вдиху.

Майндфулнес-вправа «Музика дихання»

Мета: опанування дихальної практики саморегуляції.

Обладнання: фліпчарт, маркер.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення:

Майндфулнес можна описати як інструмент контролю нашого фокусу уваги. Фундамент практики полягає в тому, щоб повертатися до власних відчуттів. Регулярні практики майндфулнесу зменшують дратівливість, тривожність, депресивні стани, знижують ключові показники хронічного стресу.

Учасникам пропонується сісти зручно і прислухатися до свого дихання: не дихати якимось спеціально, а просто спостерігати. Отже потрібно уявити, що дихання – це музика. Треба прислухатися, яку мелодію воно народжує, який у неї темп. Далі учасникам/цям пропонується залучити тіло – протанцювати цю мелодію, дозволяючи тілу вести за собою. Тренер/ка просить учасників/ць звертати всю свою увагу на одну з частин тіла почергово (живіт, шия, ліве коліно, щока) і спробувати відчутти напрям та спосіб руху, які задають ці частини тіла. Після такого танцю під музику власного дихання учасники діляться враженнями: розповідають, яку мелодію народило їхнє дихання, чи легко було відчутти своє дихання, частини тіла, піддатися внутрішньому рухові.

Список використаної літератури:

1. Андросюк В. Г., Галустьян О. А., Малоголова О. А., Мотлях О. І., Юрченко-Шеховцова Т. І. Здоровий спосіб життя та профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх. Київ : Освіта України, 2019, 98 с. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/handle/123456789/15775>.

2. Галустьян О. А., Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. Стан алкогольного сп'яніння як чинник правопорушень. *Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві* : зб-к тез IV Всеукр. наук.-практ. конфер. (м. Київ, 4–5 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 60–63. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdoro_vyi_sposib_zhyttia/zbirka-2017.pdf.

3. Модуль 2. «Профілактичні дії на робочому місці серед персоналу загальноосвітніх навчальних закладів. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем» : навч.-метод. посібник / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірева

О. М., Дивак В. В., Дмитришина Н. А., Жданова М. П., Олійник І. М., Панок В. Г., Сидяк С. В. Київ, 2014. 79 с.

4. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Тренінг для педагогів та батьків. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/400767/mod_resource/content/0/%d0%a2%d1%80%d0%b5%d0%bd%d1%96%d0%bd%d0%b3%20-%20%d0%97%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8f%d1%82%d1%8f%20docx.pdf.

5. 21 день, щоб змінити себе. URL: <https://eko.org.ua/21-den-shhob-zminiti-sebe/>.

6. Максименко К. С., Кудерміна О. І. Психосемантична реконструкція уявлень про здоров'я у пацієнтів із соматогенією. *Psycholinguistics*. 2019. № 25 (1). С. 194–214.

7. Міфи та факти про куріння. URL: <http://stopsmoking.org.ua/whyto/mifi-ta-fakti-pro-kurinna/>

8. Профілактика надмірного вживання алкоголю URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/Profilaktyka-nadmirnogo-vzhivannya-alkoholyu>

9. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України : міжнарод. методологія дослідження «Чоловіки та гендерна рівність». Спеціальне видання: сектор безпеки України, 2021. 85 с.

10. Соціально-психологічні засоби підвищення толерантності до інакшості і різноманіття в освітньому середовищі : метод. рек. / за ред. Л. М. Коробки. Київ, 2021. 51 с.

11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с. URL : <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

12. Юрченко-Шеховцова Т. І. Схильність до шкідливої для здоров'я поведінки: співвідношення чоловіків і жінок. *Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конфер. (Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 192–194.

13. Янковська О. Ю., Охріменко І. М. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: погляд на проблему. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України* : зб. Всеукр. міжвідом. псих. форуму (Київ, 30 черв. 2022 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2022. С. 291–293.

ПІСЛЯМОВА

Авторський колектив не наполягає на обов'язковому та суворому дотриманні змісту, послідовності та часового регламенту планування і проведення запропонованих тренінгових занять із формування гендерної компетентності працівників структурних підрозділів МВС України. Практична реалізація Програми гендерного навчання і тренінгу повинна враховувати організаційно-функціональні своєрідності та умови несення служби структурного підрозділу, персонал якого бере участь у тренінгу, бути адаптованою до персонального складу Т-груп, їх диференційних особливостей.

На нашу думку, включення гендерного тренінгу до регламенту службової підготовки персоналу структурних підрозділів МВС України має низку переваг, зокрема:

- ❖ формування гендерної компетентності розглядається не окремим завданням, а невід'ємним компонентом супроводу службових обов'язків працівників та працівниць, який суттєво сприятиме підвищенню їх легітимності та професіоналізму;

- ❖ такий підхід наочно демонструє шляхи інтеграції гендерних аспектів у різні напрями службової діяльності;

- ❖ тематична сприйнятливість слухачів посилюється наразі проведення занять не стороннім експертом із гендерних питань, а вже відомими Т-групі викладачами чи відповідальними за проведення занять із службової підготовки;

- ❖ тренінг у межах службової підготовки сприятиме вирішенню питання дефіциту часу на організацію окремого гендерного курсу навчання.

Разом із тим наразі включення гендерної просвіти до службової підготовки персоналу слід урахувати:

- можливу недостатність кваліфікації, переконливості та досвіду фахівців із службової підготовки щодо специфіки адекватного аналізу гендерних проблем, володіння методичним апаратом тренінгу, поінформованості щодо індивідуальної обізнаності та особистого досвіду учасників/ць тренінгу;

- формальну обмеженість тривалості тренінгу для ґрунтовного та досконалого оволодіння знаннями з гендерних проблем, набуття повноцінних навичок гендерно-доцільної

поведінки, сформованості гендерної компетентності на недостатньому рівні.

Таким чином, укладачі навчально-методичного посібника «Формування гендерної компетентності працівників підрозділів МВС України» основну увагу зосередили на розробленні структури гендерного навчання, узагальненні сучасних напрацювань щодо інструментарію для проведення тренінгу і сподіваються, що матеріали посібника будуть корисними зацікавленим фахівцям.

ДОДАТКИ

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ I

Додаток 1 (до модулю 1)

Роздатковий матеріал «Стать (SEX) – гендер (GENDER)»

Стать

- ❖ Стать стосується біологічних відмінностей між жінками та чоловіками.
- ❖ Стать означає ті анатомо-біологічні особливості людей (первинні статеві ознаки), на основі яких вони визначаються як чоловіки або жінки.
- ❖ Статеві відмінності не залежать від класу, релігії, етнічного походження чи каст.
- ❖ Статеві відмінності не змінюються у часі.
- ❖ Основні статеві відмінності: жінки у період статевої зрілості (народжують, годують груддю, мають менструальний цикл, продукують яйцеклітини); чоловіки у період статевої зрілості (продують сперматозоїди).
- ❖ Статеві ролі мають універсальний характер.

