

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ ТА НЕПОВНОЛІТНІХ ЗАСУДЖЕНИХ

**«ЗМІНА
ПРОКРИМІНАЛЬНОГО
МИСЛЕННЯ»**



Додаток 1
до корекційної програми
«Зміна прокримінального мислення»
(пункт 3 розділу III)

«ЗМІНА

ПРОКРИМІНАЛЬНОГО

МИСЛЕННЯ»

**Методичний посібник до корекційної програми
для повнолітніх та неповнолітніх засуджених**

УДК 159.923.2:343.95](072)

3-71

«Зміна прокримінального мислення» Методичний посібник до корекційної програми для повнолітніх та неповнолітніх засуджених – Київ, 2024. – ТОВ «Обнова Груп» – 332 с.

Автори-упорядники:

Журавель Тетяна, кандидатка педагогічних наук; виконавча директорка Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; старша програмна експертка, проєкт SURGe, Alinea International.

Кочура Олена, старша експертка з оцінки ризиків, проєкт SURGe, Alinea International.

Мельник Людмила, психологиня в методі когнітивно-поведінкової терапії; залучена експертка, проєкт SURGe, Alinea International.

Строева Наталія, КРТ-консультантка, координаторка проєктів ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»; програмна експертка з питань ресоціалізації, проєкт SURGe, Alinea International.

Чичуга Марина, кандидатка психологічних наук, КРТ-консультантка, експертка з питань навчання та підвищення професійної спроможності працівників ДКВС, проєкт SURGe, Alinea International.

Рецензенти:

Климчук Віталій, доктор психологічних наук, експерт з розробки політик із психічного здоров'я проєкту «Психічне здоров'я для України»; віце-президент Національної психологічної асоціації.

Координатори розроблення програми:

Рибалка Наталія, заступниця начальника Департаменту з питань виконання кримінальних покарань.

Калівошко Валерій, начальник Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань.

Ця корекційна програма розроблена за підтримки проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що фінансується Урядом Канади та впроваджується компанією Alinea International.

Публікація корекційної програми підготовлена в межах реалізації Проєкту ЄС «Право-Justice» за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe) і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.

ЗМІСТ

Вступ	4	
Заняття 1	знайомство. Вступ до програми. Твоє життя починається з тебе	17
Заняття 2.	Фактори, що впливають на поведінку	31
Заняття 3.	Конструктивні способи задоволення власних потреб	45
Заняття 4.	Розуміння взаємодії ситуацій, думок, реакцій	56
Заняття 5.	Моніторинг взаємодії думок, емоцій, фізіологічних реакцій та поведінки	72
Заняття 6.	Вчинки та їх наслідки	83
Заняття 7.	Відслідковування думки	99
Заняття 8.	Відслідковування думки: продовження	109
Заняття 9.	Помилки мислення	119
Заняття 10.	Зміна некорисних думок	142
Заняття 11.	Сила переконань	155
Заняття 12.	Сила переконань: продовження	168
Заняття 13.	Поведінковий експеримент	181
Заняття 14.	Думай критично	196
Заняття 15.	Цінності та життєві орієнтири	212
Заняття 16.	Цінності та життєві орієнтири: продовження	236
Заняття 17.	Постановка цілей та просоціальних стратегій їх досягнення	249
Заняття 18.	Планування просоціальних стратегій досягнення цілей	259
Заняття 19.	Формування здорових стосунків з оточуючими	269
Заняття 20.	Формування навичок співпраці з оточуючими та доброго ставлення до себе	282
Список використаних джерел:		290
Додаток 1.	Алгоритм заповнення форми оцінки знань, навичок та установок учасника(-ці) перед проходженням корекційної програми	292
Додаток 1.1.	Оцінка знань, навичок та установок перед проходженням корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»	298
Додаток 2.	Алгоритм заповнення форми оцінки знань, навичок та установок учасника(-ці) після проходження корекційної програми	303
Додаток 2.1.	Оцінка знань, навичок та установок після проходження корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»	306
Додаток 3.	Алгоритм складання підсумкової оцінки результатів проходження корекційної програми	312
Додаток 3.1.	Оцінка результатів проходження корекційної програми	317
Додаток А	вправи на актуалізацію настрою та налаштування на роботу на початку заняття	320

ВСТУП

Мета корекційної програми:

досягти позитивних змін у поведінці засудженої особи шляхом розвитку та підтримки в неї навичок корисного та критичного мислення, формування навичок рефлексії, планування та постановки цілей згідно з власними просоціальними цінностями, а також сприяння розвитку співпраці у взаєминах з оточенням та соціально прийнятних норм поведінки.

