

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЖУРНАЛІСТИКИ
Кафедра телебачення і радіомовлення

Кваліфікаційна робота

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

Авторський подкаст про психологію сімейних стосунків «Зайві емоції»

Терміни реалізації проєкту:

початок 27 травня 2022 р.

закінчення 23 листопада 2022 р.

Виконала

студентка магістратури
заочної форми навчання
спеціальності 061 – журналістика
освітньо-професійної програми
«Журналістика і медіакомунікації»
Діана ЯЦЕНТЮК

Керівник

доцент, канд.філол.н.
Людмила Федорчук

КИЇВ – 2022

ЗМІСТ

1	Загальні відомості	1
2	Характеристики проєкту	2
2.1	Ключові слова.....	2
2.2	Реферат проєкту	2
2.3	Масштаб проєкту	4
2.4	Спрямованість проєкту.....	5
2.5	Ступінь новизни	5
3	Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва	7
3.1	Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення.....	7
3.2	Календарний план виконання робіт за проєктом	7
3.3	Організація заходів	8
4	Очікувана ефективність проєкту	10
4.1	Економічна ефективність проєкту	10
4.2	Соціальна ефективність проєкту	10
4.3	Інші види ефектів	11
5	Аналіз потенційних ризиків проєкту	12
5.1	Основні фактори ризику проєкту	12
5.2	Управління ризиками.....	12
6	Загальні висновки.....	14
6.1	Джерела, на основі яких сформовано проєкт.....	15
7	Презентація проєкту	18
8	Додаток 1. Проєкт Авторський подкаст про психологію сімейних стосунків «Зайві емоції».....	19

1 Загальні відомості

Інноваційний проєкт «Зайві емоції» є циклом аналітичних подкастів, де обговорюється психологія сімейних стосунків з різних сторін, про ті, чи інші ролі в родині. Експерти цих аудіовізуальних матеріалів – психологи, що мають багаторічний досвід, та які щодня надають психологічну підтримку своїм пацієнтам. Подкаст призначений для трансляції на ютуб-каналі «Зайві емоції», а також на радіостанціях як соціальний ролик або спецпроєкт, в навчальних закладах різного рівня, а також для самостійного ознайомлення.

У цьому проєкті мовиться про те, як побудувати міцні сімейні стосунки, як знайти ключ до мирного врегулювання конфліктів. Адже за першу половину 2022 року в Україні зареєстровано рекордну кількість шлюбів – 103 903, а це на 21% більше, аніж за такий самий період у 2021. Тож цілком очевидно, що такій великій кількості новостворених подружжів необхідна інформація як вести спільний побут із своїм партнером, яким чином побудувати комфортне сімейне життя.

Під час війни, що точиться в Україні, люди тривалий час перебувають в стресі. Стресова «сигналізація» не вимикається, тому згодом людина виснажується. Аби принаймні дім був «острівком безпеки», щоб це було тим місцем, де можна на мить забути про непрості будні, дати своєму мозку перепочинок, необхідно працювати над побудовою правильних, якісних стосунків зі своїми батьками, рідними, партнерами. Подкаст є саме інструкцією, порадиником від психологів, як спокійно вирішувати конфлікти між нечужими людьми, які живуть на спільній території.

Тема цього подкасту була актуальною і за звичних нам обставин ще до війни та пандемії, тому сьогоднішні обставини тільки підвищили її цінність та актуальність.

2 Характеристики проєкту

2.1 Ключові слова

Сім'я, сварка, подкаст, психологія, психолог, стосунки, почуття, емоції, скандал, конфлікт, криза, досвід, розуміння, компроміс, примирення, прощення, життя разом.

2.2 Реферат проєкту

Назва проєкту – «Авторський подкаст про психологію сімейних стосунків «Зайві емоції»».

Мета роботи в тому, щоб створити серію подкастів, в яких буде детальний розбір сімейних стосунків, проблем, які в них виникають між різними членами сім'ї, пошук першопричин їх виникнення та знаходження правильних інструкцій та відповідей, як запобігти та уникнути ускладнень в стосунках на різних їх етапах.

Завдання:

- вивчити та проаналізувати, які види конфліктів та проблеми виникають між різними членами сім'ї у сімейних стосунках;
- визначити механізми та алгоритми походження цих конфліктів та сварок;
- дослідити ці механізми;
- окреслити основні корені виникнення конфліктів між різними членами сім'ї окремо та в розрізі;
- сформулювати поради та запобіжні заходи для своєчасного попередження та уникнення проблемних ситуацій для кожного виду сімейних стосунків.

В рамках цього проєкту пропонується дослідити та вирішити проблему галузевого рівня. У цій роботі мовиться саме про психологію, як галузь.

За **здумом** такий формат найбільш доцільний для поширення важливої інформації особистого характеру та її ефективного засвоєння українськими сім'ями.

Виходячи з **назви** проєкту, можемо зробити висновок, що основою проблем в стосунках є зайві емоції, що потребує кропіткого навчання для їх правильного і контрольованого використання, а також нарощення імунітету проти їх негативного впливу на особу.

Також проєкт виконує важливу задачу – популяризація науки та використання наукового підходу для вирішення побутових задач, тобто – зміцнення зв'язків між наукою та звичайною людиною. Виконання цієї задачі також істотно підвищує рівень психологічної освіти та емоційного інтелекту слухачів подкасту.

Термін реалізації проєкту – 6 місяців.

Витрати на реалізацію проєкту в основному склались з витрат на технічне та програмне забезпечення, а також експертизу.

Фінансово-економічні показники цього проєкту складаються з забезпечення технічної частини (мікрофон, комп'ютер), програмної частини (ліцензії на програмне забезпечення (далі ПЗ) для аудіо та відео редагування, а також оплата підписки на сервіс для запису подкастів) та експертної частини, а саме, послуги психологів, що були залучені у проєкт і є ядром предметної області цієї роботи.

Головним джерелом фінансування є матеріальні ресурси авторів проєкту. Також один із можливих варіантів — залучення спонсорських коштів.

<i>№ n/n</i>	<i>Найменування робіт</i>	<i>Необхідні обсяги фінансування, тис. гривень</i>
1.	Реєстрація проєкту як об'єкта інтелектуальної власності	1
2.	Витрати на техніку (мікрофон, комп'ютер)	40
3.	Витрати на ПЗ (ліцензії на ПЗ для аудіо та відео редагування, а також підписка на сервіс для запису подкастів)	12
4.	Витрати на експертну частину (залучення професійних психологів)	5
5.	Оплата праці журналіста	20
	Разом	78

Таблиця 1. Стислий перелік робіт та необхідні обсяги фінансування

Цей проєкт має на меті досягти соціального ефекту, а саме: підвищення рівня соціальної свідомості, відповідальності на рівні сім'ї, себто, осередка суспільства, поліпшення рівня щастя та життя, емоційного інтелекту, що в майбутньому чинитиме прямий вплив на економічний рівень як окремих осіб, так і суспільства загалом.

Вплив економічного ефекту з'явиться з часом після старту проєкту та матиме прояв у вигляді монетизації з стрімінгових сервісів, коштів за інтеграцію реклами та добровільних пожертв слухачів подкасту.

2.3 Масштаб проєкту

Проєкт вирішує проблеми галузевого масштабу, в рамках галузі психології. В українському суспільстві відсутня усталена звичка до взаємодії з психологами, внаслідок чого в кожній сім'ї конфлікти виникають на

регулярній основі, що є рушійною силою ланцюгової реакції, яка в результаті впливає як на суспільний менталітет, так і на економічні показники різного рівня. В рамках цієї роботи популяризується психологія, як наука, і робота з психологами – представниками цієї науки, за рахунок чого планується підвищити актуальність цієї професії та рівень психологічної стійкості членів суспільства.

2.4 Спрямованість проєкту

В серії подкастів разом з психологами розібрано велику кількість випадків конфліктів та їх ступеней складності, нюанси кожної сторони конфлікту і виходи з різних видів конфліктів.

Проєкт є дуже актуальним, оскільки криза в сімейних стосунках завжди зачіпає кожного члена сім'ї – базового осередка суспільства, в наслідок чого великих збитків несе як суспільство, в якому значуща кількість осіб має психологічні травми або ускладнення, набуті в сім'ї, так і держава та її економіка, адже вони обслуговуються цим суспільством. Зараз ці питання дуже часто піднімаються на різних рівнях, а ціллю мого проєкту є внесення додаткового вкладу в популяризацію та вирішення цього питання.

В українському медіапросторі подкасти мають порівняно невелику історію, але вже зайняли свою нішу і мають доволі велику аудиторію, яка постійно зростає. Психологія посідає своє місце на ринку подкастів, але, як правило, матеріали на цю тему несуть загальний характер і не мають на меті заглиблення в специфічні питання. Тому ця збірка подкастів спрямована передусім на те, щоб познайомити населення з психологією саме в розрізі сімейних стосунків та їх проблем, спонукати до самостійних міркувань на цю тематику, а можливо, і до індивідуальної праці із психологом.