Гендер

- ❖ Гендер стосується соціальних відмінностей між жінками та чоловіками.
- ❖ Гендерні відмінності виявляються у різних ролях, якостях та поведінці жінок і чоловіків у суспільстві.
- ❖ Гендерні відмінності залежать від раси, класу, релігії, етнічного походження, каст, віку.
- ❖ Гендерні ролі змінюються у часі, не мають універсального характеру.
- ❖ Гендерні відмінності змінюються залежно від ситуації. Тобто, одна й та сама особа може по-різному поводити себе у будь-яких контекстах (наприклад, у сім'ї та на роботі).
- ❖ Гендер – це соціально-рольовий статус, який визначає соціальні можливості в освіті, професійній діяльності, доступі до влади, розподілі сімейних ролей та репродуктивній поведінці.
- ❖ Гендерні відмінності виявляються поляризацією жіночих і чоловічих ролей, стереотипними уявленнями про протилежні якості людей різної статі, культурно контруйованою поведінкою жінок і чоловіків у суспільстві. Гендерні ролі можна змінити шляхом урахування потреб жінок та чоловіків.

Додаток 2 (до модулю 1)

Роздатковий матеріал «Твердження про жінок та чоловіків»

- ❖ Жінки – більш альтруїстичні, співчутливі, завжди орієнтовані на надання допомоги.
- ❖ Чоловіки – егоїстичні, пихаті, товстошкірі. Нездатні до співпереживання.
- ❖ Тільки жінка може бути символом миру та злагоди в сім'ї та суспільстві.
- ❖ Чоловіки від своєї природи войовничі.
- ❖ Жінки – балакучі, язикаті особи, пліткарки, не вміють тримати язика за зубами.
- ❖ Жінки – емоційніші, вразливіші, мають слабку нервову систему, тому коли щось, то одразу в сльози.
- ❖ Хатня робота та виховання дітей – обов'язок жінки.
- ❖ Чоловік у кращому разі може допомогти дружині. Домашній затишок – справа рук жінки.
- ❖ Щастя жінки неможливо без сім'ї та дітей. Ніщо не може замінити жінці щастя материнства та подружнього життя.
- ❖ Чоловік здатний реалізувати себе поза сім'єю, занурившись у роботу.
- ❖ Чоловіки прагнуть фізичних стосунків, а жінки – кохання.
- ❖ Чоловіки частіше зраджують ніж жінки.
- ❖ Жінки люблять вухами, чоловіки – очима.
- ❖ Молодість та краса жінки – головна запорука її щастя.
- ❖ Успішність чоловіка визначається лише високим матеріальним та соціальним статусом.
- ❖ Кращі керівники – чоловіки.
- ❖ Чоловіки ліпше розуміються в політиці, економіці та науці.
- ❖ Жінка виховує дітей, а чоловік забезпечує сім'ю.
- ❖ Чоловік голова, а жінка – шия.

Додаток 1 (до модулю 2)

Роздатковий матеріал «Запитання та відповіді»

1. Скільки нейронів у мозку людини? – **8 мільярдів**.
2. Як називається речовина, яка покриває альвеолу зсередини? – **Сульфактант**.
3. Які вітаміни синтезує печінка людини? – **Вітаміни Р, К**.
4. Хто автор теорії стресу? – **Ганс Сельє**.
5. В якому біохімічному циклі організм людини синтезує енергію? – **Цикл Кребса**.
6. Перші зразки цього приладу були створені в XVII столітті. Передбачається, що над його створенням працювало кілька вчених, але пальму першості віддають великому італійцеві, який ще запропонував ідею іншого приладу, що часто використовується в «комплекті» з цим приладом, шкалу, яку розробляли майже 200 років і тепер відомі вже три види шкали. Назвіть цей прилад. – **Термометр**.
7. У IV ст. до н.е. великий грецький мислитель, філософ припустив, що живе стає живим завдяки деякій силі. Ця сила – цілеспрямованість, якийсь активний початок, що перетворює можливість у дійсність. Вона надає можливість матерії одночасно бути і причиною, і метою розвитку. Що це за сила? – **Ентелехія**.
8. Ця грошова одиниця в країні введена в шістдесяті роки XIX століття. Восени 1936 р. вона була девальвована на 41 % і її золотий запас різко знизився. У валюти є і східний «брат». Назвіть цю валюту. – **Італійська ліра (LIT)**. Валюта ліра ще й у Туреччині (Турецька ліра).
9. Деякі сучасні вчені вважають, що це рослина-напівпаразит, зростає на дереві – царі лісу – вважалось втіленням його життєвої сили. Зрізати гілку цієї рослини означало ритуальне вбивство величного дерева. Що це за рослина? – **Омела**.

Додаток 1 (до модулю 3)

Тест «Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей»

1. Дві людини відкривають коробку цукерок. Одна кладе всю цукерку до рота, а інша надкушує, щоб подивитись начинку.

Хто ця людина?

2. У компанії зайшла розмова про те, що багато хто відмовився би полетіти на Місяць. Одна з присутніх людина погодилась з цим, а інша заперечила: «Не вірю. Я б, наприклад, полетіла».

Хто сказав ці слова?

3. Подружжя ввечері дивиться телевізор. У сусідній кімнаті спить хвора дитина. Один із подружжя говорить: «Не хвилюйся, справи покращаться».

Хто це сказав?

1. Подружжя обідає в ресторані. Один із них вибирає страву з екзотичною назвою, інший – добре знайому.

Хто гурман – чоловік чи жінка?

2. У крамниці на полицях зліва виставлені новинки, справа – давно відома продукція.

Хто з подружжя зацікавиться новинками?

6. Бензин у автомобілі закінчується. Один із подружжя пропонує заправитись на найближчій станції, інший пропонує поїхати до іншої, де ввічливіший персонал.

Хто з подружжя пропонує зачекати?

8. Подружжя розшукує будинок приятеля. Один із них пропонує запитати перехожих, інший каже, що знайдемо самі.

Хто не хоче запитати дорогу?

8. На стоянці незнайомий автомобіліст каже подружжю, що знаходиться в машині: «У вас, ніби, спускає колесо». Водій відповідає: «Нічого, яось доїдемо». Пасажира заперечує: «Треба подивитись, що там!»

Хто сидить за кермом?

9. На перехресті перед світлофором у трьох рядах зупинилось три легкові автомобілі. Коли загорається зелене світло, один з водіїв прагне стартувати першим, щоб стати «лідером».

Хто він?

10. У кінотеатрі показують дуже тяжкий фільм.

Хто більше схвилюваний трагічними сценами – чоловік чи жінка?

Додаток 2 (до модулю 3)

Роздатковий матеріал «Незакінчені речення»

1. Справжні чоловіки мають бути...
2. Справжні жінки мають бути...
3. Найголовнішим у житті чоловіка є...
4. Найголовнішим у житті жінки є...
5. Чоловік пишається дружиною, якщо вона...
6. Дружина пишається чоловіком, якщо той...
7. Жінка найкраще може справитися з такою роботою,
як...
8. Чоловік найкраще може справитись з такою роботою,
як...
9. Найкраще для жінок обіймати такі посади, як...
10. Найкраще для чоловіків обіймати такі посади, як...
11. Найвідповіднішими професіями для жінок вважаю...
12. Найвідповіднішими професіями для чоловіків
вважаю...
13. Ідеальні зовнішні дані жінки мають містити...
14. Ідеальні зовнішні дані чоловіка мають містити...

