

Відповідно до ст. 11 Закону України «Про Національну поліцію», діяльність поліції здійснюється в тісній співпраці та взаємодії з населенням, територіальними громадами та громадськими об'єднаннями на засадах партнерства і спрямована на задоволення їхніх потреб[2]. Зростання значення емоційного інтелекту у поліції, часто доводиться працювати з людьми, які переживають стресові ситуації. Тому важливо мати вміння розуміти емоції інших людей та ефективно спілкуватися з ними. У поліції працюють з громадянами різних національностей та культур. Тому важливо мати знання про культурні відмінності та вміти ефективно спілкуватися з людьми з різних культур. Також поліції доводиться працювати в екстремальних ситуаціях, коли кожна секунда має значення, особливо в умовах воєнного стану. Тому важливо мати вміння швидко та чітко спілкуватися з колегами та громадянами, щоб досягти успішного результату.

Отже, ці всі особливості ділового спілкування є дуже важливими для поліцейських у своїй професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Крашеніннікова Т. В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : ДДУВС, 2016. 34 с.
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015р. №580 – VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 12.12.2023).

Валерія МАНТУЛЯК

курсант гуманітарного факультету

Ольга ПОЛЯНОВСЬКА

доцент кафедри педагогіки

Хмельницької гуманітарно-

педагогічної академії,

кандидат педагогічних наук,

доцент

СПОСОБИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї

Здорові стосунки в сім'ї – це ключ до щасливого та успішного життя. Дослідники стверджують, що вони сприяють зменшенню стресів і хвороб, підвищенню популярності і самовпевненості. У дорослому віці вміння будувати здорову комунікацію сприяє благополуччю, стабільності в особистому житті, самоповазі та усвідомленню життєвих цінностей. Люди, які виростили у сім'ях зі здоровою комунікацією, краще задовольняють свої потреби, відчувають більшу реалізацію себе, легше долають труднощі та вирішують проблеми.

Комунікація (від лат. communication – повідомлення, передача) виникла

з потреб індивідів у спільному житті, а тому суспільна за своєю природою. Це «спілкування між людьми, в процесі якого вони обмінюються повідомленнями, власними і чужими думками та почуттями за допомогою мови чи інших знаків» [2].

Ефективна комунікація є цілеспрямованою взаємодією, яка орієнтована на розуміння співрозмовника, а її засоби сприяють встановленню та розвитку контактів, встановленню позитивних взаємовідносин, вивченню особистісних особливостей і т.д. При цьому, молекулою спілкування є не вміння «відправити» вербальний або невербальний сигнал, а вміння організувати ансамбль власних «сигналів» та сприймати ансамбль «сигналів» партнера.

Комунікація визначає якість взаєморозуміння між людьми та допомагає уникати непорозумінь. Навички слухання, висловлювання думок, розуміння мови жестів та інші методи ефективного спілкування допомагають краще зрозуміти думки, почуття і очікування одне одного. Згідно з З. Фрейдом, взаємодія з батьками у ранньому віці має значний вплив на способи вирішення типових вікових суперечностей. Негативний дитячий досвід може призвести до проблем у розвитку особистості, таких як інфантилізм, егоцентризм та агресивність, що в подальшому може ускладнити взаємодію з власною дитиною та реалізацію батьківської ролі [3, с. 81].

Повсякденне спілкування дитини з батьками має вирішальне значення для розвитку її особистості. Дитина вчиться пізнавати світ, набуває життєвого досвіду, засвоює правила поведінки, наслідує моделі взаємин членів сім'ї. Батьки – глибше пізнають власну дитину, дізнаються про її інтереси; підвищується взаєморозуміння і взаємодовіра.

Способами ефективної комунікації членів сім'ї є активне слухання, емпатія та розуміння, відкрите вираження емоцій, регулярний діалог, створення сімейних ритуалів, чітка невербальна комунікація, підтримка та заохочення, узгодження сімейних цінностей [2].

Активне слухання є важливим для ефективної комунікації в сім'ї з кількох причин: коли кожен член сім'ї відчуває, що його слухають та розуміють, це зміцнює довіру та сприяє відкритості у висловленні думок і почуттів; перефразування та уточнення допомагають уникнути неправильного тлумачення слів співрозмовника, що знижує можливість виникнення конфліктів через непорозуміння; коли кожна сторона відчуває, що її думка почута, це сприяє пошуку компромісів та конструктивних рішень під час розв'язання суперечок; практика активного слухання допомагає створити культуру спілкування, де кожен може відкрито говорити про свої переживання, знаючи, що його почують.