Завдання корекційної програми:

1. Ознайомити з різними типами мислення, особливостями сприйняття інформації, корисними та некорисними переконаннями та їх зв'язком із вибором стратегії поведінки.
2. Сприяти розвитку навичок розуміння власних потреб та конструктивних способів їх задоволення.
3. Формувати розуміння важливості побудови проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення до своєї поведінки.
4. Розвивати навички аналізу взаємодії та взаємовпливу ситуацій, думок та реакцій.
5. Сприяти розумінню власної відповідальності за свої вчинки та наявності наслідків кожної дії (вчинку, поведінки), розвивати вміння їх прогнозування.
6. Розвивати навички моніторингу (відслідковування) негативних автоматичних думок, зокрема і прокримінальних думок, а також когнітивних викривлень
7. Розвивати навички тестування (перевірки) негативних автоматичних думок, зокрема і прокримінальних, та заміни їх на альтернативні, більш корисні та реалістичні.
8. Сприяти формуванню навичок перевірки власних негативних переконань на об'єктивність, реалістичність і користь та здобуття коригувального досвіду;
9. Формувати навички критичного мислення, вирішення проблем та прийняття рішень.
10. Сприяти розумінню учасниками власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей.
11. Розвивати навички постановки цілей та планування просоціальних стратегій їх досягнення згідно з власними цінностями.
12. Формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, вміння, орієнтовані на співпрацю з іншими.
13. Мотивувати до позитивних змін у власному житті.

Методологічні засади корекційної програми

В основу програми покладено когнітивно-поведінкову модель, а також техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які показали свою ефективність у роботі з когнітивними, емоційними та поведінковими проблемами та в цій програмі будуть вживатися як когнітивно-поведінкові втручання (КПВ).

КПВ є науково-обґрунтованими у роботі з людьми, які мають протиправну поведінку, та допомагають їм виявляти та змінювати дисфункційні переконання, думки та поведінкові моделі. У роботі з правопорушниками КПВ пояснюють та допомагають зрозуміти, як когнітивні викривлення та прокримінальне мислення призводять до кримінальної поведінки. Програми, які базуються на КПВ, підкреслюють індивідуальну відповідальність особи та намагаються допомогти їй зрозуміти власний спосіб мислення та вибір, який вона робить, перш ніж вчиняє злочин (Lipsey, Landenberger, and Wilson 2007). Використання КПВ ґрунтується на теоретичних поглядах про те, що прокримінальне мислення спричиняє кримінальну поведінку та правопорушення. Наприклад, когнітивні викривлення є характеристикою, яка, згідно з дослідженнями, дуже часто трапляється в правопорушників. Вони можуть охоплювати «самовиправдовувальне» мислення, неправильне тлумачення соціальних сигналів, почуття власного домінування та особливих прав, а також відсутність моральних настанов (Development Services Group, Inc. 2010; Lipsey, Landenberger, and Wilson 2007).

Базовою ідеєю когнітивної моделі є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від «когніцій», тобто від думок, переконань, інтерпретацій себе та ситуацій, у яких людина перебуває, а також від значень, яких людина їм надає. Поведінковий аспект полягає в тому, що поведінка або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтримці або зміні психологічних станів.

Згідно з принципом інтерактивної системи, у когнітивно-поведінковій моделі проблеми людини розглядають як взаємодію між «внутрішніми системами» людини (думки, почуття/емоції, поведінка, фізіологія людини) та її навколишнім середовищем. Так «внутрішні системи» взаємодіють між собою, впливаючи одна на одну, зокрема думки впливають на емоції, емоції на тіло, призводячи до появи тілесних відчуттів, а ті зі свого боку на поведінку людини, а також взаємодіють з навколишнім середовищем (включно з соціальним, сімейним, культурним середовищем). Окрім того, думки можуть впливати окремо на тіло, викликаючи певні реакції, а тіло на думки, емоції на поведінку, призводячи до різних дій чи бездіяльності та навпаки, що зображено на рисунку 1.