Додаток 1 (до модулю 4)

Шкала «маскулінність-фемінінність» (Фрайбурзький багатofакторний особистісний опитувальник (FPI)).

Бланк для опитування

Інструкція. Вам пропонується низка тверджень, кожне з яких відповідає чи не відповідає якимось особливостям вашої поведінки. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, дайте відповідь «так», інакше – відповідь «ні». Свою відповідь зафіксуйте у бланку відповідей, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру твердження. Відповіді необхідно надати на всі запитання.

№	Твердження	Так	Ні
1	Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б життя, якби мене не переслідували невдачі		
2	Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси		
3	Я легко соромлюся		
4	Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів		
5	Часто я не маю апетиту		
6	Зазвичай я рішучий і дію швидко		
7	Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки та ноги		
8	Мені приносить задоволення, як кажуть, ткнути носом інших у їхні помилки		
9	Беру активну участь в організації громадських заходів		
10	Якщо сильно розсерджусь на когось, то можу його і вдарити		
11	Мене мало хвилює, що до мене хтось погано ставиться		
12	Я волю змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це		
13	У мене часто змінюється настрій		
14	Я впевнений у своєму майбутньому		

Додаток 2 (до модулю 4)

Роздатковий матеріал

ЖІНОЧІ РИСИ	ЧОЛОВІЧІ РИСИ
Бережливість	Агресивність
Вразливість	Безстрашність
Витривалість	Благородство
Вірність	Впевненість
Гостинність	Відповідальність
Душевність	Вірність
Доброта	Владність
Логіка	Інтуїція
Узагальнення	Аналіз
Сприйняття в цілому	Увага до деталей
Здатність до співпереживання	Егоїстичність
Схильність до абстракцій	Конкретне, наочне мислення
Практичність	Романтизм
Орієнтація у просторі та часі	Прив'язаність до деталей
Технічна спрямованість	Гуманітарна спрямованість
Материнські почуття	Наполегливість
Ніжність	Незалежність
Мотив досягнення успіху	Мотив налагодження стосунків
Прагнення до лідерства	Вміння підкорятися
Схильність до новаторства	Дотримання правил
Бажання бути першим	Бажання бути єдиною і неповторною
Мотив досягнення успіху	Мотив налагодження стосунків
Скромність	Фізична сила

Словник термінів до розділу I

Андрогінність (лат. *andro* – чоловік та *gyn* – жінка) як поєднання в одній людині чоловічого та жіночого начал. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку, статевої та гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації.

Гендер (від англ. «*gender*» – рід) – соціокультурна, символічна конструкція статі, що покликана визначати конкретний асоціативний зв'язок, забезпечувати повноцінну комунікацію та підтримувати соціальний порядок. Гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та стосунків жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі.

Гендерна компетентність – це здатність розпізнавати гендерні виміри в повсякденній діяльності та концентруватись на них у напрямі досягнення гендерної рівності.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства (стаття 1 Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»).

Гендерна нерівність – нерівні права жінок і чоловіків, які створюють систему обмежень або привілеїв за ознакою статі. До гендерної нерівності також можна віднести нерівні умови для реалізації рівних прав жінок і чоловіків.

Гендерні ролі – це моделі очікуваної поведінки жінок та чоловіків у соціумі відповідно до тих соціокультурних умов, у яких вони живуть. Тобто це риси, які вважають більш характерними чи то для чоловіків, чи то для жінок.

Гендерні стереотипи – сформовані культурою та поширені в ній узагальнені уявлення (переконання) про те, якими є і як поведуться люди різних статей (чоловіки та жінки).

Гендерна дискримінація – це ситуація, за якої особа або група осіб за ознаками статі, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними, зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами та свободами або привілеями в будь-якій формі, встановленій законом.

Гіпергендерність як ознака статевотипової чоловічої чи жіночої поведінки є своєрідним символом охорони традиційного розподілу статевих ролей, поляризації фемінності/маскулінності, увиразнення їхньої інакшості, несумісності, діаметральної протилежності.

Гіпергендерність є орієнтацією на яскраво виражені традиційні стереотипи поведінки.

Маскулінність (від лат. «*masculinus*» – чоловічий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як чоловічі.

Стать або біологічна стать – сукупність анатомо-фізіологічних ознак організму, що забезпечує відтворення потомства й дозволяє розрізнити в більшості організмів чоловічі й жіночі особини, а також один із двох розрядів живих істот (чоловіків і жінок, самців і самок), що різняться за цими ознаками. Критерієм такої класифікації можуть бути геніталії при народженні або хромосомний тип до народження.

Статевотипізована поведінка – поведінка, яка найбільше характеризує поширені, яскраві взірці за традиційного розподілу ролей, згідно з яким чоловіки виконують предметно-інструментальні, а жінки – емоційно-експресивні ролі.

Фемінність (від лат. «*femininum*» – жіночий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як жіночі.

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ II

Додаток 1 (до модулю 1)

Гендерні відносини – відносини, що визначають характер поведінки і соціальних зав’язків між особами різної статі під час спілкування, здійснення різних видів діяльності та розподілі владних можливостей у приватній та громадських сферах.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства (стаття 1 Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»).

Що таке різноманіття? Усі ми різні. Поняття «різноманіття» описує відмінності в групі або суспільстві. Ці відмінності не завжди природні, часто вони штучно створені суспільством. Важливо не применшувати соціальні та культурні відмінності, але водночас не вважати їх незмінними або абсолютними.

Такі категорії, як вік, стать, раса або сексуальна орієнтація важливі для ідентифікації кожної окремої людини, але водночас вони часто стають приводом дискримінації.

Суспільство, що визнає різницю, визнає і свою відповідальність за повагу до відмінностей і боротьбу з дискримінацією в усіх її виявах.

Стигма – надзвичайно впливовий соціальний ярлик, який примушує ставитися до людини тільки як до носія небажаної якості; ознака зневаги чи недовіри, яка відділяє людину від інших; соціальний атрибут, який дискредитує людину або групу й тягне за собою знецінення особистості, її дискримінацію. Явище стигматизації нерозривно пов’язане з упередженнями, які можуть бути як передумовою стигматизації, так і її результатом.

Що таке упередження? Упередження – негативні установки відносно людей і груп; узагальнюючі судження про людей виключно тому, що на основі певного характеру – походження, етнос, релігія, стать зараховують до групи, до якої погано ставляться.

Важливо розуміти різницю між стереотипами й упередженнями: перші позначають будь-які узагальнення, другі – негативні установки відносно людей і груп. Упередження не завжди безпосередньо призводять до дискримінації, але вони підвищують ймовірність поведінки, що дискримінує.

Дискримінація зазвичай пов'язана з конкретною дією/поведінкою. З юридичної точки зору дискримінацію можна визначити як обмеження інтересів людини через певні дискримінаційні критерії та без об'єктивної причини, яка могла б виправдати нерівне ставлення.

Дискримінація за ознакою статі, гендерна дискримінація – дії чи бездіяльність, що виражають будь-яке розрізнення, виняток або привілеї за ознакою статі, якщо вони спрямовані на обтяження або унеможливають визнання, користування чи здійснення на рівних підставах прав і свобод людини для жінок і чоловіків. Є порушенням прав людини.