2.5 Ступінь новизни

Цей проєкт має високу ступінь унікальності, не має аналогів в Україні. Адже впродовж останніх трьох років в світі спостерігалась велика криза через

пандемію, і люди були вимушені тривалий час перебувати в своїх оселях, через що сімейні конфлікти тільки загострювались в умовах постійного контакту членів сім'ї. Наразі, обставини лише погіршились: через війну багатьом сім'ям довелось приймати дуже важкі рішення, переживати довгострокове розлучення; на ґрунті повального скорочення робочих місць люди знову були вимушені сидіти вдома разом зі своїми сім'ями, не кажучи вже про те, що через війну сім'ї повально втрачають своїх рідних. Ця добірка подкастів має допомогти нашим людям впоратись з сімейними конфліктами та згуртуватись разом для міцної та плідної роботи на користь суспільству та нашій країні.

3 Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва

3.1 Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення

- досліджено та обґрунтовано наукові аспекти	100 %
- досліджено та обґрунтовано технічні аспекти	100 %
- проведено теоретичні та експериментальні дослідження	100 %
- розроблено технологію, ескізний і технічний проєкт	100 %
- розроблено робочу документацію, створено дослідні зразки	100 %
- наявні необхідні права на об'єкти інтелектуальної власності	100 %
- проведено соціальні дослідження	100 %
- наявність матеріально-технічної бази	100 %
- наявність необхідного персоналу	100 %
- визначено та узгоджено фінансування проєкту	100 %
- визначено та узгоджено місце виконання проєкту	100 %

3.2 Календарний план виконання робіт за проєктом

<i>n/n</i>	<i>Найменування робіт</i>	<i>Виконавець</i>	<i>Термін</i>	<i>Витрати</i>
1.	Аналіз конкурентів	Журналіст	27.05 – 28.06	–
2.	Розробка тем для серії подкастів	Журналіст	28.06 – 12.07	–
3.	Пошук експертів	Журналіст	12.07 – 31.07	–
4.	Підготовка до запису подкастів та розробка сценарію	Журналіст	01.08 – 15.08	–

5.	Запис п'яти випусків подкастів	Журналіст	15.08 – 15.10	5 тис. грн
6.	Монтаж випусків	Журналіст	15.10 – 17.11	52 тис. грн
7.	Публікація випусків	Журналіст	07.11 – 18.11	-

Таблиця 2. План виконання робіт за проектом

3.3 Організація заходів

Стислий перелік технологічних процесів:

1. Проведення пошуку та аналізу схожих проєктів. Формування конкретної цілі проєкту та обґрунтування його мети.
2. Ознайомлення з теоретичною базою з психології конфліктів.
3. Розробка тем та списків з детальними запитаннями до кожної теми.
4. Онлайн зустрічі з психологами та запис з ними аудіоматеріалу для розроблених п'яти тем (одна тема – один випуск), робота над помилками, перезапис/дозапис.
5. Монтаж сезону подкастів.
6. Підготовка та залучення аудиторії для перегляду, PR-заходи, розкрутка проєкту.

Опис наявних і необхідних для виробництва устаткування і приміщень:

- Приміщення для запису подкастів (студія звукозапису або інший простір з гарною акустикою та звукоізоляцією);
- Комп'ютер;
- Мікрофон;
- Ліцензії на ПЗ для аудіо та відео редагування;
- Підписка на сервіс для запису подкастів;
- Канцелярське приладдя;
- Монтажна кімната.

Кількість і кваліфікація виробничого персоналу:

Посада: Журналіст

Обов'язки:

- Формує та обґрунтовує концепцію матеріалу;
- Забезпечує достовірність наведених фактичних даних;
- Контролює реалізацію проєкту відповідно до затвердженої концепції та стратегії;
- Коригування проєкту та його деталей;
- Ведення бюджету проєкту;
- Шукає експертів та домовляється з ними про час запису подкасту;
- Описує свій власний досвід сімейних конфліктів;
- Пише сценарій і питання до випусків;
- Керує процесом запису;
- Відповідає за якість всіх матеріалів;
- Бере інтерв'ю;
- Монтує випуски проєкту;
- Забезпечує художню та технічну якість монтажу;

4 Очікувана ефективність проєкту

4.1 Економічна ефективність проєкту

В першу чергу ця робота має на меті зібрати та систематизувати інформацію, що стосується конфліктів в сім'ї між різними її членами. Весь матеріал на цю тему буде зберігатись на одній або кількох платформах (стрімінгових сервісах) для більшої зручності та доступності для користувачів. Всі ресурси проєкту можна буде використовувати як для самостійного вивчення, так і в межах вивчення психології в навчальних закладах різного рівня: від загальноосвітніх шкіл до університетів.

Проєкт має особисте значення для автора та не має прямої мети отримати прибуток. Але у разі хорошої промоції можна окупити проєкт за рахунок невеликої платної реклами, яка буде розміщатись на початку та всередині випуску; також в перспективі доступна монетизація від стрімінгових сервісів, на яких буде розміщено матеріали проєкту; не менш значущим джерелом прибутку можуть стати пожертви від глядачів. Все це спонукає до розвитку проєкту та збільшення його масштабів. Прогнозований термін окупності за середніми оцінками може скласти 6 місяців. Всі подальші прибутки планується вкладати в проєкт та залучення більшої кількості досвідчених психологів, що спеціалізуються на різних підрозділах психології.

4.2 Соціальна ефективність проєкту

Соціум незалежно від країни поділяється на 3 класи – багатий, середній та бідний. Чим більшу частку суспільства займає середній клас, тим більш збалансований та продуктивний соціум вдається створити. Тому кожна країна зацікавлена в тому, щоб робити усе для нарощення середнього «прошарку» в своєму суспільстві. В розрізі цієї проблематики цей проєкт має безцінне значення, оскільки згідно з різними статистиками, найбільша кількість конфліктів та решти проблем у сім'ї фіксується саме в бідному прошарку суспільства. Мій подкаст буде найбільш корисним саме для нього, але не

обмежується для використання й іншими членами суспільства. Відповідно, моя робота спрямована на покращення комунікації між усіма членами конкретної сім'ї, в якій хтось прослухав матеріали і дослухався до порад психолога. Також проєкт покликаний полегшити процес спілкування і обміну інформацією під час воєнного стану між конфліктуючими членами родини, знаходження компромісу в житті сім'ї – базового осередку суспільства. Чим більшу частину суспільства складатимуть сім'ї з високим і стабільним рівнем психологічного імунітету, тим сильніший соціальний ефект буде досягнуто в межах мого проєкту.

4.3 Інші види ефектів

Окремим видом ефекту варто відзначити популяризацію галузі психології, як такої. Оскільки не завжди можливо допомогти конкретній сім'ї, ознайомивши їх лише з базовою теорією психології сімейних стосунків, для багатьох подкаст стане поштовхом поринути в проблему глибше і пропрацювати свій випадок із психологом індивідуально. Це сприяє збільшенню відвідин психологів, що дасть достатньо роботи кваліфікованим психологам, позитивно відзначиться на зростанні заробітної плати психологів, а значить, заохотить більшу кількість молоді отримувати кваліфікацію саме для цієї професії. Таким чином цикл замкнеться та постійно збільшуватиме присутність та позитивний вплив психології в житті пересічних громадян.

5 Аналіз потенційних ризиків проєкту

5.1 Основні фактори ризику проєкту

Через повномасштабну війну росії проти України економічна ситуація в країні є хиткою, непрогнозованою, це пов'язано з політичною нестабільністю. Крім того, на ринку інформації є перенасиченість, через складну ситуацію, пов'язану із зовнішнім конфліктом, тому проєкт може не мати попиту. Водночас, збільшення кількості психологічно травмованих осіб може актуалізувати інструменти та людські ресурси для їх лікування – а це в прямому виді і є різні джерела і види інформації (зокрема і подкасти) та кваліфіковані психологи відповідно.

Серйозним ризиком потенційно може бути пошук психологів, бажаючих взяти участь у проєкті, однак на даний момент він себе ще не виправдав.

Також є ризик непорозумінь з рекламодавцями і, як наслідок, це може вплинути на окупність проєкту, але це не є критичним для реалізації проєкту, а лише впливає на терміни його окупності.

5.2 Управління ризиками

Оскільки активним виконавцем та реалізатором проєкту є лише я, вдалось уникнути ризиків, пов'язаних з організацією команди.

Запис подкасту не потребує високих вимог до технологічного устаткування, тому цю категорію ризиків також вдалось тримати під контролем.

Ліцензоване програмне забезпечення має фіксовану вартість, а список необхідних програм є вичерпним, а отже, подальше збільшення витрат не є ризиком для проєкту.