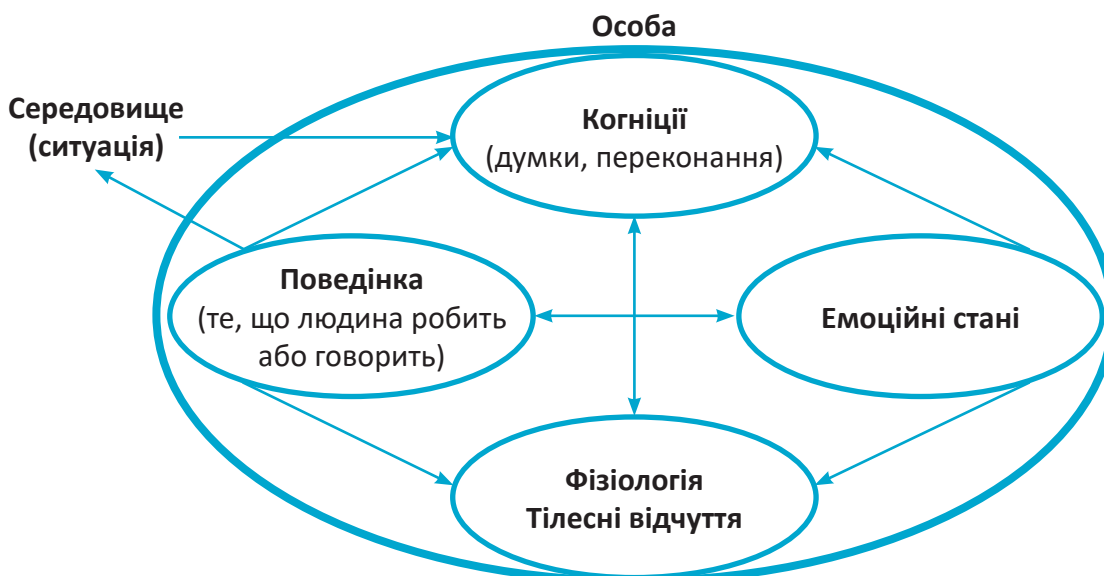


Рис. 1. Інтерактивна система

У цій програмі увага переважно зосереджена на аспектах проблемних або дисфункційних когніцій (думок, переконань), які лежать в основі прокримінального мислення. Дисфункційні думки часто є джерелом або важливим аспектом виникнення асоціальної поведінки, що спричиняє подальші негативні для особи та середовища наслідки (жертви злочину, ув'язнення тощо). Також в програмі увага зосереджується на поведінковому аспекті, оскільки поведінка може суттєво впливати на думки та емоції людини, а змінюючи поведінку та дії, людина може змінювати свої думки та емоції.

Програма включає пояснення моделі розвитку прокримінального дисфункційного мислення, структуровані заняття, низку когнітивно-поведінкових втручань (КПВ) – когнітивних і поведінкових технік, спрямованих на розвиток переконань і соціально прийнятних норм поведінки, підкріплених завданнями для самостійної роботи. КПВ містить багато підходів, моделей та технік роботи. Чимало з них були адаптовані та ефективно використовуються в роботі з клієнтами в системі правосуддя. Вибір цього напрямку пояснюється передусім результативністю КПВ, завдяки яким за порівняно короткий термін можна досягнути позитивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особи.

Усі підходи, моделі та техніки в межах концепції КПВ об'єднують три ключові принципи:

- СПОСІБ МИСЛЕННЯ ВПЛИВАЄ НА НАШІ ПОЧУТТЯ ТА ПОВЕДІНКУ: дослідження свідчать, що когнітивна сфера, або когніції, впливають на наш вибір емоційно-поведінкових стратегій. До когніцій відносять думки, пізнання, внутрішній монолог, внутрішній діалог і ментальні картинки та образи, а також погляди, цінності та переконання;
- ЗМІНА ПОВЕДІНКИ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЗМІНИ СПОСОБУ МИСЛЕННЯ ТА ЗМІСТУ ДУМОК: поведінка, почуття й думки завжди пов'язані між собою, тому, змінюючи одне, ми змінюємо інші сфери (емоційні, поведінкові, фізіологічні). Когнітивне втручання фокусується на мисленні як на найбільш ключовій ланці змін;
- НА ПРОЦЕС МИСЛЕННЯ МОЖНА ВПЛИВАТИ: когнітивний підхід забезпечує людину знаннями, навичками, стратегіями й інструментами, необхідними для прийняття на себе відповідальності за зміни.

Використання КПВ демонструє людям, які перебувають у конфлікті з законом, як їхнє мислення сприяє розвитку кримінальної поведінки та проявам інших поведінкових проблем, і дає розуміння, що будь-хто, змінюючи свій спосіб мислення та зміст думок, може змінити свою поведінку. Водночас, аби змінити звичний спосіб мислення та поведінки, необхідно мати достатній рівень мотивації та багато працювати над власною поведінкою.

Характеристика цільової групи корекційної програми:

Корекційна програма «Зміна прокримінального мислення» призначена для роботи з неповнолітніми засудженими дівчатами та хлопцями та повнолітніми засудженими чоловіками та жінками, які відбувають кримінальні покарання в установах виконання покарань різного рівня безпеки, у яких, за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, виявлено фактори ризику, що обумовлюють застосування корекційної програми «Зміна прокримінального мислення». Такі засуджені можуть мати наявність криміногенних потреб у таких сферах: «мислення, емоції та поведінка», «ставлення до правопорушення», «стосунки у суспільстві», «стосунки з рідними та близькими», «готовність до змін», «характеристика під час відбування покарання» та які, відповідно, схильні до дисфункційних поведінкових проявів без належного розуміння можливих негативних наслідків, мають труднощі з критичним мисленням, вмінням аналізувати, не вміють приймати

зважені рішення, вирішувати проблеми в конструктивний спосіб, прогнозувати, планувати позитивні зміни у власному житті та визначати його мету.

Під час планування занять в межах корекційної програми необхідно врахувати особливості окремих груп, які будуть відрізнятися за віком, статтю, характером скоєних правопорушень, тривалістю термінів позбавлення волі та «кримінального анамнезу», соціальним та освітнім рівнем, можливостями до просоціального функціонування та мотивацією до просоціальної поведінки. Формування когнітивних навичок – ключовий аспект програми, спрямований на зменшення впливу основних криміногенних чинників (антисоціальні риси особистості, дефіцит когнітивних та соціальних навичок, негативний попередній досвід).

