

України від 16.03.2021 р. № 179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/179-2021-%D0%BF#n25>.

5. Про схвалення Національної стратегії реформування системи юстиції щодо дітей на період до 2023 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 18.12.2018 р. № 1027-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1027-2018-%D1%80#Text>.

6. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2402-14>.

Іванова Світлана Богданівна,
заступник завідувача відділу
забезпечення діяльності Сумського
науково-дослідного експертно-
криміналістичного центру МВС
України;

Іваненко Григорій Віталійович,
провідний фахівець з організації
наукової роботи відділу забезпечення
діяльності Сумського науково-
дослідного експертно-
криміналістичного центру МВС України

СЕКРЕТИ БЕЗКОНФЛІКТНОГО СПЛКУВАННЯ

Конфлікт (від лат. conflictus – зіткнення) – це зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів та ін.) на ґрунті суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язана з гострими емоційними переживаннями [1, с. 318].

Конфлікти відбуваються у нашому житті практично щоденно. Конфлікт – це можливість розширити свій світогляд шляхом прийняття думки інших, а також можливість покращити власні комунікативні навички. Результат вирішення конфлікту залежить від нашого бажання та вміння співпрацювати, чути один одного та разом шукати правильні шляхи його розв'язання. Доречно навести такий вислів: «Конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс...». Ця, трохи смішна і одночасно правдива фраза, належить Чарльзу Ліксону, американському психологові і адвокату з тридцятирічним стажем. Думаю, що пульс ви вже перевірили і переконалися, що він є. Значить, і

конфлікти є. Оскільки конфлікти – природне явище, породжене унікальністю та неповторністю. Конфліктна ситуація спонукає людей до вирішення важливих проблем, до розуміння, до пошуку шляхів задоволення своїх бажань з урахуванням інтересів іншої людини. А згода є наслідком вдалого подолання конфлікту, коли немає переможців і переможених, ображених і незадоволених.

Правила поведінки під час конфлікту здаються дуже простими, знайомими з дитинства, але на практиці ми часто нехтуємо ними. Давайте зупинимося на цих «правилах» детальніше.

По-перше, в конфлікті важлива емпатія, як прагнення і здатність найбільш повно зрозуміти і відчувати іншу людину. Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків. Розвинена емпатія – це ключовий фактор успіху в багатьох видах діяльності [1, с. 493] Доречно навести вислів американського письменника та журналіста Данієля Г. Пінка, який сказав: «Емпатія означає взутись у взуття іншого, відчувати його серцем, подивитися його очима». Ми повинні завжди пам'ятати, що диму не буває без вогню. Кожна людська думка і емоція має своє підґрунтя, і вкрай важливо її усвідомити і відчувати, щоб підібрати важливі саме для цієї людини слова, щоб переконати її, без тиску і образ. Кожна людина інтуїтивно відчуває, як ми до неї ставимося і сприймаємо. Навіть усмішка не замаскує зневаги чи іронії. Замість того, щоб вчитися приховувати своє справжнє ставлення до людини за маскою бездоганної ввічливості, слід виховувати в собі щирю повагу до кожного. Всякий конфлікт – життєвий урок, який спонукає нас до саморозвитку, до кращого усвідомлення причин своєї поведінки і причин тих чи інших реакцій людей.

По-друге, слід вчитися володіти собою, справлятися з хвилями гніву, які нарінули на вас. Одна з психологічних практик – практика «заземлення» негативних емоцій. Вона полягає у візуалізації гніву (це може бути, наприклад, вогненим стовп, іскриста куля, що палає, або щось подібне) і уявному напрямку його до землі. От тільки, під час конфлікту важко зосередитися на емоціях і зануритися повністю у свою уяву.

Легше скористатися методом йогівського дихання (на час замовкнути, зробити кілька повільних, глибоких вдихів-видихів), при цьому потрібно прагнути піднятися над ситуацією, спробувати поглянути на себе та опонента збоку, представити своє викривлене гнівом обличчя і відразу ж нагадати собі, що не емоція повинна керувати нами, а ми емоцією. Ще один

психологічний метод оволодіння собою – метод представлення друга в смішному вигляді (наприклад, в одязі клоуна). Звичайно ж, прийом може спрацювати, але насмішка над людиною, навіть подумки, це не дуже гідний вчинок.