Сексизм – дискримінація за ознакою статі, що ґрунтується на уявленні про вигадану перевагу моральних, інтелектуальних, культурних, фізичних та інших властивостей однієї статі над іншою.

Сексистські висловлювання – ґрунтуються на гендерних стереотипах, упередженнях і різним способом контролюють гендерну поляризацію, жіночу сексуальність як залежну від чоловіка, і своїм родом вводять стосунки залежності й субординованості між жінками і чоловіками. Сексистськими можуть бути і зміст висловлювання, і форма.

Додаток 2 (до модулю 3)

Твердження

- ❖ У кризові часи проблеми жінок не є пріоритетними для нашого уряду.
- ❖ Найважливішою метою розвитку жінок є здобуття ними економічної самостійності.
- ❖ Інтеграція жінок у розвиток є важливою, адже вона підвищує ефективність проекту.
- ❖ Ми не повинні підтримувати розвиток незалежного руху жінок, бо він порушує єдність у суспільстві.
- ❖ Насильство у сім'ї є питанням, яким мають займатися лише неурядові організації.
- ❖ Підтримка розвитку традиційних жіночих навичок (шиття, приготування їжі тощо) є ефективною стратегією розширення прав та можливостей жінок.
- ❖ Відносини між чоловіками і жінками у родині та громаді є культурними особливостями, тому міжнародні організації не повинні ставити їх під сумнів.
- ❖ Жінки повинні самостійно приймати рішення про вагітність та народження дітей.
- ❖ Виховання дітей – винятково жіноча справа.
- ❖ Жінки – погані керівниці.
- ❖ Найкращі колективи – різностатеві.

Від андроцентризму в мові до сексистських висловлювань

Андроцентризм мови (від грец. «andros» – чоловік) – застосування загального чоловічого роду на позначення і жінок, і чоловіків, коли вихідною точкою в мові мислиться чоловік.

Загальний чоловічий рід переважає в текстах різних жанрів: від національного гімну (і покажем, що ми, браття, козацького роду), до офіційних документів, оголошень на роботу (потрібні поліцейські, військовослужбовці), назв офіційних свят (День вчителя, День бухгалтера та ін.).

Через переважання загального чоловічого роду в більшості текстів, особливо в правових і нормативних документах, закони і правила звучать так, наче стосуються виключно чоловіків. Чоловіки встановлюють норму – юридичну, культурну, релігійну тощо і, як результат, назва чоловічого роду «звучить» компетентніше, авторитетніше і без емоційних конотацій, жіночі ж назви видаються применшувальними і статусно нижчими.

Лексичні лакуни. Андроцентризм мови виявляється в лексичних лакунах, коли на позначення багатьох професій пропущено (лакуни – пропуски) назви жіночого роду: міністр, президент, генерал, декан, поліцейський тощо.

Навіть попри те, що на теперішній час жінки опановують різні професії і посідають високі посади, їх продовжують називати формами чоловічого роду: юрист, хірург, менеджер, офіцер тощо. Натомість тільки форму жіночого роду мають назви деяких низькокваліфікованих занять: домогосподарка, покоївка, манікюрниця.

Нині ситуація змінюється. Виникла потреба часу чітко артикулювати жінок у всіх суспільних процесах. Жінки мають бути видимі в мові і, зрештою, варті того, аби мати для себе деякі визначення, а не «заодно матися на увазі».

Що таке фемінітив? Фемінативи (від лат. «femina» – жінка), або фемінативи, іменники жіночого роду, які позначають жінок, створені від однокореневих іменників чоловічого роду, що позначають чоловіків, і є парними до них. Зазвичай, фемінативи призначають професії, соціальну приналежність, місце проживання: лікар – лікарка; професор – професорка; киянин – киянка.

Спробуємо відповісти на кілька запитань щодо цього визначення.

Чому почали активно вживати фемінітиви? Тому що міжнародне суспільство прагне прирівняти у правах чоловіків і жінок. Протягом багатьох століть професію здобували саме чоловіки, бо вони були основним годувальниками родин і тому всі професії мають форму чоловічого роду.

Як утворювати фемінітиви? Фемінітиви в українській мові утворюють найчастіше за допомогою:

- ❖ суфікса -к-: викладачка, авторка, курсантка, офіцерка;
- ❖ суфікса -ин-(я): членкиня, борчиня, філологиня;
- ❖ суфікса -иц-(я): речниця, керівниця, співробітниця;
- ❖ суфікса -ес-: критикеса, патронеса, поетеса.

Чи всі форми можна утворити? Ні, оскільки бувають форми, від яких це зробити неможливо, наприклад: двірник. **Зверніть увагу**, що суфікси -их- та -ш- не утворюють назву професії, а виявляють зневагу до адресата: двірничиха, директорша.

Фемінітиви – це не данина моді, як часто вважається, вони властиві українській мові. Фемінітиви – це хороший інструмент показати, що жінка в Україні є активною діячкою у всіх суспільних процесах.

Мовний сексизм як вплив владних стосунків. Механізм підпорядкування жінок реалізується й андроцентричною структурою мови, і прийнятими в суспільстві мовними практиками.

Мовний сексизм – вираження в мові чи мовними засобами тенденційних поглядів і переконань, які принижують, вилучають, недооцінюють та стереотипізують жінок за статевою ознакою. Мовний сексизм глибоко закорінений у практиці щоденного спілкування. Зокрема, він виявляється у звертаннях до жінок: ластівко, голубко, сонечко, красуне, краса – коли двох людей поєднують не близькі, а робочі чи інші офіційні стосунки.

Додаток 4 (до модулю 5)

Гендерна політика (політика гендерної рівності) – заходи, спрямовані на досягнення рівності жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Гендерна сліпота – нездатність визнавати та бачити вияви гендерної дискримінації та сексизму на всіх рівнях та в усіх сферах життєдіяльності суспільства.

Позитивні дії, позитивна дискримінація – спеціальні тимчасові заходи, спрямовані на усунення дисбалансу між можливостями жінок і чоловіків реалізовувати рівні права, надані їм Конституцією і законами України.

Гендерні квоти (gender quota) – це стратегія державної гендерної політики у формі позитивної дискримінації, що має на меті збільшення кількості жінок на владних позиціях для достатнього представництва у владі.

Гендерний мейнстрімінг, комплексний гендерний підхід (gender mainstreaming) – стратегія подолання нерівності між чоловіками і жінками на всіх рівнях (міжнародному, національному, регіональному) та в будь-яких сферах життєдіяльності суспільства, у тому числі організаційному розвитку. Передбачає виявлення та вивчення чинників, що сприяють появі, закріпленню та посиленню нерівності між жінками та чоловіками, пов'язаної із соціальними чинниками та інституціями. Ставить у центр процесу формування політики, у тому числі організаційної, людину з її потребами та можливостями.