Найбільшим ризиком є те, що в проєкті «Зайві емоції» може бути мало переглядів на ютуб. У наших громадян немає звички шукати інформацію у пошуковику ютуб, зазвичай люди обирають рекомендовані розділи, які конвертує сама соціальна мережа згідно з уподобаннями споживача. Деякі прошарки нашого суспільства вважають недоцільним витратити час на пошук необхідних тем.

Щоб подолати цей ризик, можна звернутися до блогерів-психологів з проханням безкоштовно прорекламувати проєкт «Зайві емоції». Це допоможе прийти більшій аудиторії на наш канал. А також, оскільки для реклами ютуб-каналу, буде розвинена сторінка у соціальній мережі тікток, то з блогерами цієї соцмережі теж можна поспілкуватися про благодійну співпрацю. Кооперація з блогерами могла б стати хорошим способом подолання цього ризику. Також цей ризик можна зменшити за рахунок розповсюдження матеріалів проєкту на інших стрімінгових сервісах, на кшталт спотіфай, епл подкастів тощо.

6 Загальні висновки

Проект «Зайві емоції» є новим, актуальним і доцільним під час воєнного стану, оскільки поведінка людей нині нестабільна, непередбачувана та неспокійна. Проект покликаний полегшити взаємодію усередині родини, допомогти розв'язати складні суперечки між її членами. Ютуб-канал «Зайві емоції» зможе налагодити сімейне життя українців. Абсолютно безкоштовно аудиторія каналу зможе послухати поради досвідчених психологів. Проект має вищезгадані ризики, проте завдяки співпраці зможе і окупитися, можливо, у майбутньому принесе прибутки.

Перевагою проекту є залученість у його створення досвідчених спеціалістів, а саме психологів, які мають дієві поради і лайфхаки для кожної групи конфліктуючих осіб у родині.

Також проект вносить значущий вклад в розвиток та популяризацію психології в нашому суспільстві, що в майбутньому позитивно вплине як на саме суспільство, так і на економіку та державу, яку це суспільство підтримує.

6.1 Джерела, на основі яких сформовано проєкт

1. Андриющенко М. Ю. Іміджеві імперативи українського телебачення: монографія. Київ: Щек. 2008. 216 с.
2. Безклубенко С. Д. Відеологія. Основи теорії екранних мистецтв. Київ: «Альтерпрес». 2004. 203 с.
3. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї / Упоряд. Т. Гончаренко. П86 Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галицина. Київ, 2005. С. 12–15.
4. Венгер І. Я. Авторські програми в контексті комерційного телебачення. Теле- та радіожурналістика: наук. зб. №13. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка. 2014. С. 169-175.
5. Галичанська А. Психологічний клімат молодого сім'ї – Галичанська А. Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 116-123.
6. Гоян В. В., Гоян О. Я. Телерадіомовлення онлайн і офлайн: діалектика технологій. Держава та регіони. Серія : Соціальні комунікації. 2018. № 3. С. 38-45. Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk_2018_3_9
7. Гоян В. В. Журналістська творчість на телебаченні. Київ: нац. ун-т імені Тараса Шевченка. 2011. 319 с.
8. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. Давидюк Н. Український соціум. – 2004. – № 2 (4). – С. 29-33.
9. Десятник Г.О. Основи аудіовізуальної документалістики: тексти лекцій [наук. ред. доктор наук із соціальних комунікацій Гоян В.В.] Київ: Вид-во Інституту журналістики КНУ. 2020. 105 с.
10. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с.

11. Корнєєв В. М. Перспективи дослідження медіаформату. Актуальні питання масової комунікації. 2008. № 9. С.21 – 24.
12. Котляр С. В., Федоренко В. П. Авторська програма – обличчя вітчизняного телебачення. Аудіовізуальне мистецтво і виробництво. 2018. № 1. С.5 – 17.
13. Лісневська А. Л. Коженівська Т. О. Мистецтво телевізійного репортажу: навч.-метод. посіб. Луганськ: Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, 2013. 190 с.
14. Михайлин І. Л. Основи журналістики : підруч. 5-те вид. Київ: Центр учбової літератури. 2011. 496 с.
15. Мірошніченко О. А. Формування у сучасної молоді соціальнозначущих ідеалів і ціннісних орієнтацій – Мірошніченко О. А. Вісник Житомирського педагогічного університету. 2000. Вип. 6. – С. 69– 72.
16. Мой Д., Ордольфф М. Телевізійна журналістика: Практична журналістика, том 62. За загал. ред. В. Ф. Іванова; Пер. з нім. В. Климченка. Київ: Академія української преси, Центр вільної преси. 2019. 234 с.
17. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник – Омельченко Л. М. – Київ: Науковий світ, 2006. – 49 с.
18. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник – М.І. Пірен. – Київ: МАУП, 2003. – 360 с.
19. Різун В. В. Теорія масової комунікації: підруч. для студ. галузі 0303 “журналістика та інформація”. Київ: Видавничий центр “Просвіта”. 2008. 260 с.
20. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї – Семчук В. П. Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного унів-ту. Серія: Психологічні науки. – Вип. 6. – Київ: КиМУ, 2005. – С. 133-141.

21. Цимбал К. Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. Цимбал К. Д. Нова парадигма. – 2009. – Випуск 84. – С. 174-185.

22. Черемних І. В. Дослідження контенту українського медіаринку. Current issues of mass communication. 2017. Issue 21. С. 36-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmk_2017_21_5

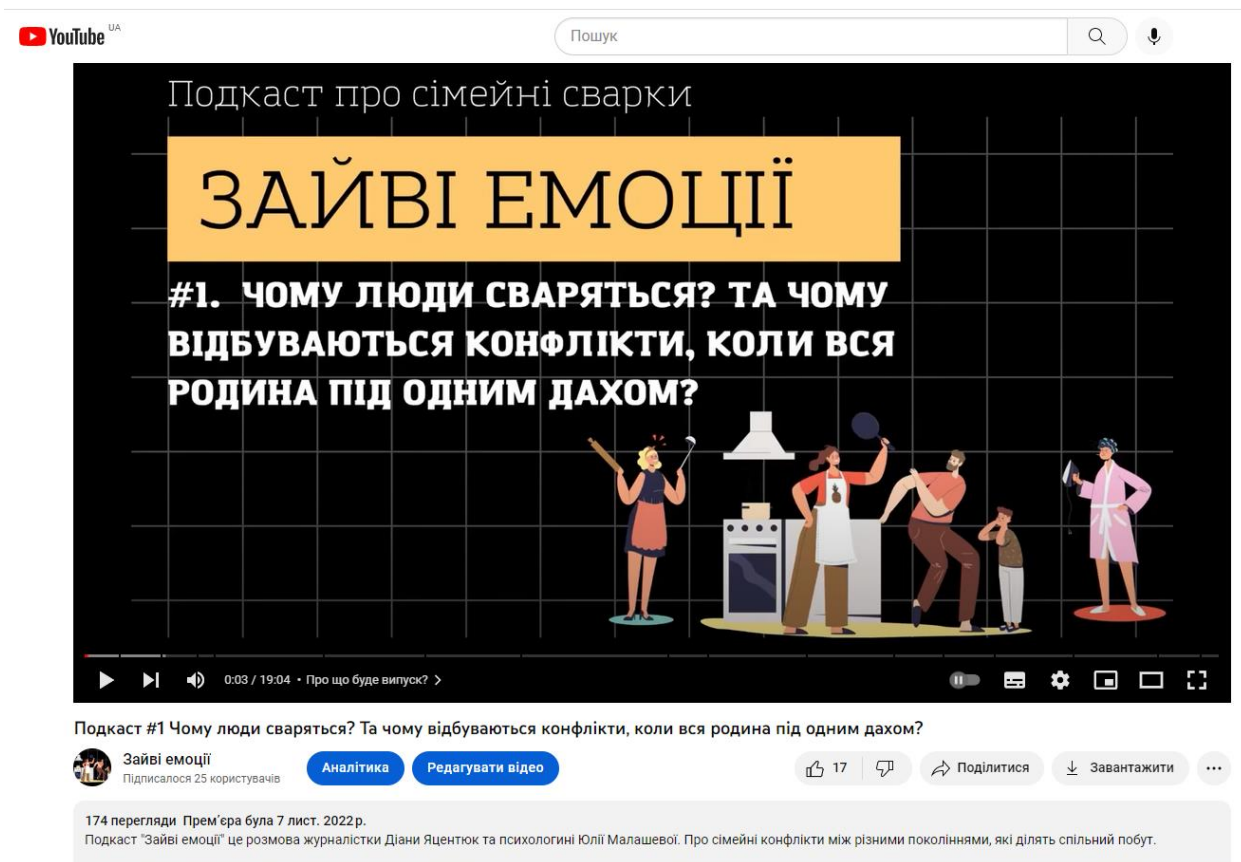
23. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique – Floyd H. H. Family Therapy. – 1982. – IX (3). – С. 280-288.