По-третє, в психології існує поняття «неконфліктної поведінки», або ж асертивності, що передбачає не тільки наявність поваги до себе та опонента, але і чесність (відмова від різного роду маніпуляцій, хитрощів), визнання того, що кожна думка має право бути (навіть якщо воно здається нам неправильною, безглуздою, невігідною для нас). Кожна людина має право на свою позицію (навіть якщо ця позиція неприйнятна для нас, і ми чітко усвідомлюємо, що друг глибоко помиляється). Якщо ми з самого початку налаштовані на співпрацю, а не на відстоювання своїх інтересів будь-якою ціною, то можна сподіватися на конструктивне розв'язання конфлікту.

По-четверте, використовуємо прийом «Я – висловлювання»: замість того, щоб «тикати», вказувати на прорахунки друга, намагаємося окреслити свої потреби, вказати на причини своєї поведінки. Важко не погодитися, що між висловлюваннями «Ти постійно перебиваєш мене! Скільки можна! Дай мені сказати, а то забуду!» і «Мені вкрай важко говорити, коли мене перебивають. Я не можу зосередитися на своїх думках, а ще починаю нервувати» – величезна різниця. Відверто озвучити свої думки та відчуття – це велика сміливість, адже ми відкриваємося іншій людині. Але це потрібно робити, тому ми даємо можливість опоненту краще розібратися в ситуації, краще зрозуміти наші потреби, ми не лукавимо, а отже, викликаємо повагу і довіру до себе.

До того ж слід позбутися звички виправдовуватися і вперто стояти на своєму. Іноді буває дуже важко відверто зізнатися в тому, що аргументи опонента вагоміші наших, але це необхідно навчитися робити. З часом почнемо розуміти, що визнавати помилки та змінювати свої переконання – це зовсім не соромно, соромно бути впертим тільки заради іміджу.

А ще існує досить цікава техніка, яка дозволяє не допустити розвитку конфлікту. Вона має назву «психологічне айкідо». Це прийом реакції на критику, яка складається з трьох етапів: згоди з аргументами співрозмовника, посилення їх і звернення до співрозмовника з пропозицією і питанням щодо вирішення конфліктного питання. Так, людина, яка звинувачує вас в чомусь, чекає вашої реакції, виправдань, невдоволення, агресії, а замість

цього може бути зовсім спантеличеною вашою згодою з претензією, визнанням конфлікту і спробою його залагодити.

Підводячи висновок викладеному, ще раз акцентуємо увагу на тому, що наше життя неможливо уявити без конфліктів, вони спонукають нас до розвитку, вдосконалення, рефлексії. Але ці цілком позитивні речі відбуваються з нами лише за умов гідної та зваженої поведінки під час конфлікту. Вдало вирішений конфлікт — це неабияке вміння, яке людина набуває з досвідом, звичайно, якщо вона не соромиться визнати своїх помилок, цікавитися методами самовладання і вчитися позитивно сприймати світ навколо, і з повагою ставитися до інших, не схожих на себе людей.

Список використаних джерел

1. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук В.А. та ін. Психологія: підручник. Київ: Либідь. 1999. 558 с.
2. Урбанович А.А. Психологія управління: Учебное пособие. Минск: Харвест. 2005. 640 с.

Іващенко Віта Олександрівна,
професор кафедри кримінології
та кримінально-виконавчого права
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ОКРЕМІ ПИТАННЯ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ОХОРОНИ ТА ЗАХИСТУ ДІТЕЙ ВІД ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ

Права та інтереси дітей, їх фізичний, психічний і соціальний розвиток охороняються всією системою суспільних відносин і цілою низкою правових норм. Особливе місце в системі соціального захисту дітей належить їх охороні та захисту від жорстокого поводження. Для цього в Україні прийнята спеціальна нормативно-правова база.

Так, у ч. 2 ст. 52 Конституції України зазначено, що будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються законом [1]. Розглянемо як у законодавстві вирішуються питання охорони дітей від жорстокого поводження, адже закони та інші нормативно-правові акти приймаються на основі Конституції України і повинні відповідати їй.

Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р. [2] закріпив право на захист від усіх форм насильства (ст. 10) та визначив жорстоке поводження з дитиною як будь-які форми