Додаток 5 (до модулю 5)

Аргументи проти квотування:

- ❖ політичне представництво має ґрунтуватись на репрезентації ідей і думок, а не на презентації певних соціальних груп;
- ❖ тільки кращий або краща можуть бути обраними, це не залежить від статі, а лише від особистих якостей;
- ❖ квоти суперечать принципам рівних можливостей, бо одна група отримує пріоритет над іншою;
- ❖ квоти є дискримінаційною практикою, бо одна група отримує привілеї коштом іншої;
- ❖ квоти суперечать демократичним принципам, тому що саме ті, хто обирає, мають вирішувати, за кого голосувати;
- ❖ багато жінок не хочуть іти в політику;
- ❖ багато жінок не хочуть бути обраними лише завдяки тому, що вони – жінки. Квоти підсилюють підозру, що жінок обирають не їхніми талантами, а лише за статтю;
- ❖ квоти можуть заохотити інші групи домагатись для себе квот і тоді це загрожує тим, що політика перетвориться на політику роздібнених інтересів;
- ❖ квоти не релевантні: чоловіки і жінки мають рівний статус у суспільстві;
- ❖ квоти є символом «радянської» примусової емансипації.

Аргументи за квотування:

- ❖ політичні органи мають відображати головні соціальні групи в суспільстві, а оскільки жінки становлять половину населення, то це має бути відображено і на політичному рівні;
- ❖ політична репрезентація заснована не лише на досягненнях і компетентності: її сутність полягає в репрезентації людей;
- ❖ політична репрезентація виявляється у правах і справедливості, жінки мають право на рівне представництво. Як можна виправдати, що 80 % парламентських крісел у світі посідають чоловіки?
- ❖ квоти не є дискримінаційними, вони є компенсаційними; компенсують ті перепони, що створюються для жінок на їхньому шляху в політику;

❖ квоти не дискримінують деяких чоловіків. Радше вони спрямовані на проведення певної політики в партіях. Які мають враховувати гендерний чинник під час висування кандидатур. Отже, для електорату розширюється вибір;

❖ жінки не є менш кваліфікованими за чоловіків, але в політичній системі, де переважають чоловіки, їхня кваліфікація занижується;

❖ досвід жінок є необхідним для функціонування політики. Політичні органи мають скористатись всіма джерелами компетенції, що існують у суспільстві;

❖ жінки якнайкраще можуть бути представлені саме жінками, бо вони розуміють, що «рівність» означає для жінок;

❖ квоти є найшвидшим засобом за допомогою якого можна збільшити кількість обраних жінок;

❖ квоти, формально чи ні, використовують як інструмент в інших категоріях, таких як, наприклад, вік, профспілкові інтереси тощо;

❖ залучення жінок до органів влади прискорить демократичні процеси або підвищать легітимність нинішніх демократій.

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ III

Додаток 1 (до модулю 2)

Опитувальник «Що я думаю про «жіноче» та «чоловіче» у вихованні?»

1. Нині одна з наймодніших тем ток-шоу на телебаченні та радіо: що означає бути «справжньою жінкою» або «справжнім чоловіком». Які якості жінок і чоловіків асоціюються у вас із цими поняттями?

Бути «справжньою жінкою» – це бути....(якою?)	Бути «справжнім чоловіком» – це бути....(яким?)

2. Можливо, вам траплявся вираз «жіноче щастя». Як ви думаєте, що під ним мається на увазі? _____

3. Як ви вважаєте, чи існує «чоловіче щастя»? Якщо так, то в чому воно полягає? _____

4. Як вам здається, чи існують по-справжньому «чоловічі» та «жіночі» професії? Якщо так, то наведіть приклади (до шести позицій по кожній статі) _____

5. На вашу думку, чи існує різниця між дівчатками та хлопчиками? Якщо так, то яка:

а) у психічному розвитку (увага, пам'ять, мова, мислення)

Дівчата	Хлопці

б) у поведінці

Дівчата	Хлопці

в) у спілкуванні

Дівчата	Хлопці

6. Як вам здається, чи потрібно виховувати хлопчиків і дівчаток по-різному? Якщо так, то чим, на вашу думку, відрізняється виховання дівчаток від виховання хлопчиків?

Виховання дівчат	Виховання хлопців

7. У чому, на ваше бачення, полягають відмінності виховного впливу чоловіки та жінки на дитину (проблема «чоловічого» та «жіночого» виховання)?

Характеристики «жіночого виховання»	Характеристики «чоловічого виховання»

8. У чому, на вашу думку, полягає педагогічна роль ...

Матері	Батька
У вихованні доньки	У вихованні доньки
У вихованні сина	У вихованні сина

9. З ким вам легше працювати, знаходити спільну мову (виберіть та позначте потрібне):

З дівчинками

З хлопчиками

Інша відповідь (напишіть самі) _____

10. Коли ви вперше почули про нову соціально-психологічну категорію

«гендер»?

Сьогодні

Цього року

Кілька років тому

Будь ласка, вкажіть ваші дані для статистичної обробки анкет:

– стать (ж/ч);

– вік (повних років);

– вік ваших дітей.

Дякуємо за роботу!

Додаток 2 (до модулю 2)

Карта спостереження за виявами гендерних стереотипів

Характеристики об'єктів спостереження	Жінки	Чоловіки
Індивідуальні психологічні особливості		
Сфера сімейних відносин		
Сфера професійної діяльності		
Характер схвальної поведінки		
Типові атрибути		

Учасникам пропонують фіксувати у таблиці основні характеристики, які приписують чоловікам і жінкам ЗМІ, однолітки та люди старшого покоління: особистісні якості, типові форми поведінки, ролі, інтереси, почуття тощо. Для ЗМІ необхідно також відобразити типові атрибути (навколишня обстановка, зовнішність й аксесуари, предмети і т. д.) візуальної подачі чоловіка та жінки.

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ IV

Додаток 1 (до модулю 1)

Егалітарна (партнерська) сім'я – сім'я, у якій право голосу має кожний члени родини незалежно від віку чи статі, а розподіл родинної влади несе ситуативний характер залежно від можливостей і ситуації.

Егалітарна сім'я – це сім'я, заснована на демократичних відносинах, рівність чоловіка і жінки, стосунки партнерства, скасування будь-якої дискримінації. У такій сім'ї визнаються права особистості дитини, її права на свободу, автономію та ініціативу. Тут панують гуманні методи виховання, засновані на довірі до особистості дитини, її індивідуальності, вихованні почуття власної гідності, самостійного мислення, вияви ініціативи, підприємливості. Якщо в патріархальній сім'ї основною функцією була господарсько-економічна, то в егалітарній – задоволення потреби в спілкуванні, виховання творчої індивідуальності.

Гендерні сімейні ролі – це подружні та батьківські ролі, які виконуються подружжям у сім'ї та визначають норми відносин, поведінку партнерів, батьків і дітей.

Гендерно-відповідальна поведінка особистості розуміється як скерованість її вчинків на основі розуміння, прийняття власних і протилежних гендерних особливостей, етичних принципів поваги до кожної статі, їх рівноправ'я.

Гендерно-відповідальна поведінка може розглядатись як вчинок чи дія особистості, спрямовані на подолання стереотипних форм поведінки.

Додаток 2 (до модулю 1)

Опитувальник розподілу ролей у сім'ї

Інструкція: Впишіть імена членів вашої сім'ї і відзначте кількістю зірочок, наскільки перераховані ролі характерні для кожного з них:

*** – це його (її) постійна роль;

** – досить часто він (вона) це робить;

* – іноді це відноситься до нього (до неї).