7 Презентація проєкту

Посилання на презентацію:

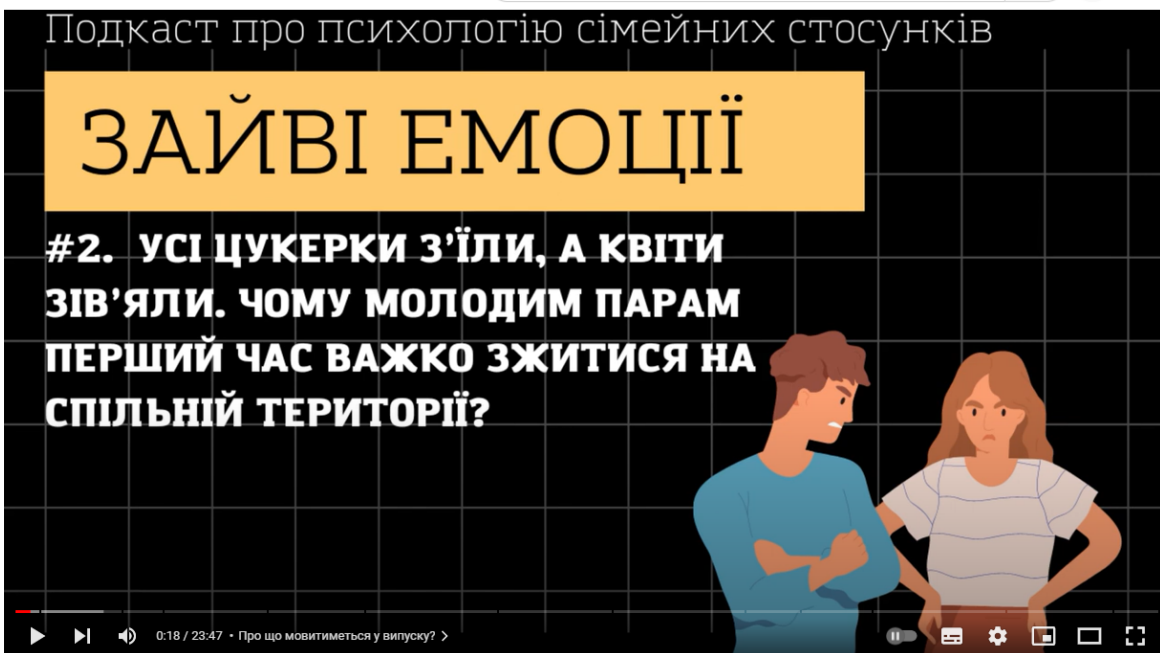
<https://docs.google.com/document/d/1ryZrXumN6HgJ95FKh-OZZP8LAM2MOY-AnpWhKA8dtI8/edit?usp=sharing>

8 Додаток 1. Проект Авторський подкаст про психологію сімейних стосунків «Зайві емоції»



The image is a screenshot of a YouTube video player. At the top, the YouTube logo and a search bar are visible. The video content features a dark background with a grid pattern. A large yellow banner at the top of the video area contains the text 'ЗАЙВІ ЕМОЦІЇ'. Below this, the episode title is displayed in white: '#1. ЧОМУ ЛЮДИ СВАРЯТЬСЯ? ТА ЧОМУ ВІДБУВАЮТЬСЯ КОНФЛІКТИ, КОЛИ ВСЯ РОДИНА ПІД ОДНИМ ДАХОМ?'. An illustration of a family in a kitchen is shown below the text. The video player interface includes a progress bar at the bottom of the video frame, showing '0:03 / 19:04'. Below the video frame, the video title is repeated: 'Подкаст #1 Чому люди сваряться? Та чому відбуваються конфлікти, коли вся родина під одним дахом?'. The channel name 'Зайві емоції' is shown with a profile picture and the text 'Підписалося 25 користувачів'. There are buttons for 'Аналітика' and 'Редагувати відео'. Engagement icons show 17 likes and a share icon. Other buttons include 'Поділитися', 'Завантажити', and a menu icon. A description box at the bottom of the video player contains the text: '174 перегляди Прем'єра була 7 лист. 2022р. Подкаст "Зайві емоції" це розмова журналістки Діани Яцентюк та психологині Юлії Малашевої. Про сімейні конфлікти між різними поколіннями, які ділять спільний побут.'

Рисунок 1. Статистика першого випуску



Подкаст #2 Чому парам перший час важко житися на спільній території? Як полегшити переїзд?



Зайві емоції

Підписалося 25 користувачів

Аналітика

Редагувати відео

👍 21



🔗 Поділитися

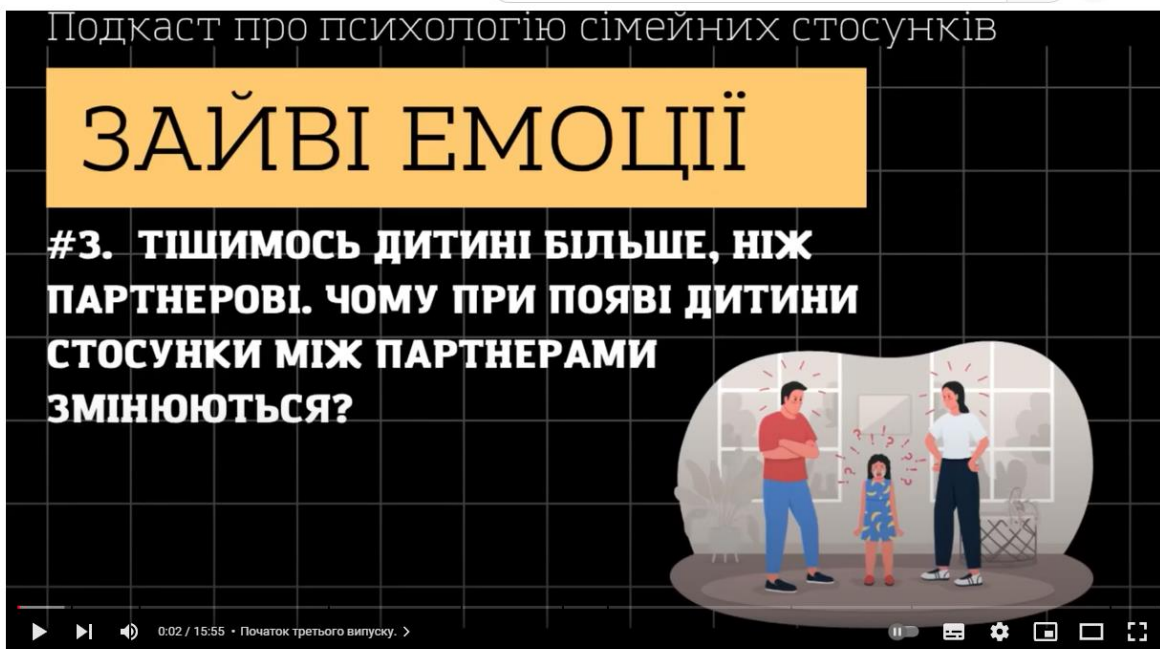
⬇️ Завантажити



130 переглядів 3 тижні тому

У другому подкасті "Зайві емоції" від журналістки Діани Яцентюк та психологині Юлії Малашевої, ви дізнаєтеся про таке: чому парам важко побудувати спільний побут з нуля, та як уникнути бар'єрів відриву сімейної парочки?

Рисунок 2. Статистика другого випуску



Подкаст #3 Чому при народженні дитини стосунки між партнерами змінюються?