Він передбачає:

- надання учасникам можливості для формування нових способів мислення, розв'язання проблем та ефективного планування;
- зменшення частоти проявів антисоціальної поведінки;
- збільшення частоти проявів просоціальної поведінки;
- надання альтернатив для отримання позитивних результатів.

Проводячи заняття з **неповнолітніми дівчатами та хлопцями**, важливо зважати на особливості підліткового віку, а саме на те, що відбувається в когнітивній сфері, яке мислення та особливості психічної діяльності характерні для цього віку і що необхідно розвивати для зміни прокримінального мислення.

У підлітковому віці для особи важливими стають цінності та погляди, які домінують у групі однолітків. У підлітків формується ієрархія цінностей і життєвих цілей, однак вони ще недостатньо володіють навичками їх розуміння та досягнення. Окрім того, підлітки схильні використовувати цінності та цілі, які пропонує їхнє оточення (поведінка наслідування). Оскільки поведінка наслідування може мати різний вплив на життя підлітків, важливо розвивати збалансовану критичність до думок та цінностей оточення, а також плекати власну компетентність і зрілість.

На цьому життєвому етапі власний світогляд, як основний мотив і регулятор поведінки, лише починає формуватися. Підлітки активно опановують знаннями про світ і середовище, у якому вони зростають, а також про людські стосунки. Відповідно це сприяє більш цілеспрямованим, послідовним і прогнозованим вчинкам та поведінці. Однак у зв'язку з формуванням світогляду, який ще не набув цілісності та стійкості, на нього може мати значний як позитивний, так і негативний вплив зовнішнє середовище.

Інтенсивний розвиток психічної сфери підлітків виявляється у формуванні особистісної рефлексії, самооцінки, критичності, виникненні потреби в новій інформації. Це нерідко породжує сумніви в набутому досвіді, поведінці дорослих, а також проблемну світоглядну ситуацію. Однак через обмеженість досвіду, знань, здібностей вони часто не можуть розв'язати ці сумніви. У такій ситуації особливо цінними є порада, допомога, співучасть дорослих, увага яких має бути спрямована саме на формування світогляду підлітків як основи його переконань, іншими словами – на усвідомлення ними власних потреб, які спонукають діяти відповідно до ціннісних орієнтацій.

Згідно з дослідженнями, у підлітків з категорії помірного чи високого рівня ризику потрапляння до системи правосуддя часто нерозвинуті виконавчі когнітивні функції, що зазвичай вважаються базовими. Виконавчі функції – це ті когнітивні навички високого рівня, що відповідають за концентрацію уваги, встановлення цілей та планування, прогнозування наслідків, розв'язання проблем, самоконтроль, емоційну регуляцію, а також, зіставлення

інформації з моральними судженнями та прийняття на основі цього рішень. Наукові дані вказують на те, що виконавчі функції є своєрідним «м'язом», який можна натренувати. Цей м'яз необхідний для того, аби хлопці й дівчата вчилися вчасно чути голос бажання й діяти за принципом «Зупинись, подумай, дій!» замість принципу «Побачив, захотів, зробив».

До правопорушень можуть призводити засвоєні підлітками у дитинстві під впливом батьків або однолітків хибні, ірраціональні уявлення, що суперечать реальності, нормам права й моралі, проте поширені у певних групах.

Ригідні установки та правила життя характерні для людей, що перебувають у конфлікті з законом, можуть зменшувати мотивацію учасників щодо активної участі в програмі та саботувати процес проходження програми та розвитку навичок. До правил життя відносять, наприклад, такі твердження, які часто трапляються серед осіб, які мають проблеми із законом: «Справжній чоловік завжди має силою відстоювати себе», «Нікому не можна довіряти», «Своїх треба захищати навіть тоді, коли вони не мають рації», «Правила існують для слабких», «Все в житті варто спробувати», «Життя – більше, ніж закон», «Боятися – отже, поважають». Людині, яка перебуває в конфлікті з законом, такі уявлення здаються абсолютною істиною, вона їх дотримується, вважаючи природними й необхідними правилами життя. Ба більше, такі переконання допомогли адаптуватися особі, з огляду на її життєвий досвід та середовище, з якого вона походить.

Подолання таких переконань потребує куди більше уваги та різних підходів, які використовує КПТ, що може бути об'єктом відповідної терапії, за умови бажання особи. В умовах корекційної програми, за підтримки позитивних взаємин між учасниками і ведучим (-ою), за допомогою розвитку когнітивних навичок, переконання, наведення прикладів, елементів КПВ та зосередженні на необхідності зміни суті або змісту мислення, ці переконання можна скорегувати в просоціальному напрямі.

Програма «Зміна прокримінального мислення» передбачає формування орієнтації особистості щодо просоціальних цінностей та заохочує учасників розвивати навички, корекцію (формування) пріоритетів у житті, ефективного формування цілей, співпраці, а також навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів. Власне, особа вчиться по-новому взаємодіяти із середовищем та з оточенням внаслідок можливих змін у сприйнятті себе, інших та середовища. Очікувано, що одночасно з поліпшенням когнітивних навичок, спілкування та взаємодії з іншими, ці навички закріплюються, й поведінка особи починає змінюватись у просоціальному напрямі.