Емпатія та розуміння – це здатність відчувати та усвідомлювати емоційний стан іншої людини, а також намагатися побачити ситуацію з її точки зору. Коли члени сім'ї проявляють співчуття, вони стають ближчими один до одного, створюючи атмосферу прийняття та підтримки. Співчуття допомагає зрозуміти точку зору іншого, що знижує напругу та сприяє

вирішенню конфліктів мирним шляхом. Коли члени сім'ї знають, що їхні почуття приймають і не засуджують, це створює довіру та спонукає до відкритого спілкування. У важкі часи, коли хтось переживає стрес чи втрату, емпатія та підтримка допомагають відчувати, що поруч є люди, які готові допомогти. Коли емпатія є частиною сімейної культури, спілкування стає більш доброзичливим та відкритим, що формує сприятливий клімат у сім'ї. Таким чином, емпатія та розуміння допомагають будувати міцні, довірливі стосунки та сприяють гармонії в сімейній комунікації.

Відкрите вираження емоцій через «я-повідомлення» є важливим для ефективної комунікації в сім'ї, оскільки використання «я-повідомлення», дає можливість уникнути звинувачень та прямих нападок, замість цього пояснюючи свої відчуття, що зменшує ймовірність захисної реакції з боку співрозмовника. Відкритість у вираженні почуттів створює атмосферу довіри в сім'ї, де кожен може говорити чесно про свої емоції, не боячись бути засудженим. Відкрите вираження емоцій допомагає членам сім'ї усвідомити, коли хтось потребує підтримки, та створює сприятливі умови для надання цієї допомоги.

Регулярний діалог є важливим для ефективної комунікації в сім'ї, адже постійне спілкування створює простір для побудови та підтримання тісних взаємин між членами сім'ї, дозволяючи їм краще розуміти одне одного. Коли в родині існує відкритий діалог, люди вільно обговорюють проблеми до того, як вони переростуть у серйозні конфлікти, що дає можливість вирішувати непорозуміння на ранній стадії. Регулярне спілкування дає змогу швидше помічати, коли хтось у сім'ї має труднощі чи переживає складні емоції, що дозволяє надати підтримку вчасно. Спільні заходи, як-от чаювання чи вечірні розмови, можуть стати сімейною традицією, яка приносить радість, зміцнює зв'язки та створює теплі спогади.

Створення сімейних ритуалів дає можливість зміцнити емоційні зв'язки, формувати традиції, формувати відчуття приналежності до певної спільноти. До таких ритуалів відносяться спільна вечеря, бесіда за чашкою чаю перед сном з обговоренням пройденого дня, спільний перегляд фільмів разом щотижня, поїздки всією сім'єю у вихідні; ігровий вечір; спільні заняття спортом; святкування днів народження, річниць, новорічних свят або інших визначних дат; перегляд старих фотоальбомів читання книг тощо. Такі ритуали забезпечують можливість регулярно проводити час разом, що поглиблює взаємини та зміцнює емоційний зв'язок між членами сім'ї; вони є джерелом позитивних емоцій, які сприяють розслабленню та зниженню стресу; основою для формування та зміцнення спільних сімейних цінностей, які сприятимуть гармонії та взаєморозумінню.

Чітка невербальна комунікація передбачає узгодженість між тим, що говориться словами, і тим, що передається жестами, виразом обличчя та інтонацією. Це означає, що мова тіла та вербальні повідомлення повинні доповнювати одне одного, а не суперечити. Так постава, жести та рухи

повинні відображати ті ж емоції чи наміри, що й слова. Наприклад, відкрита поза та помірне кивання головою демонструють зацікавленість у бесіді. Усмішка, підняття брів чи нахмурення повинні відповідати темі розмови. Наприклад, усмішка під час обговорення серйозних питань може сприйматися як зневага до співрозмовника. Зоровий контакт свідчить про увагу та інтерес, а відсутність контакту дитиною може бути інтерпретована як неухважність або байдужість. Тон голосу має відображати справжні наміри та почуття, зокрема, спокійна, тепла інтонація демонструє підтримку та розуміння.