Зайві емоції

Підписалося 25 користувачів

Аналітика

Редагувати відео

👍 9



🔗 Поділитися

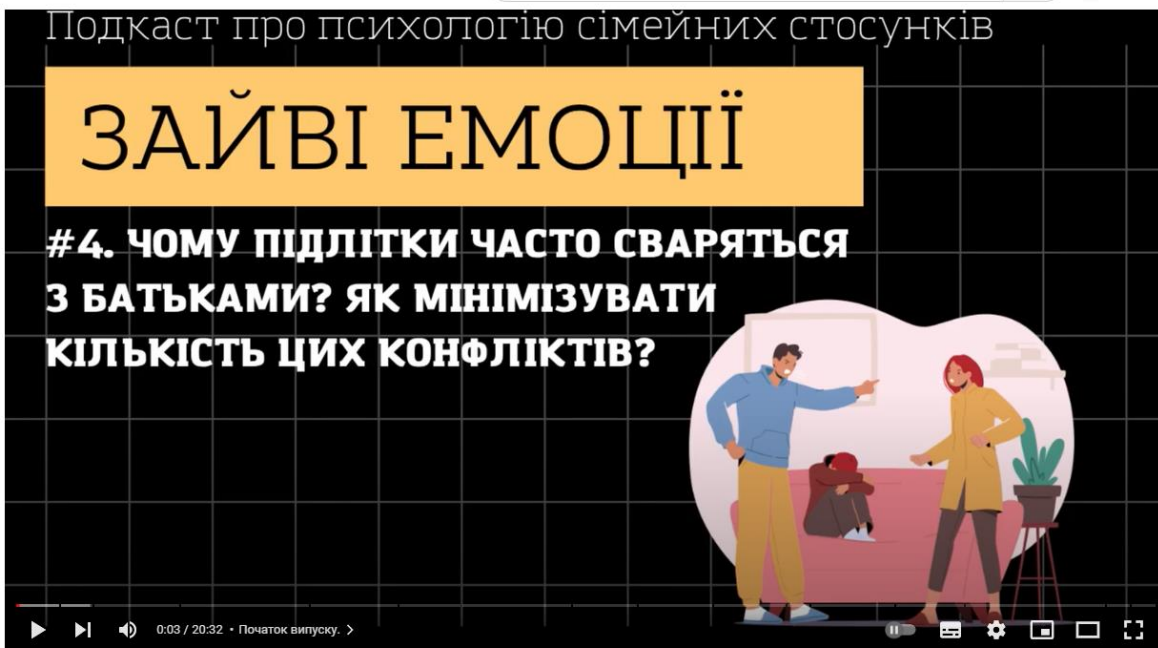
⬇️ Завантажити



57 переглядів 3 тижні тому

У третьому випуску подкасту "Зайві емоції" журналістка Діана Яцентюк поговорить з психологінею Юлією Малашевою про те, як зберегти романтичні стосунки зі своїм партнером при народженні малюка.

Рисунок 3. Статистика третього випуску



Подкаст #4 Чому підлітки сваряться з батьками?



Зайві емоції

Підписалося 25 користувачів

Аналітика

Редагувати відео

👍 10



➦ Поділитися

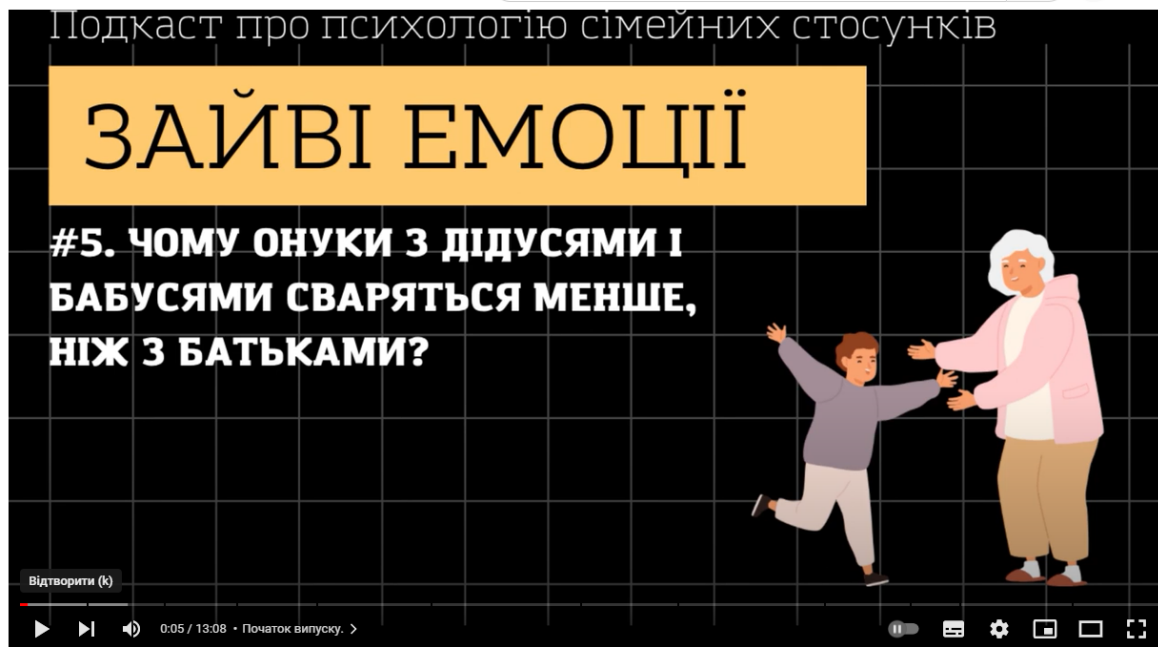
⬇️ Завантажити



54 перегляди 2 тижні тому

У четвертому випуску подкасту "Зайві емоції" Діана Яцентюк поговорить з психологінею Оленою Головко про підлітків: чому саме в цей вік діти найбільше конфліктують з батьками та як реагувати правильно на ці сварки?

Рисунок 4. Статистика четвертого випуску



Подкаст #5. Чому онуки з дідусем і бабусяю сваряться менше, ніж з батьками?



Зайві емоції

Підписалося 25 користувачів

Аналітика

Редагувати відео

👍 12



➦ Поділитися

⬇️ Завантажити



56 переглядів 2 тижні тому

У п'ятому випуску подкасту "Зайві емоції" журналістка Діана Яцентюк поговорить з психологінею Оленою Головко про стосунки між онуками та бабусяю і дідусем. Чому ці стосунки відрізняються від тих, які між дитиною і її батьками?

Рисунок 5. Статистика п'ятого випуску

Розшифровка подкасту

Випуск №1

Назва: «Чому люди сваряться? Та чому відбуваються конфлікти, коли вся родина під одним дахом?»

Хронометраж: 19 хвилин 04 секунди

Діана Яцентюк: 00:00 – Вітаю слухачів подкасту «Зайві емоції»! Сьогоднішній випуск записую разом із психологинею Юлією Малашевою, яка працює з дітьми, парами та сім'ями. Вітаю, пані Юліє.

Юлія Малашева: 00:11 – Вітаю, Діано!

00:12 – Музична відбивка.

Діана Яцентюк: 00:14 – У випуску з'ясуємо: чому люди сваряться; як зупинити себе у конфлікті; яке майбутнє у дітей, чиї батьки постійно у сварках, та чому люди уникають фраз «я тебе люблю» та «вибач».

00:28 Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:32 – Чому люди сваряться?

Юлія Малашева: 00:37 – У психології взагалі не вважається, що конфлікт, чи сварка це щось погане. Конфлікт або сварка виникають, коли люди мають різні погляди на одну і ту ж саму ситуацію. Проблема виникає тоді, коли не можуть домовитися і кожен вважає себе правим.

Діана Яцентюк: 01:17 – Чи є ключ до спокійного життя?

Юлія Малашева: 01: 27 – Звичайно є, коли хтось повністю буде приймати іншу точку зору. Але конфлікт це не погано, це просто показник того, що ми різні. Безконфліктного життя не існує, тому ми повинні намагатися зрозуміти іншу точку зору.

Діана Яцентюк: 01:52 – Як знаходити компроміси?

Юлія Малашева: 02:00 – Є такі питання, коли компроміс не завжди можливий. Пошук компромісу може приводити ще до більшої сварки і до відчуття того, що мене не розуміють.

Діана Яцентюк: 02:08 – Як вирішувати побутові конфлікти?

Юлія Малашева: 02:29 – Проблема в тому, якщо ніколи члени родини цього не робили, якщо кожен завжди вважав себе правим, то дуже важко побачити іншого. Кожен із членів родини буде відстоювати це до останнього. Знаєте, справа не просто в механічному знаходженні компромісу, а в тому, щоб побачити, що кожен має позитивний намір, а тоді вже й не має про що сперечатися.

Діана Яцентюк: 03:59 – Чи можна третьому втручатися в сварку?

Юлія Малашева: 04:19 – Від третього чекають рішення і «рефері» має когось підтримати, а когось – ні. Тоді «рефері» автоматично стає другом однієї сторони і недругом іншої. Справа не в тому, що прийде третя сторона і все розсудить. Справа в тому, що кожен по-своєму правий і третя сторона, яка прийде, вона побачить ситуацію ще із своєї сторони, це не буде об'єктивним рішенням. Насправді, за сварками стоїть щось більш глибоке. Наприклад: «Ти мене розумієш», «Ти мене не чуєш», «Ти мене цінуєш».

Діана Яцентюк: 05:42 – Чому певний тип людей абстрагується від сварок, а інший намагається допомогти їх врегулювати?

Юлія Малашева: 05:44 – Це також певні стратегії виходу із конфлікту і вони формуються на основі дитячого досвіду. Наприклад, якщо в дитинстві ви бачили сварки і йшли в свою кімнату, бо вам здавалося, що так сварки затихають і нібито все нормально, тоді в дитини формується з часом стратегія «Уникання» вирішення конфлікту. Це навіть страх конфлікту, така людина може потім поступатися, бо вона боїться сварок, вона не знає як їх вирішувати. Інша більш активна стратегія – «Я вам зараз все розповім». Усі ці стратегії не

зовсім конструктивні, тому що і в першому випадку, і в другому є незадоволені.

Діана Яцентюк: 07:20 – Як сварки впливають на дітей?