Програма «Зміна прокримінального мислення» враховує те, що частина осіб, які перебувають у конфлікті з законом, пережили травмуючі обставини в минулому, що мали вплив на формування їхнього стилю мислення та правил життя, вибір стратегій поведінки та реагування в тригерних ситуаціях. Відповідно програма містить компонент зміни установок, зокрема віктимних та правил життя на кшталт «Або ти, або тебе», «Підкорись, аби не було гірше», «Нікому не можна довіряти», «За все треба платити» для формування ефективного реагування на складні життєві обставини та насильницькі дії з боку оточення.

Ця програма не є спрямованою на вирішення окремих проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті з законом. Вона скерована на сприяння розумінню особою власних дисфункційних (прокримінальних) способів мислення та їх впливу на поведінку, важливості вибору цілей-орієнтирів та просоціальних шляхів їх досягнення, визначення важливих цілей і цінностей у своєму житті.

Гендерні особливості цільової групи:

Під час реалізації програми з юнаками та дівчатами, чоловіками та жінками домінуючим є правило рівності: рівне ставлення має бути забезпечене для всіх. Однак це не обов'язково означає, що однакові втручання підходять як для юнаків/чоловіків, так і для дівчат/жінок. Когнітивно-поведінковий підхід вимагає від фахівців зваженого та уважного ставлення до гендерних відмінностей у формуванні системи переконань та розумінні тенденцій прокримінального мислення та особливостей протиправної поведінки поміж юнаками/чоловіками та дівчатами/жінками.

З наукових досліджень відомо, що представники чоловічої статі частіше вчиняють злочини. Аналіз різниці вчинення злочинів дівчатами та хлопцями показав, що дівчата частіше вчиняють крадіжки й набагато рідше інші злочини проти власності (грабежі, розбої, вимагання, неправомірне оволодіння транспортним засобом). Правопорушення, які пов'язані із жорстокістю та сексуальною сферою, частіше вчиняються представниками чоловічої статі.

Дівчата та хлопці підліткового віку зазвичай вчиняють злочини, перебуваючи в групі та під впливом динаміки цієї групи. Також встановлено, що в останні роки значно зросла частка злочинів проти особистості, які вчиняються як хлопцями, так і дівчатами, і супроводжуються публічним висвітленням цього факту (соцмережі).

Згідно з дослідженням актуальних потреб осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації¹, серед основних причин вчинення злочинів засудженими жінками є проблеми з алкоголем та наркотична залежність.

Щодо причин вчинення повторних злочинів, як показують дослідження, чим більше в оточенні засуджених жінок було людей, які вели асоціальний спосіб життя і мали проблеми з законом, та чим значніше виражена проблема із залежністю від наркотиків, тим більшою у них є кількість судимостей.

Впроваджуючи програму в жіночій групі варто пам'ятати, що жінки часто застосовують протиправну поведінку з метою вижити у ситуаціях насильства над ними, задовольнити базові матеріальні потреби, використовують вживання ПАР з метою стишення травматичних переживань. Таку «функцію» протиправної поведінки необхідно озвучувати та активно пропонувати альтернативні методи.

Також варто враховувати, що серед засуджених жінок більша кількість, ніж серед чоловіків, таких осіб, яких члени родини не відвідують взагалі в установах виконання покарань, що може впливати на їхній емоційний стан.

Для чоловічої групи протиправна поведінка може ставати способом швидкого та легкого збагачення, самоствердження тощо.

Відповідно до результатів дослідження, основними причинами вчинення злочинів серед засуджених чоловіків є: корисливий мотив, економічні та соціально несприятливі умови в країні, проблеми з алкоголем та наркотична залежність, а вчинення повторних злочинів передусім пов'язано з відсутністю роботи, житла, колом найближчих друзів/знайомих/колег, освітою та залежністю від наркотиків².

Серед проблем, які виникають у засуджених за період відбування покарання, проблеми спонтанних конфліктів та грошової заборгованості виникають частіше у засуджених чолові-

¹ Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.

² Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.

ків, ніж жінок. Проте серед жінок дещо більшу кількість осіб позбавляють батьківських прав, ніж серед чоловіків.

Дослідження з різних сфер (зокрема фізичного та психічного здоров'я, зловживання психоактивними речовинами тощо) показали, що безпека, повага та гідність є фундаментальними для поведінкових змін. Щоб покращити поведінкові результати у дівчат та жінок, критично важливо забезпечити безпечну та сприятливу атмосферу під час впровадження програми.