Підтримка та заохочення – це дії та слова, спрямовані на зміцнення впевненості, мотивації та почуття власної гідності у людини. Підтримка та заохочення в сім'ї передбачають надання підтримки в потрібний момент; визнання досягнень, висловлення похвали та захоплення, що підвищує самооцінку і сприяє впевненості в собі; зворотний зв'язок у вигляді поради, конструктивного коментаря, рекомендацій; створення простору, де кожен може поділитися своїми успіхами та проблемами; уникнення осуду чи критики, щоб зміцнити почуття довіри.

Узгодження сімейних цінностей є важливим аспектом для побудови гармонійних стосунків. Це процес, у якому члени родини регулярно обговорюють та встановлюють спільні переконання, принципи та пріоритети, які мають визначати їхнє життя разом. Регулярні обговорення спільних цінностей допомагають усім членам сім'ї розвивати єдине бачення напрямку розвитку сімейного життя та узгоджувати індивідуальні цілі з сімейними. Узгоджені цінності дозволяють уникати суперечок через різні погляди на важливі питання та створюють більш гармонійне середовище для обговорення. Спільні цінності об'єднують членів сім'ї, сприяючи взаємній підтримці та розумінню, вони допомагають розвивати відчуття єдності та приналежності. Узгодження сімейних цінностей сприяє розвитку здорової комунікації в родині, зміцненню емоційних зв'язків та забезпечує основи для прийняття спільних рішень у майбутньому.

Отже, у сім'ях, де переважає ефективне спілкування, діти більш відповідальні та обов'язкові. Вони розуміють і знають, чого очікувати від своїх батьків, а, дізнаючись про те, що батьки очікують від них самих, стають більш старанними, реалізуючи ці очікування. Вони також більш упевнено відчують свою позицію в сім'ї й, таким чином, краще взаємодіють з батьками.

Список використаних джерел

1. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. URL : http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:3JHkwiUCnYJ:scholar.google.com/+%D0%A1...BC%D1%97&hl=uk&as_sdt=0,5 (дата звернення 5.05.2024 р.)
2. Кошонько Г. А. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький : НАДПСУ, 2012. № 65. С. 195–199. URL : <https://elar.khmnpu.edu.ua/items/bc40b33b-307e-4fb6-89fc-c2fb8f708808> (дата звернення

5.05.2024 р.).

3. Машовець М. А., Науменко М. С. Особливості емоційно-ціннісного спілкування в сучасній українській сім'ї. Молодий вчений. 2018. № 8.1. С. 80-84. URL : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25054/> (дата звернення 5.05.2024 р.).

4. Чута І. Г. Комунікаційна взаємодія у сім'ї: психологічний аналіз. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С. 203-206.

Мирослава МАРЧУК,
курсант Криворізького
навчально-наукового інституту
Тетяна ДАЦЮК,
доцент соціально-гуманітарних
та загальноправових дисциплін
Криворізького навчально-
наукового інституту Донецького
державного університету
внутрішніх справ, к. і. н., доцент

ЗМІНИ ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

24 лютого 2022 року життя України змінилося назавжди. Цього дня Російська Федерація розпочала повномасштабне вторгнення на територію нашої держави. З метою забезпечення обороноздатності країни, захисту прав та свобод громадян, а також мінімізації негативних наслідків воєнної агресії, в Україні було введено воєнний стан. Ця подія значно вплинула на всі аспекти життя українського суспільства, зокрема на законодавство. Зміни торкнулися різних сфер життя, від економіки та соціальної сфери до прав людини та свободи слова.

Тож, воєнний стан – це спеціальний правовий режим, який вводиться в Україні або в окремих її регіонах у випадку збройної агресії або загрози нападу, що загрожує державній незалежності, територіальній цілісності України. [1]

Цей режим передбачає надання відповідним органам влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та місцевому самоврядуванню необхідних повноважень для відвернення загрози, захисту від збройної агресії та забезпечення національної безпеки. Вона також передбачає тимчасове обмеження конституційних прав та свобод громадян та прав юридичних осіб, які зумовлені загрозою, зазначаючи строк їхньої дії. [1]

Умови воєнного стану вимагають не лише обмежень, але й адаптації