Юлія Малашева: 07:25 – Сімейне життя без сварок взагалі неможливе. Але якщо дитина бачить, що тато з мамою посварилися, а потім помирилися, тоді вона розуміє, що конфлікти це нормально. Я знаю такі сім'ї, коли при дітях не сваряться, але малеча по невербальній поведінці все помічає. Наше завдання навчитися свої різні погляди обговорювати і демонструвати дітям. Ми різні, але можемо домовитися. Звичайно, постійні сварки несуть негативний вплив не лише на дитину, а й на саму пару.

Діана Яцентюк: 09:50 – Чому рідні люди сваряться навколо конфліктів, які відбувалися кілька років тому? Що не так із старими образами?

Юлія Малашева: 09:53 – Насправді, тому що вони не пропрацьовані, наш мозок їх пам'ятає, вони залишили якусь позначку. Коли ми сваримося наш мозок відкриває усі сторінки, де записано усе негативне про цю людину, це такий захисний механізм.

Діана Яцентюк: 10:29 – Що означає термін «пропрацювати», чи пропрацьовуються старі образи?

Юлія Малашева: 10:42 – У психології цей термін означає розглянути цей момент, який турбує клієнта, з усіх сторін. Психолог може звернути увагу на те, на що раніше не звертали увагу. Пропрацювати образи можна, але це досить не просто, особливо, якщо ці образи старію.

Яцентюк Діана: 12:10 – Як зупинити себе та іншого учасника при сварці?

Юлія Малашева: 12:20 – Часто буває так, якщо зупиниться один учасник сварки, то це вплине на іншого. Себе можна зупинити, через певну практику. По-перше, після завершення сварки спробувати її проаналізувати. Поставити питання: «А чому почалася сварка, чому я зачепилася, а чому інша людина

також почала сваритися?» По-друге, навчитися себе зупиняти в конфлікті, приводити в спокійний стан.

Діана Яцентюк: 13:38 – Яке логічне завершення сварки?

Юлія Малашева: 13:42 – Якщо сварка на емоціях, то докласти зусиль, щоб її зупинити і через деякий час спокійно обговорити. Тобто не варто чекати, що сварка завжди принесе рішення, яке задовільнить обох. Ми повинні побачити в сварці свого партнера, усвідомити його потреби.

Діана Яцентюк: 14:27 – Чому люди соромляться слова «вибач»?

Юлія Малашева: 14:32 – Ця стратегія пішла з дитинства, коли визнати провину означало визнати, що ти поганий. Тому потім в дорослому віці буває дуже важко це визнати. Повинен бути високий рівень самоусвідомлення, аналізу. Провина не повинна руйнувати особистість. Люди, які ніколи не визнають свою провину, з ними дуже важко комунікувати оточуючим.

Діана Яцентюк: 15:18 – Я помічала, що люди часто бояться говорити слово «люблю».

Юлія Малашева: 15:38 – Наші батьки жили в сім'ях, де не говорили, що їх люблять, там могло бути і фізичне, і емоційне насилля. Найчастіша причина, що в людей не має такої звички.

Діана Яцентюк: 16:38 – Чому з рідними легше на відстані?

Юлія Малашева: 16:50 – Через різницю поглядів, невміння приймати іншу точку зору, різні цінності. Крім того, якщо в людей немає свого особистого простору, це також привід до скандалів.

Діана Яцентюк: 18:04 – Якщо ти найстарший, це не означає, що ти вмієш вирішувати конфлікти?

Юлія Малашева: 18:17 – Зараз молодь формується по-іншому. Вони хочуть, щоб їм показали мудрі думки, дії. А старше покоління вважає, що вони заслужили повагу, через свій вік.

Випуск №2

Назва: Чому парам перший час важко зжитися на спільній території? Як полегшити переїзд?

Хронометраж: 23 хвилини 47 секунд

Діана Яцентюк: 00:00 – Вітаю, слухачі, це подкаст «Зайві емоції». Сьогодні записую випуск вже з нашою доброю знайомою психологинею Юлією Малашевою. Вітаю, пані Юліє.

Юлія Малашева: 00:11 – Вітаю, Діано!

Діана Яцентюк: 00:12 – У другому випуску поговоримо про таке: як навчитися вести спільний побут; чи нормально для стосунків бути 24/7; куди зникає романтика; та чи варто відпочивати окремо від свого партнера

00:26 – Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:29 – Чому парам важко зжитися під одним дахом?

Юлія Малашева: 00:35 – Є кризи нормативні і кризи ненормативні, які відбуваються в сімейному житті. Це криза нормативна, тобто її проходять всі сім'ї. Вона показник того, що умови змінилися, потрібно змінюватися партнерам, якщо партнери змінюються, то вони успішно проходять цю кризу.

Діана Яцентюк: 02:13 – Про що сваряться ті, хто лише почали жити разом?

Юлія Малашева: 02:17 – Це можуть бути дуже серйозні приводи, наприклад, як використовувати сімейний бюджет. А може бути якась дрібничка. Приводів може бути багато насправді і це зовсім не показник того, що партнери не підходять один одному.

Діана Яцентюк: 03:03 – Чому батьки відмовляють від переїзду своїх дітей?

Юлія Малашева: 03:22 – В Україні так склалося, що батькам важко відпустити дітей, тому що дуже часто діти об'єднують родину. Коли донька або син виростають, батькам важко змінити центр своєї уваги, тому що до цього діти були на першому місці.

Діана Яцентюк: 05:13 – Чи варто комусь із пари «жалітися» батькам на свого партнера?

Юлія Малашева: 05:24 – Все залежить від того, як себе поведуть батьки, часто вони можуть стати на захист своєї дитини і можуть тримати образу на її партнера. Перш ніж йти жалітися батькам, потрібно зрозуміти проблему, яка є в парі. Краще не звертатися за порадами до батьків та друзів, а одразу йти до психолога.

Діана Яцентюк: 07:15 – Як швидше пристосуватися до спільного життя із партнером?

Юлія Малашева: 07:25 – Швидко адаптуватися не вийде. Потрібно розуміти, що є нормою те, що партнери різні, і їхні погляди на життя також. Тому нормою є тимчасові сварки та непорозуміння. Усі ситуації потрібно не замовчувати, а одразу обговорювати.

Діана Яцентюк: 10:02 – Як вести спільний побут?

Юлія Малашева: 10:17 – Дуже часто пари не обговорюють це питання, а за замовчуванням копіюють ту модель, яка була в їхніх сім'ях. Перша помилка, що побут взагалі не обговорюється. Якщо домашні задачі поділено нерівномірно, то через деякий час в одного із партнерів відбудеться перевтома.

Діана Яцентюк: 12:25 – Чи існують «ідеальні партнери»?

Юлія Малашева: 13:00 – Ми люди взагалі неідеальні. Історія про другу половинку – це романтичне уявлення. Але повинні збігатися цінності, погляди, плани на життя. Немає ідеальних партнерів, немає безконфліктних стосунків.

Діана Яцентюк: 15:12 – Бути разом 24/7 зі своїм партнером, чи не обтяжить це життя пари?

Юлія Малашева: 15:17 – У стосунках немає правил. Я б не сказала, що у пари, яка 24/7 разом, стосунки будуть зіпсовані. Але партнерам потрібно мати своє життя. Не варто повністю занурюватися у свого партнера.

Діана Яцентюк: 16:20 – Якщо партнери працюють з дому, як знайти простір для кожного?

Юлія Малашева: 16:28 – Проговорити, скільки часу партнер хоче бути наодинці. Це може бути прогулянка, зустріч з друзями, хобі. У цьому питанні важливо бути креативними і підходити до цього питання творчо.

Діана Яцентюк: 17:50 – Чи нормально ходити на прогулянки, їздити на відпочинок без свого партнера?

Юлія Малашева: 17:57 – Абсолютно нормально. Найважливіше – створити свої власні правила. Нова сім'я може запозичити щось із сімей своїх батьків, але і при цьому створити щось своє.

Діана Яцентюк: 20:37 – Як побудувати спільний бюджет?

Юлія Малашева: 20:43 – Для кожної сім'ї будуть працювати свої правила. Треба вміти говорити, домовлятися, робити спроби. Пам'ятайте, що за будь-якою сваркою стоїть питання відносин та емоцій.

Випуск №3

Назва: Чому при народженні дитини стосунки між партнерами змінюються?

Хронометраж: 15 хвилин 55 секунд

Діана Яцентюк: 00:00 – Вітаю, слухачі, це третій випуск подкасту «Зайві емоції». Нагадаю, що мене звати Діана Яцентюк і сьогодні ми будемо спілкуватися із психологинею Юлією Малашевою про те, чому при народженні дитини стосунки між партнерами змінюються. У випуску почуєте:

як підготуватися до розподілення задач з моменту народження дитини; чи варто ставити дитину в центр сім'ї; та як не забути партнерам про існування один одного.

00:33 – Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:45 – Що змінюється у стосунках пари, коли народжується дитина?