Деякі зі згаданих ролей не властиві вашій сім'ї або ніколи не виконуються тим чи іншим її членом; у цьому випадку залиште графу порожньою. Можливо, у вашій сім'ї є свої унікальні ролі, відсутні в загальному списку, допишіть їх. Потім серед усього списку виділіть три ролі, які ви вважаєте найбільш важливими для життя сім'ї.

РОЛІ-ОБОВ'ЯЗКИ	ІМЕНА			
Організатор домашнього господарства				
Прибиральник квартири				
Той, хто купує продукти				
Кухар				
Той, хто заробляє гроші				
Той, хто виносить сміття				
Скарбничий				
Прибирає зі столу після обіду				
Той, хто доглядає за тваринами				
Поганий виконавець всіх своїх обов'язків				
Організатор сімейних свят і розваг				
«Хлопчик на побігеньках»				
Людина, яка приймає рішення				
Той, хто ремонтує поламане				
РОЛІ – ВЗАЄМОДІЇ	ІМЕНА			
Посередник у конфлікті				
Той, хто полюбляє хворіти				
Прихильник суворої дисципліни				
Головний обвинувач				
Одинокий вовк				
Той, хто втішає скривджених				
Ухиляється від обговорення проблеми				
Створює іншим неприємності				
Тримається осторонь від сімейних розбірок				
Приносить себе в жертву заради інших				
Сімейний вулкан				
Той, хто затаїв образу				
Жартівник				

**Модель «Сімейна рада»
(автор – Т. Гордон)**

Центральною ідеєю моделі Сімейної ради є теза про те, що в конфліктній ситуації, яка б вона не була, не повинно бути «переможців» і «переможених».

З'ясування причин виникнення конфлікту, виявлення винуватця й ініціатора конфлікту не допоможуть розв'язати проблему, а лише збільшать її.

Конструктивний підхід полягає у пошуку рішення проблеми на основі принципу рівноправності всіх учасників/ць конфлікту незалежно від віку й ролі в сім'ї. Непорушним правилом є обов'язковість прийнятності способу розв'язання конфлікту для всієї родини.

Основні етапи розв'язання проблеми:

1. Ідентифікація проблеми й визначення конфлікту як суперечливості мотивів та інтересів членів сім'ї (усвідомлення сутності конфлікту в процесі обговорення проблеми, включаючи всіх його учасників/ць).

2. Генерування й реєстрація всіх можливих альтернатив розв'язання проблеми, незалежно від того, наскільки вони влаштовують учасників/ць конфлікту. На цьому етапі діє правило прийняття будь-яких, навіть неймовірних, рішень і заборони на критику й оцінку цих рішень.

3. Обговорення й оцінка кожної із запропонованих на попередньому етапі альтернатив (правило: альтернатива не приймається, якщо хоча б один з учасників/ць не згодний). Обговорення всіх висунутих пропозицій продовжується доти, доки не буде знайдено рішення, що влаштовує всіх.

4. Вибір прийнятної для всіх членів родини рішення проблеми. Вироблення шляхів реалізації рішення. Складання конкретного плану його виконання, включаючи відповідальність й обов'язки кожного з учасників/ць, їхні дії, умови виконання з точністю до деталей.

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ V

Додаток 1 (до модулю 2)

Мова прийняття / неприйняття

«Мова прийняття»	«Мова неприйняття»
Оцінка вчинку, а не особистості	Відмова від пояснень
Похвала	Негативна оцінка особистості
Ласкаві слова	Порівняння не у ліпшу сторону
Підтримка	Вказівка на невідповідність
Схвалення	Накази
Позитивні тілесні контакти	Погрози
Посмішка	Злість
Контакт очима	Покарання
Доброзичливі інтонації	Суворі міміка
Вираження своїх почуттів	Погрозливі пози
Відображення почуттів дитини	Негативні інтонації
Заохочення	Образи

Додаток 1 (до модулю 3)

Твердження для розгляду у грі «Згоден – незгоден»

1. Я вважаю, що повинен знати все, про що думає моя дитина. (Ні)
2. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла в житті того, що не вдалося мені. (Ні)
3. Не можна бути другом власній дитині. (Ні)
4. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер. (Ні)
5. За суворе виховання діти дякують потім. (Ні).

Додаток 4 (до модулю 3)

Шість кроків розв'язання конфлікту (за Томасом Гордоном)

Кроки	Цілі	Дії батьків
Крок 1	Розпізнавання і визначення конфлікту	Залучити дитину у процес розв'язання проблеми Чітко й лаконічно повідомити дитині, що існує проблема, яка потребує вирішення. Дати зрозуміти, що співробітництво дитиною необхідне
Крок 2	Відпрацювання можливих альтернативних рішень	Зібрати якомога більше варіантів розв'язання. Дізнатися про рішення дитини (свої можна додати пізніше), не оцінюючи і не занижуючи його цінності. Настаювати на висуненні якомога більшої кількості альтернатив
Крок 3	Оцінка альтернативних рішень	Активізувати дитину і висловлювання з приводу різних рішень, повідомити свою думку по кожному варіанту. Запропонувати дитині висловитися, які з цих рішень виглядають кращими, ніж інші. Повідомити свої почуття та інтереси, сказати про найоптимальніший варіант і той, що не влаштовує (або влаштовує) дитину у виборі
Крок 4	Вибір найбільш прийняттого рішення	Прийняти остаточне рішення. Дізнатися, що думає дитина про кожне рішення, яке залишилося. Досягти того, щоб кожний зобов'язався виконати свою частину договору. Якщо рішення складається з кількох пунктів, бажано зафіксувати їх на папері
Крок 5	Відпрацювання способів виконання рішення	Спланувати процес втілення у життя прийнятого рішення. Обговорити запитання на зразок: «Коли почнемо?» «Хто буде слідкувати за часом?» «Якими будуть критерії якості виконаної роботи?» та ін.
Крок 6	Контроль і оцінка його результатів	Сприяти реалізації рішення. З'ясувати обставини, що потребують перегляду прийнятого рішення. Цікавитися у дитини, чи як і раніше вона задоволена прийнятим рішенням та його результатами. Повідомляти про свої почуття і думки (вони можуть змінюватися) з приводу результатів рішення. Перегляд і коректування рішення, якщо це потрібно.