У процесі взаємодії з дівчатами та жінками фахівці повинні усвідомлювати значну кількість психологічного, економічного, фізичного та сексуального насильства, яких зазнали багато з цих жінок (а також дівчат). В Україні немає достовірних даних щодо поширеності проблеми сексуального насильства, однак, з огляду на світові дослідження, велика кількість жінок, які перебувають у конфлікті із законом, у юнацькому віці були жертвами такого роду зловживань. Дослідження показують, що жінки та дівчата, які зазнали сексуального або фізичного насильства в дитячому або дорослому віці, частіше зловживають алкоголем та іншими наркотиками і можуть страждати від депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу.

Також варто враховувати наявність можливого травматичного досвіду, який засуджені дівчата та хлопці, а також жінки та чоловіки могли пережити під час війни росії проти України, перебування в окупації, полоні, переживання можливих втрат рідних, близьких, житла тощо.

Робота з травматичним досвідом не має проводитися в межах корекційної програми. Особи, які мають виражені ознаки розладів, пов'язані з пережитим у минулому травматичним досвідом (ПТСР, розлад особистості, тривожні розлади), мають бути скеровані до відповідних фахівців із метою роботи над актуальними проблемами. Водночас ведучим варто бути уважними та вживати попереджувальних заходів, аби не відреагувати на поведінку засуджених подібно до їхнього попереднього життєвого досвіду (тригерний фактор), зокрема криком чи підвищеним тоном, маніпулюванням, залякуванням тощо. Адже безпечне, послідовне та сприятливе середовище є важливим фактором ефективного процесу виправлення.

Тематика занять корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»:

- 1.** Знайомство. Вступ до програми. Твоє життя починається з тебе
- 2.** Фактори, що впливають на поведінку
- 3.** Конструктивні способи задоволення власних потреб
- 4.** Розуміння взаємодії ситуацій, думок та реакцій
- 5.** Моніторинг взаємодії думок, емоцій, фізіологічних реакцій та поведінки
- 6.** Вчинки та їх наслідки
- 7.** Відслідковування думки

8. Відслідковування думки: продовження
9. Помилки мислення
10. Зміна некорисних думок
11. Сила переконань
12. Сила переконань: продовження
13. Поведінковий експеримент (не проводиться для неповнолітніх учасників)
14. Думай критично
15. Цінності як життєві орієнтири
16. Цінності як життєві орієнтири: продовження
17. Постановка цілей
18. Планування просоціальних стратегій досягнення цілей
19. Формування здорових стосунків з оточуючими
20. Формування навичок співпраці з оточуючими та доброго ставлення до себе

Знання та навички, яких може набути засуджена особа за результатами проходження корекційної програми:

Знання:

- елементів, необхідних для успішного керування власним життям;
- факторів, які впливають на вибір поведінки;
- конструктивних способів задоволення власних потреб;
- особливостей взаємодії та взаємовпливу ситуацій-думок-емоцій-поведінки та наслідків;
- сутності короткотривалих та довготривалих наслідків вчинків;
- способів прогнозування наслідків власних вчинків;
- сутності негативних автоматичних думок та інструментів їх моніторингу, зокрема і прокримінальних думок;
- типів когнітивних викривлень та їх впливу на вибір реакції;

- інструментів перевірки негативних автоматичних думок, зокрема і прокримінальних, та розвиток альтернативних, більш корисних та реалістичних;
- сутності впливу досвіду на поведінку та переконання людини;
- сутності впливу переконань на життя людини та його перспективи;
- способів перевірки некорисних переконань на об'єктивність, реалістичність, користь, а також здобуття коригуючого досвіду;
- корисності критичного мислення та інструментів для його розвитку;
- значення цінностей в житті, способів їх виявлення та активізації;
- особливостей постановки цілей та інструментів ефективного планування згідно з власними цінностями;
- інструментів, необхідних для розвитку навичок ефективної взаємодії з оточуючими, та конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій;
- особливостей та способів самомотивації та підтримки на шляху до змін.

Навички:

- розуміння власних потреб та аналізу способів їх задоволення, зокрема тих, що призводять до конфлікту із законом;
- конструктивних способів задоволення власних потреб;
- аналізу взаємодії та взаємовпливу ситуацій-думок-емоцій-поведінки, а також наслідків;
- регуляції автоматичних реакцій;
- прогнозування наслідків власних вчинків;
- моніторингу негативних автоматичних думок, зокрема і прокримінальних;
- розуміння впливу когнітивних викривлень на вибір поведінки;
- перевірки негативних автоматичних думок, зокрема і прокримінальних, та розвиток альтернативних, більш корисних та реалістичних;
- перевірки власних негативних переконань на об'єктивність, реалістичність і користь та здобуття коригуючого досвіду;
- критичного мислення;
- вирішення проблем та прийняття рішення;
- виявлення та активізації власних цінностей;
- постановки цілей та планування просоціальних стратегій їх досягнення згідно з власними цінностями;
- ефективної взаємодії з оточуючими та конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій;
- самомотивації та підтримки на шляху до змін.