Юлія Малашева: 00:51 – Вітаю! Стосунки змінюються при народженні дитини, тому що з'явився хтось третій. Це одна із нормативних криз. Вона виникає, через те, що із діади (хлопець і дівчина) – утворилася тріада (хлопець, дівчина і дитина).

Діана Яцентюк: 01:41 – Як встигнути приділити увагу своєму партнерові та знайти час на відпочинок на четвертому триместрі?

Юлія Малашева: 02:05 – Саме за ці три місяці жінка адаптується до змін, які відбулися. Жінка в цей момент дуже вразлива, вона потребує підтримки. Щоб не було проблем із чоловіком потрібно все проговорювати до народження дитини.

Діана Яцентюк: 04:20 – Як домовитися дружині з чоловіком про розподіл побутових задач?

Юлія Малашева: 04:33 – Питання про розподіл побутових задач підіймається ще на першому спільному році життя пари. Було б дуже добре, якби пара проговорила побутові питання до народження дитини.

Діана Яцентюк: 06:11 – Чи варто чекати, що партнер сам зрозуміє, що тобі потрібна допомога?

Юлія Малашева: 06:30 – З часом накопичуються образи, втома, почуття несправедливості. Тому якщо партнери хочуть побудувати інакші стосунки, ніж ті, які були в їхніх батьків, потрібно ініціювати розмови.

Діана Яцентюк: 07:36 – Як жінці відмовитися від фрази «я сама»?

Юлія Малашева: 07:41 – В один момент просто сісти і зрозуміти до чого це все приведе, а приведе до втоми, виснаження, конфліктів з партнером. Від надмірної відповідальності жінки і страждають.

Діана Яцентюк: 08:12 – Дитина лише гість в домі батьків?

Юлія Малашева: 08:40 – Історично склалося, що дитина – це цінність. В центрі сім'ї саме дитина. А коли дитина виростає і виходить із сімейної системи, то між чоловіком і жінкою вже нічого немає. Дитина об'єднувала, усе було для дитини. Щоб такого не було, варто усвідомити, що головні члени сім'ї – це тато і мама, необхідно бачити своє життя з дитиною та без, приділяти увагу собі, партнерові та дитині.

Діана Яцентюк: 10:46 – Чи треба шукати час для побачень, коли в сім'ї народилася дитина?

Юлія Малашева: 10:56 – Дуже потрібно знаходити час, щоб бути вдвох. Виконувати спільно заняття, які приносили задоволення для партнерів. І розмовляти, зустрічатися з друзями, ходити в кіно, влаштовувати приємні сюрпризи.

Діана Яцентюк: 12:27 – Чи можна підготуватися до батьківства, аби в майбутньому уникнути певних тем для сварок?

Юлія Малашева: 12:35 – Я дуже рекомендую ходити на курси для вагітних, де обговорюється психологічний стан жінки до вагітності та після. Тоді не буде завищених очікувань, що все залишиться так, як і було. Вас підготують до того факту, що зміниться все.

Випуск №4

Назва: Чому підлітки сваряться з батьками?

Хронометраж: 20 хвилин 32 секунди

Діана Яцентюк: 00:00 – Вітаю, слухачі, це подкаст «Зайві емоції» і з вами Діана Яцентюк. І сьогоднішній четвертий випуск подкасту ми записуємо із психологинею пані Оленою Головко.

Олена Головко: 00:12 – Добрий вечір!

00:13 – Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:18 – У четвертому випуску говоритимемо про таке: як домовитися про час на гаджети; чому батьки схильні все контролювати; чи варто вимагати батькам від підлітка гарних оцінок; та що робити із насиллям в сім'ї?

00:35 – Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:48 – Чи можете пригадати, яким підлітком ви були, чи конфліктували із батьками?

Олена Головко: 00:56 – Звісно, я конфліктувала. Підлітковий вік він тим і характеризується, що людина мусить ставати дорослою і відділятися від батьків.

Діана Яцентюк: 01:22 – Як вчинити підлітку, коли батьки не дозволяють носити новий одяг у школу. Та чи варто батькам продовжувати цю заборону?

Олена Головко: 01:57 – Тут справа і в мамі також, в маминих установах. Можливо, мама хвилювалася, що дитина буде виглядати в школі якось не коректно. Тут важливо розуміти, що провідною діяльністю в підлітковому віці є дружба з підлітками, вони шукають себе і дуже хочуть подобатися своїм друзям, виглядати сучасно, вливатися в компанію. Тут батькам потрібно бути мудрішими і давати можливість дитині самовиражатися в одязі.

Діана Яцентюк: 02:57 – Чому батьки не дозволяють залишитися на ночівлю у друзів?

Олена Головка: 03:20 – У батьків підіймається тривожність, коли вони не можуть проконтролювати, чим підлітки займаються. Трохи недовіри, також є розуміння, що підлітку бракує досвіду.

Діана Яцентюк: 05:18 – Як регулювати конфлікти підлітків та батьків про час проведений перед девайсами?

Олена Головка: 05:36 – Конфліктів повністю уникнути неможливо. Вони мусять бути. Потрібно більше боятися невміння вирішувати конфлікти, ніж самих конфліктів. Девайси це не суцільне зло, тут потрібно домовлятися з дитиною.

Діана Яцентюк: 06:54 – Як жити із «комендантською годиною» від батьків?

Олена Головка: 07:13 – Я б порадила батькам не дзвонити кожні 5-10 хвилин, а просто домовитися про час і чекати дитину в цей час. А от, коли дитина затримується сильно, то потрібно підключати наслідки.

Діана Яцентюк: 08:02 – Як підлітку просити у батьків зменшити контроль?

Олена Головка: 08:35 – Батькам варто зрозуміти, що дитина вже подорослішала, її потрошку потрібно відпускати, довіряти. Чим більше між батьками і підлітком довіри, тим кращі між ними стосунки.

Діана Яцентюк: 10:03 – Як навчити підлітка пунктуальності?

Олена Головка: 10:20 – По-перше, своїм прикладом. По-друге, наслідками.

Діана Яцентюк: 11:13 – А що скажете щодо юнацького максималізму?

Олена Головка: 11:42 – Не все, що підлітки хочуть, батьки можуть дати. Це так виражається конфліктність підліткова. Вони можуть сваритися, через будь-що, а контроль поведінки в цьому віці поки на низькому рівні. Тому, в такому випадку, батькам потрібно бути мудрішими.

Діана Яцентюк: 12:35 – Чи варто порівнювати свою дитину з однокласниками? Та чи можна вимагати гарних оцінок у школі?

Олена Головка: 12:55 – Підлітку складно в такій ситуації, тому що не завжди підліток може навчатися краще, і через це може почуватися недосконалим, а це занижує самооцінку. Батькам потрібно враховувати можливості дитини. Але потрібно пам'ятати, що такі вимоги вони дуже виснажують, вони достатньо токсичні.

Діана Яцентюк: 14:18 – Як поступово зменшити насилля в сім'ї?

Олена Головка: 14:33 – Це вже історія про самоконтроль батьків. Очевидно, що в таких ситуаціях батьки себе погано контролюють. Тут батькам потрібно працювати із психологом. Будь-яке насилля – неприпустиме.

Діана Яцентюк: 15:50 – Що робити, якщо підліток не встигає з виконанням побутових справ?

Олена Головка: 16:06 – Потрібно домовлятися. Очікувати, що дитина ідеально поприбирає – це ілюзії батьків. Варто хвалити за будь-яку виконану роботу.

Діана Яцентюк: 17:06 – Про причини підліткових сварок.

Олена Головка: 17:54 – Підліток повинен відділитися від батьківської думки. Йому вже не потрібно думати однаково з батьками, транслювати батьківські міркування. Підліток має право хотіти чогось іншого, аніж батьки.

Діана Яцентюк: 19:40 – Рекомендації психолога як пережити підлітковий вік у своєї дитини.

Олена Головка: 19:42 – Дітям треба давати дозвіл на помилки. І цікавитися інтересами підлітка – це робить емоційний зв'язок більш міцним!

Випуск №5

Назва: Чому онуки з дідусем і бабусею сваряться менше, ніж з батьками?

Хронометраж: 13 хвилин 08 секунд

Діана Яцентюк: 00:00 – Доброго часу доби, любі слухачі, мене звати Діана Яцентюк, і це 5 випуск подкасту «Зайві емоції». Сьогодні я записую випуск із

психологинею пані Оленою Головко, ми будемо говорити про те, чому онуки з дідусями і бабусями сваряться менше, ніж з батьками.

Олена Головко: 00:20 – Добрий вечір всім, дякую за запрошення.

Діана Яцентюк: 00:27 – Яке майбутнє у дітей, якими гіперопікуються дідусь та бабуся; як жити із важким багажем покладених на тебе надій та яку насправді роль мають дідусь і бабуся у житті онуків - слухайте далі.

00:42 – Музична відбивка

Діана Яцентюк: 00:45 - Що ж, пані Олена, чому виникає така ситуація? Можливо дідусі і бабусі намагаються недопускати тих помилок, які допускали з своїми дітьми?