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ VI

Додаток 1 (до модулю 1)

Роздатковий матеріал «Життя протягом доби»

<i>Години доби</i>	<i>Жінки</i>	<i>Години доби</i>	<i>Чоловіки</i>
01.00		01.00	
02.00		02.00	
03.00		03.00	
04.00		04.00	
05.00		05.00	
06.00		06.00	
07.00		07.00	
08.00		08.00	
09.00		09.00	
10.00		10.00	
11.00		11.00	
12.00		12.00	
13.00		13.00	
14.00		14.00	
15.00		15.00	
16.00		16.00	
17.00		17.00	
18.00		18.00	
19.00		19.00	
20.00		20.00	
21.00		21.00	
22.00		22.00	
23.00		23.00	
24.00		24.00	

ДОДАТКИ ДО РОЗДІЛУ VII

Додаток 1 (до модулю 2)

Роздатковий матеріал МІФ

1. Люди, залежні від алкоголю, – це, здебільшого, «вуличні волоцюги».
2. Залежними від алкоголю стають лише слабкі люди.
3. Алкоголь поліпшує травлення.
4. За допомогою алкоголю можна швидко зігрітися.
5. Алкоголь знімає стрес.
6. Алкоголь підвищує працездатність.
7. Алкоголь знижує артеріальний тиск.
8. Якісний алкоголь шкоди не наносить.
9. Алкоголь – ліки від застуди.
10. Алкоголь не калорійний.
11. У спекотні літні дні слабоалкогольні напої добре втамовують спрагу.
12. Невелика кількість вживаного алкоголю не заважає керувати автомобілем.
13. Кинути курити дуже просто. Я можу зробити це у будь-який момент, коли захочу.
14. Після багатьох років куріння кидати вже пізно.
15. «Легкі» чи ароматизовані цигарки менш шкідливі, ніж звичайні.
16. Цигарки допомагають розслабитися.
17. Куріння допомагає зосередитися.
18. Трав'яні цигарки, цигарки на сумішах – безпечна альтернатива звичайним шкідливим цигаркам.
19. Якщо жінка давно курить, то немає необхідності припиняти курити під час вагітності.
20. Пасивне куріння нешкідливе.

ФАКТ

1. Навіть емоційно сильна людина може стати залежною від алкоголю, якщо буде використовувати алкоголь, як спосіб розв'язання життєвих проблем.
2. Біологічна схильність до алкоголізму передається спадково.
3. Тривале споживання алкоголю призводить до деградації особистості та захворювання на алкоголізм.

4. Випивши забагато алкоголю, людина може отримати токсичне отруєння та померти.
5. Загальний фізичний стан людини впливає на те як алкоголь діятиме на людину.
6. 5 % випадків смерті від раку безпосередньо пов'язані з алкоголем. Алкоголь може викликати понад 200 захворювань.
7. Абсолютно всі органи людини страждають від руйнівного впливу алкоголю. По суті, це повільно діюча отрута.
8. Працездатність при сп'янінні різко знижується. П'яна людина може переоцінити свої здібності, тому можливі виробничі травми.
9. Півлітра горілки може бути смертельною дозою.
10. Систематичне і безконтрольне вживання алкоголю призводить до алкоголізму – важковилікової хронічної хвороби. Це захворювання обов'язково призведе пацієнта до деградації особистості та смерті.
11. З алкоголем пов'язане раніше старіння.
12. Тривалість життя у питущих жінок на 10 % менше, ніж у непитущих, у питущих чоловіків тривалість життя на 15 % менше (це статистика, насправді питущі люди можуть жити набагато менше, ніж непитущі).
13. Вживання спиртного і куріння (разом або окремо) призводить до розвитку раку горла і ротової порожнини.
14. Алкоголь згортає кров, за допомогою цієї речовини в мозку нагромаджуються шкідливі речовини, розвивається гіпоксія (нестача кисню в організмі).
15. Курці за рік витрачають близько 18 днів на перекури під час роботи.
16. Виробники часто у цигарки додають какао і цукор, що дуже небезпечно для курців, які хворіють діабетом.
17. Статистика стверджує, що курці живуть на 14 років менше, ніж ті люди, які не курять.
18. У деякі цигарки додається блювота китів (амбра), а в більшість – сечовина (продукт виділення життєдіяльності).
19. Цигарки із позначкою «lights» (легкі) шкідливі не менш, ніж звичайні.
20. У сумішей для електронних пристроїв немає регламентованого складу, тому в різних брендів у сумішах знаходяться різні хімічні сполуки. Це ризик алергії, отруєння.

Розвінчання міфів

1. Люди, залежні від алкоголю, – це, здебільшого, «вуличні волоцюги». Алкогольна залежність виникає і у людей соціально збережених, які мають сім'ю та працюють. Проте алкогольна залежність поступово може призвести людину до соціальної дезадаптації та проблем, пов'язаних з фізичним і психічним здоров'ям.

2. Залежними від алкоголю стають лише слабкі люди. Ризиковане вживання (зловживання) залежить від ставлення людини до вживання, тобто з якою метою і скільки людина випиває. Навіть емоційно сильна людина може стати залежною від алкоголю, якщо буде використовувати алкоголь як спосіб розв'язання життєвих проблем.

3. Алкоголь поліпшує травлення. Алкоголь запалює та пошкоджує слизові оболонки, порушує роботу стравоходу, ускладнює всмоктування їжі, крім того, негативно впливає на функції органів, від яких залежить правильний процес травлення.

4. За допомогою алкоголю можна швидко зігрітися. Люди впевнені в тому, що спирт має зігріваючий ефект. І для замерзлої людини ковток будь-чого міцного – самі кращі ліки. Алкоголь розширює судини і прискорює кровопостачання внутрішніх органів, посилює кровотік у шкірі. Вона червоніє, з'являється приємне почуття тепла. Але воно дуже оманливе – в цьому випадку посилюється тепловіддача і може знижуватися температура тіла. Особливо це небезпечно якщо людина певний час перебуває у морозну погоду на відкритому повітрі. Є ризик того, що людина може отримати переохолодження. Причому в людини зберігається суб'єктивне відчуття повного благополуччя. Отже, зігріваючий ефект спиртних напоїв дуже перебільшений.

5. Алкоголь знімає стрес. Часто втомлені люди намагаються підняти собі настрій за допомогою алкоголю. На жаль, вживання алкоголю може мати негативні наслідки. По-перше – посилюється втома, знижується настрій, з'являється своєрідна депресія, яка тільки посилює почуття внутрішнього стомлення. По-друге – це алкогольна ейфорія, яка теж неминуче закінчується депресією. Ні у тому, ні в іншому випадку про звільнення від стресу говорити не доводиться.

6. Алкоголь підвищує працездатність. Багато хто впевнений, що під впливом алкоголю працюється легше, ніж зазвичай. Йдеться не про стан сп'яніння, коли притупляються усі реакції і почуття. При надмірному вживанні алкоголю притупляються й розумові процеси. Навіть невеликі дози алкоголю викликають зниження концентрації уваги і погіршення якості висновків. Таким чином, працювати «під градусом» собі дорожче. Можливо, робота і буде виконана швидше, але в ній неодмінно з'являться різного роду помилки.

7. Алкоголь знижує артеріальний тиск. Багато гіпертоніків думають, що знизити тиск можна за допомогою алкоголю. Він, мовляв, розширює судини... Спиртні напої дійсно послабляють тонус судинної стінки. Проте разом з цим вони посилюють частоту серцебиття, а артеріальний тиск безпосередньо залежить від об'єму крові, що «виштовхується» в кров'яне русло. Чим цей об'єм більший, тим тиск вищий. Тому алкоголь ні в якому разі не можна вважати ліками від гіпертонії. Ситуація посилюється ще і тим, що багато спиртних напоїв містять біологічно активні речовини. Ці з'єднання самі по собі можуть робити вплив на артеріальний тиск, причому здебільшого несприятливий.