Ресурси, необхідні для реалізації програми:

Проведення програми передбачає дотримання низки вимог до приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- приміщення, що дає змогу вільно розмістити групу учасників у разі групової форми проведення занять;
- розташовані по колу стільці для учасників та ведучого (-их), столи для роботи мінігруп, якщо це передбачає хід проведення занять;
- місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці – доступними для переміщення;
- дошка (фліпчарт), аркуші блокноту для неї та маркери для записів;
- робочі зошити для учасників програми «Зміна прокримінального мислення» та ручки для кожного (-ої);
- ноутбук, проектор, екран.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

Зміст програми**Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми. Твоє життя починається з тебе**

Відкриття програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників із ведучим (-ми) програми та між собою, встановлення правил роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Ознайомлення з елементами, необхідними для успішного керування своїм життям.

Заняття 2. Фактори, що впливають на поведінку

Ознайомлення з поняттями «реактивної та проактивної життєвої позиції». Розвиток навичок розуміння власних потреб та аналіз різних способів їх задоволення, зокрема тих, що призводять до конфлікту з законом.

Заняття 3. Конструктивні способи задоволення власних потреб

Розвиток навичок конструктивних варіантів задоволення власних потреб.

Заняття 4. Розуміння взаємодії ситуацій, думок та реакцій

Взаємодія та взаємовплив ситуацій, думок та реакцій. Розвиток навичок самоспостереження за процесом реагування в різних ситуаціях та способами бачення цих ситуацій. Сприятливе розумінню впливу інтерпретацій на вибір реагування.

Заняття 5. Моніторинг взаємодії думок, емоцій, тілесних реакцій та поведінки

Розвиток навичок аналізу взаємодії та взаємовпливу ситуацій, думок, емоцій, фізіологічних реакцій та поведінки.

Заняття 6. Вчинки та їх наслідки

Наслідки вчинків. Цикл «Наслідки – думки – емоції, фізіологічні реакції – поведінка». Розвиток навичок регуляції автоматичних реакцій. Розвиток навичок прогнозування наслідків власних вчинків.

Заняття 7. Відслідковування думки

Негативні автоматичні думки. Розвиток навичок моніторингу негативних автоматичних думок. Різниця між думками та ситуацією, думками та емоціями і почуттями.

Заняття 8. Відслідковування думки: продовження

Розвиток навичок моніторингу негативних автоматичних думок: перетворення думок-запитань на думки-твердження; відслідковування думок-образів.

Заняття 9. Помилки мислення

Рациональний та ірраціональний процес мислення та найбільш типові помилки мислення. Демонстрування впливу викривленого бачення на вибір поведінки. Розуміння впливу викривленого бачення на вибір поведінки. Сприяння аналізу учасниками власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

Заняття 10. Зміна некорисних думок

Формування навичок перевіряти свої негативні автоматичні думки, зокрема і прокримінальні думки, на правдивість, корисність, об'єктивність. Техніки докази «за», докази «проти», корисне/некорисне, пошук альтернативних, більш корисних думок.

Заняття 11. Сила переконань

Ознайомлення із процесом формування переконань та їх впливом на подальше життя людини. Корисні та некорисні переконання.

Заняття 12. Сила переконань: продовження

Розвиток навичок перевірки негативних переконань на об'єктивність, реалістичність і користь.

Заняття 13. Поведінковий експеримент (не проводиться для неповнолітніх учасників)

Формування розуміння підтримуючого процесу «переконання – поведінка – наслідок – переконання» та його впливу на винесення досвіду. Розвиток навичок перевірки власних переконань та прогнозів у реальних ситуаціях за допомогою поведінкових експериментів та здобуття коригуючого досвіду.

Заняття 14. Думай критично

Ознайомлення з поняттям критичного мислення. Розвиток навичок критичного мислення. Техніки «Плюс-мінус-цікаво», «Зваж усі фактори», «Погляди інших людей». Техніка вирішення проблем.

Заняття 15. Цінності як життєві орієнтири

Цінності. Виявлення власних цінностей.

Заняття 16. Цінності як життєві орієнтири: продовження

Сприяння усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей.

Заняття 17. Постановка цілей

Розвиток навичок постановки цілей та просоціальних стратегій їх досягнення згідно з власними цінностями.

Заняття 18. Планування просоціальних стратегій досягнення цілей

Розвиток навичок складання плану досягнення цілі. Ресурси для виконання плану. Труднощі на шляху до виконання плану та план їх подолання.

Заняття 19. Формування здорових стосунків з оточуючими

Сприяння усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків з іншими та необхідні навички для цього. Ознайомлення з різними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та актуалізація стратегії співпраці.

Заняття 20. Формування навичок співпраці з оточуючими та доброго ставлення до себе

Розвиток навичок співпраці з оточуючими та застосування ефективних коупінг-стратегій в регуляції стресу. Формування вміння знаходити позитивне в собі та інших людях. Зворотний зв'язок. Закриття програми.

Алгоритм реалізації корекційної програми

Корекційна програма «Зміна прокримінального мислення» складається з 20 занять для повнолітніх та 19 занять для неповнолітніх учасників.