Олена Головко: 00:58 – Ну я б тут не узагальнювала. Не з усіма дідусями і бабусями кращі відносини, але так, дійсно, тенденція до цього є. І в принципі, зв'язок між онуками і дудусями, бабусями, він такий емоційний, і такий особливий, це таке, знаєте, доповнення ласки, любові, підтримки, прийняття того, що можливо батьки іноді не встигають за такої зайнятості.

Діана Яцентюк: 01:40 – Чи може бути справа ще й у тім, що дуже велика частина онуків не живе з дідусями і бабусями під одним дахом?

Олена Головко: 01:50 – Так, це однозначно, тому що коли велика сім'я живе під одним дахом часто стаються конфлікти, тому що немає, або особистого простору, або поваги до особистого простору, і дуже часто порушуються кордони, і тоді, через будь-яку дрібницю можуть бути конфлікти.

Діана Яцентюк: 02:29 – Якщо ці дві сторони, про які ми говоримо: онуки та дідусь та бабуся сваряться - про що саме вони можуть сваритися?

Олена Головко: 02:40 – Моменти можуть бути абсолютно різні: бабусі/дідусі можуть щось вимагати від внуків або внуки можуть капризувати, особливо, коли вони менші, або навіть через батьків можуть бути якісь конфлікти, ну причиною конфліктів може бути будь-що. Мені здається, чим діти старші, тим

менше конфліктів з бабусями і дідусями, вони вже вчать так приймати один одного і поважати.

Діана Яцентюк: 03:25 – У мене дуже часто в спілкуванні із бабусею і дідусем була ідея, що вони хотіли мене постійно нагодувати. Я була завжди недостатню повненькою, вони просили їсти мене більше, коли я приїжджала до них, то я просто купалася в їхній любові. Чому так відбувається, чому вони аж на скільки задаровують нас своєю любов'ю?

Олена Головка: 03:52 – Мені здається, це непогано, це добре. Дуже часто бабусі конвертують свою любов дійсно в чомусь смачненькому. Мені здається це добре, коли такі теплі емоційні зв'язки, і додається багато любові, підтримки, від цього виграють всі: діти, дідусі, бабусі – отримують задоволення, це прекрасно.

Діана Яцентюк: 04:44 – А якщо ми поговоримо про трошки іншу модель сім'ї, коли до бабусі з дідусем ви не ходите/приїжджайте на тиждень, чи декілька днів, а ви живете з бабусею і дідусем, тому що ваші батьки на заробітках, або ще якісь інші життєві ситуації, тоді що ця гіперопіка щодня: до чого вона може призвести?

Олена Головка: 05:06 – Гіперопіка дає, звісно, свої наслідки в майбутньому, але я думаю, що якщо бабуся і дідусь виконують роль батьків, якщо батьки надовго залишають, і бабуся і дідусь дійсно ростять дитину тоді там уже менше охоплюючої любові, там вже і виховні моменти включаються, і там вже певна інша ситуація, плюс-мінус, така, як батьківська. Думаю, все ж таки бабусі, дідусі м'якше ставляться до дітей, менше вимагають, ніж батьки.

Діана Яцентюк: 05:41 – А як цей нюанс може повпливати на майбутнє дитини?

Олена Головка: 05:45 – Гіперопіка може робити людину тривожною або безпорадною. Людина може звикнути, що за нею все роблять, і вважати себе недієздатною, безпорадною, вона звикає, що за нею все робиться і може сама чи боятися щось починати робити, чи взагалі вважати, що вона не може нічого

зробити через ту звичку, що за нею все робили. Або якщо така гіперопіка, що бабусі/дідусі дуже тривожні і нікуди дитину не пускають, кажуть, і туди не ходи, і там страшно, і там небезпечно, то, відповідно, дитина також може вирости тривожною, наслідки можуть бути різні.

Діана Яцентюк: 06:27 – А як вже сформованій людині боротися з наслідками гіперопіки?

Олена Головка: 06:33 – Адаптуватися до життя. Якщо це заважає, то можна звертатися до спеціалістів, пропрацювати ці питання. Ну і дітьми також краще не гіперопікуватись. Гіперопіка, звісно, не найкращий стиль виховання. Це тривожність батьків або дідусів, і тут потрібно спочатку працювати з цією тривожністю для того, щоб не виховувати в такому стилі дітей.

Діана Яцентюк: 07:07 – А чи звертаються до вас на консультації бабусі з дідусями?

Олена Головка: 07:11 – Зверталась бабуся, тому що вона сама виховує двох внучок. Бабусі не дуже легко в цій ситуації, тому що дітей мають виховувати батьки, а бабусі і дідусі – це вже за бажанням або за можливістю. А не так, що вони повинні виконувати батьківські обов'язки.

Діана Яцентюк: 07:35 – У мене в сім'ї склалося так, що мій дідусь, як тільки ми з ним бачимось, він постійно мені нагадує, що я єдина надія для нього, що я маю показати клас, він каже, я в тебе вірю, давай. А в мене виходить все не так гладко, як би того хотіла я, як би того хотів дідусь. І в мене в голові такий конфлікт. Я його підводжу, чи ні? І взагалі, як мені вирішити цей конфлікт в моїй голові?

Олена Головка: 08:06 – Важливо відокремлювати бажання дідуся, надії дідуся, сподівання від своїх можливостей. Не зливатися сильно з тими установками, які на нас намагаються повісити і батьки, і бабусі, і дідусі. Звісно, вони роблять це з добрим наміром, вони намагаються так зробити нас кращими, але це великий тягар – тягнути на собі непосильну ношу ідеальності, досконалості,

тому що ідеальною людиною бути не може, так, і в неї піднімається відчуття провини, про яке ви сказали, мовляв, я підводжу батьків, дідуся. Це вже не здорове явище, тому важливо розділяти свої можливості.

Діана Яцентюк: 09:06 – Дякую за цю пораду, обов'язково буду тримати її у себе в голові, і буду розмежовувати те, що я можу із тим, що від мене хочуть.

Діана Яцентюк: 09:17 – Давайте зробимо висновок, чи дійсно онук чи онучка сваряться менше з дідусем і бабусею, ніж зі своїми батьками?

Олена Головка: 09:25 – Так, думаю, менше, однозначно, тому що батьки вимушені багато вимагати від своєї дитини, вони несуть основну виховальну функцію. Вони вимагають від дитини вчитися, розвиватися, прибирати... Дуже багато вимог. А бабусі і дідусі, вони вже вимагали цього від своїх дітей, вони вже не мають так багато енергії. Вони вже більше люблять, ніж вимагають, вони вже з висоти свого досвіду більше приймають, ніж вимагають. І тому стосунки між бабусями, дідусями і онуками такі, більш теплі і приймаючі, ніж між батьками і дітьми.

Діана Яцентюк: 10:16 – А хто з вашої практики частіше звертається за допомогою до психолога: батьки дитини чи дідусь з бабусею?

Олена Головка: 10:24 – Ну, звісно, тати і мами, в більшості - мами. Але вже тенденція така, що і тати звертаються також. Бабусі приходять саме тоді, коли батьки відсторонені від виховання, і тоді ноша виховання лягає на її плечі.

Діана Яцентюк: 10:50 – Яку роль у житті дитини має бабуся та дідусь?

Олена Головка: 10:54 – Мати внуків – це мати можливість прожити начебто поспостерігати ще одне життя. Ти коли живеш своє життя - це одна історія, потім ти живеш життя до якогось певного періоду життя своїх дітей, ти весь занурений в це життя, потім з'являються онуки, і в тебе є ще одна можливість подивитися, як ростуть внуки. Це таке, мені здається, дуже приємне відчуття, бачити, як твої гени передаються дітям, внукам. А внукам також корисно мати

бабусь та дідусів, тому що вони дають любов, приємні емоції, спілкування, передають сімейні цінності, сімейні історії, цікаві казки. Ну, мені здається, спілкування з бабусями і дідусями – це зовсім інше, воно тепле, приймаюче і дуже корисне для дітей.

Діана Яцентюк: 12:07 – Пані Олено, я щиро вдячна вам, що ви сьогодні поспілкувалися зі мною про стосунки між онуками, бабусями та дідусями. Я впевнена, це було дуже корисно і для мене, і для слухачів подкасту "Зайві емоції".

Олена Головка: 12:23 – Дякую, мені було приємно поспілкуватись, навзаєм, дякую за запрошення.

Діана Яцентюк: 12:28 – І хочу додати, що це був п'ятий, останній випуск у цьому сезоні. Дякую, що слухали подкаст "Зайві емоції", я сподіваюсь, що вам стало набагато спокійніше жити з вашими партнерами, з вашими татами, мамами, з вашими дітьми-підлітками. Буду сподіватися, що перший сезон подкасту "Зайві емоції" був корисним для моїх слухачів.