8. Якісний алкоголь шкоди не наносить. Будь-який алкоголь токсично впливає на організм. Це зумовлено тим, що один із продуктів розпаду етилового спирту – оцтовий альдегід. Саме ця речовина пагубно впливає на організм людини. Деякі спиртні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів посилюють токсичну дію алкоголю.

9. Алкоголь – ліки від застуди. Багато хто лікується від застуди горілкою – з малиною, медом, будь-чим ще. Вважається, що таке зілля і температуру знижує, і нежить зупиняє, і біль в горлі зменшує. Сучасна медицина такого способу не визнає. По-перше, імунітет «вогняна вода» жодним чином не покращує. По-друге, спирт далеко не кращим чином позначається на запаленому горлі. Воно починає хворіти після «лікування» ще більше. Так що вірити в цілющу силу горілки не потрібно.

10. Алкоголь не калорійний. Багато жінок підраховують всі з'їдені калорії, а випиті калорії не враховують. Між тим алкоголь має дуже високу калорійність, причому, чим міцніше напій, тим ця калорійність вище. Найбільш високий цей показник у горілки. Остання поживними властивостями не

володіє, калорії привносяться тільки за рахунок спирту. Саме тому від них дуже важко позбавитися. Будь-який алкоголь дуже калорійний.

11. У спекотні літні дні слабоалкогольні напої добре втамовують спрагу. Якщо людині хочеться пити, будь-який прохолодний напій допоможе їй подолати це неприємне відчуття. Але разом із цим алкоголь виводить воду з організму, тому спрагу алкогольні напої не втамовують, а швидше підвищують.

12. Невелика кількість вживаного алкоголю не заважає керувати автомобілем. Керування транспортом несумісне навіть з невеликою дозою алкоголю. Невеликі дози викликають у водія суб'єктивне почуття підвищеної точності руху. Насправді алкоголь впливає на зорову й моторну координацію, погіршує внутрішнє відчуття реального часу, знижує працездатність водія та функціонування стану ЦНС. Під дією алкоголю у людини знижується швидкість реакцій та обмежується поле зору. Керування транспортом у нетверезому стані є злочином. Слід зазначити, що 80–90 % «нетверезого» травматизму припадає не на осіб з алкогольною залежністю, а на формально здорових людей, але які вживають алкоголь надмірно.

13. Кинуть курити дуже просто. Я можу зробити це у будь-який момент, коли захочу. Кинуть курити може кожен, однак це не так просто, як здається на перший погляд. Звісно, є люди, які просто перестають курити і все, але таких дуже мало. Відповідно до результатів досліджень, кинуть курити самостійно, без професійної допомоги, змогли менше 7 % людей, які намагалися це зробити.

14. Після багатьох років куріння кидати вже пізно. Навпаки. Чим раніше ви кинете курити, тим краще для вашого здоров'я. Регулярне вживання тютюну завдає невіpravної шкоди багатьом життєво важливим органам, однак навіть затятий курець відчує поліпшення стану здоров'я через певний час після того, як кине. Відмовлятися від куріння потрібно, незалежно від віку та стажу куріння.

15. «Легкі» чи ароматизовані цигарки менш шкідливі, ніж звичайні. Усі цигарки однаково шкідливі! Під час куріння «легких» цигарок та цигарок з ароматизаторами курці, як правило, затягуються глибше, відповідно, більша кількість шкідливих речовин та канцерогенів потрапляє до легень. Також,

згідно з даними досліджень, у багатьох «легких» сортах цигарок високий вміст смол.

16. Цигарки допомагають розслабитися. Нікотин має збуджувальний ефект на нервову систему, а заспокійливий ефект здебільшого надуманий. Розслаблення може викликати не нікотин, а сам процес куріння, звичний та знайомий. Кілька хвилин, протягом яких викурюється цигарка, дозволяють зібратися з думками, відволіктися та заспокоїтися точно так само, як могла б допомогти коротка прогулянка на свіжому повітрі або чашка гарячого чаю, або дихальні вправи для зняття стресу.

17. Куріння допомагає зосередитися. Дійсно, нікотин спричиняє викид адреналіну, однак звикання до нікотину розвивається настільки швидко, що для того, аби досягти попереднього ефекту, курити потрібно все частіше. Тому в курців, які намагаються зосередитися за допомогою цигарки, розвивається не лише психологічна, а й нікотинова залежність. З часом нікотин має руйнівну дію на нервову систему.

18. Трав'яні цигарки, цигарки на сумішах – безпечна альтернатива звичайним шкідливим цигаркам. Трав'яні цигарки не є безпечною альтернативою та становлять серйозну загрозу для здоров'я, адже виділяють чадний газ і смолу. А ще дим, який виділяється при горінні одного з компонентів, який входить до складу такої цигарки, може пошкодити легені та дихальні шляхи.

19. Якщо жінка давно курить, то немає необхідності припиняти курити під час вагітності. Чим більше і частіше курить вагітна жінка, тим більше шкоди вона завдає своєму здоров'ю та здоров'ю своєї ненародженої дитини. Під час внутрішньоутробного розвитку закладаються усі життєво важливі органи, а куріння може спровокувати патологію розвитку, передчасні пологи або навіть викидень.

20. Пасивне куріння нешкідливе. Пасивне куріння дуже шкідливе. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин, які викликають різні хвороби – від серцево-судинних до онкологічних. Щорічно у світі від пасивного куріння помирає близько 600 000 осіб.

Додаток 3 (до модулю 2)

Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT

1. Як часто ви вживаєте спиртні напої?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- 2 або 4 рази на місяць (2)
- 2 або 3 рази на тиждень (3)
- 4 рази на тиждень або частіше (4)

2. Скільки порцій спиртного ви випиваєте в типовий день, коли ви вживаєте алкоголь? (нід порцією мається на увазі або 0,5 л пива, або 200 мл сухого вина, або 50 мл горілки або коньяку)

- жодної (0)
- 1 або 2 (1)
- 3 або 4 (2)
- 5 або 6 (3)
- 7 або 9 (4)
- 10 або більше (5)

3. Як часто ви випиваєте більше шести порцій алкоголю за один раз?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

4. Як часто протягом минулого року ви помічали, що не в змозі зупинитися, якщо почали пити?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

5. Як часто протягом минулого року ви не виконували того, чого зазвичай від вас очікували, через вживання алкоголю?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

6. Як часто протягом минулого року ви відчували потребу вранці випити спиртне для того, щоб бути в змозі що-небудь робити після надмірного вживання алкоголю напередодні?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

7. Як часто ви відчували почуття провини або дорікали себе з приводу вживання алкоголю?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

8. Як часто протягом минулого року ви не могли пригадати подій попереднього дня через те, що були в стані сп'яніння?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

9. Чи траплялося, що ви в стані сп'яніння були причиною травмування себе або оточуючих?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

10. Чи траплялося, що хтось із членів вашої родини, хтось із друзів, або лікар висловлював свою стурбованість з приводу вживання вами алкоголю або радив вам менше пити?

- ніколи (0)
- один раз на місяць або рідше (1)
- щомісяця (2)
- щотижня (3)
- щодня або майже щодня (4)

Навчальне видання

ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерна верстка – Яна ШУМКО

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 10.02.2023. Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 11,25. Ум. друк. арк. 10,46.

Тираж 15 прим.