Під час добору груп для проведення занять в межах корекційної програми «Зміна прокримінального мислення» необхідно враховувати результати оцінки ризику вчинення повторного кримінального правопорушення учасників, зокрема виявлені криміногенні потреби та рівень впливу факторів ризику, як зазначено в описі характеристики цільової групи корекційної програми.

Важливо враховувати, якщо за результатами складання оцінки ризику в учасника (-ці) виявлено середній/високий рівень впливу факторів ризику «Вживання алкоголю»/«Вживання психоактивних речовин», для початку необхідно скерувати учасника (-цю) для проходження відповідної корекційної програми, а корекційну програму «Зміна прокримінального мислення» розпочинати після її успішного завершення.

Також важливо врахувати наявність інших психологічних проблем та психічних розладів в учасників. Якщо в засуджених осіб наявні депресія, надмірна тривожність або тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад тощо, для початку варто попрацювати з ними

над подоланням цих труднощів, а лише після того розпочинати реалізацію корекційної програми «Зміна прокримінального мислення».

Бажана чисельність учасників 8 – 12 осіб.

Заняття у межах програми «Зміна прокримінального мислення» проводяться у груповій та індивідуальній формі з використанням інтерактивних (тренінгових) методів навчання.

У разі групової форми реалізації програми заняття триває 90 хв (1,5 год), у разі індивідуальної – 45 хв (для неповнолітніх) та 60 хв (1 год, для повнолітніх засуджених). Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

До корекційної програми «Зміна прокримінального мислення» додається методичний посібник для ведучого (-ої) та робочий зошит, який отримує кожен (кожна) учасник (-ця) і веде в ньому короткий запис висновків та тез до вправ кожного заняття, а також записи завдань для самостійної роботи.

До проведення занять в межах програми долучається психолог установи виконання покарань.

Моніторинг та оцінка результатів корекційної програми

Програма передбачає здійснення моніторингу й оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки, що здійснюється за допомогою таких форм:

- оцінка знань, навичок та установок засудженого до проходження корекційної програми (Додаток 1. та Додаток 1.1. до цього посібника);
- оцінка знань, навичок та установок засудженого після проходження корекційної програми (Додаток 2. та Додаток 2.1. до цього посібника);
- підсумкова оцінка результатів проходження корекційної програми (Додаток 3. та Додаток 3.1 до цього посібника).

Підсумкова оцінка результатів проходження корекційної програми складається за допомогою порівняння оцінок знань, навичок та установок засудженого перед та після проходження корекційної програми «Зміна прокримінального мислення».

Ступінь досягнення мети програми (високий, середній, низький) визначається за допомогою аналізу різниці в показниках форм оцінки знань і навичок учасників «до» та «після» проходження програми. Ці форми дають змогу ведучому (-ій) здійснити аналіз обізнаності учасника, а також аналіз результатів участі у програмі та ефективність використання отриманих навичок.

Рекомендації щодо підготовки потенційних ведучих корекційної програми

До впровадження корекційної програми «Зміна прокримінального мислення» працівники соціально-психологічної служби установи виконання покарань, які є потенційними ведучими корекційної програми, обов'язково мають пройти навчання в межах підвищення кваліфікації щодо особливостей впровадження зазначеної програми та мати відповідний документ (сертифікат, свідоцтво, посвідчення тощо).

Рекомендується здійснювати підготовку потенційних ведучих корекційної програми «Зміна прокримінального мислення» в закладах вищої освіти Міністерства юстиції, зокрема особами, які мають відповідні компетенції в методі когнітивно-поведінкової терапії та зокрема щодо проведення корекційної програми «Зміна прокримінального мислення».

ЗАНЯТТЯ 1

ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ.

ТВОЄ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

МЕТА:

відкрити програму, познайомити учасників з темами та цілями занять; ознайомити з елементами, необхідними для успішного керування своїм життям.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання та вступ до програми	Інформаційне повідомлення	15 хв
2	«Таємниця мого імені»	Вправа на знайомство	20 хв
3	Прийняття правил роботи групи	Обговорення	10 хв
4	«Керування життям»	Вправа	20 хв
5	«Сильні сторони»	Вправа	10 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

МЕТА:

привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру корекційної програми.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту з написаними метою, завданнями, а також тематикою програми.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) коротко проводить огляд корекційної програми, оголошуючи її мету та завдання, а також зазначає назви занять та їх структуру:

«Доброго ранку/дня/вечора!

Радий (-а) вітати вас на корекційній програмі «Зміна прокримінального мислення». Хотілося би для початку розповісти, чим саме ми будемо займатись, і в якій формі будуть проходити наші зустрічі.

Наші зустрічі проходять у тренінговій формі. Хто знає, що таке тренінг?»

Ведучий (-а) надає учасникам можливість висловитись. Коли всі охочі надали відповідь, ведучий (-а) резюмує:

«Тренінг – це така форма взаємодії, в умовах якої всі члени групи є рівними та думка кожного (-ої) – однаково важлива. Під час тренінгів ми з вами будемо працювати в колі – для того, щоб ви могли бачити одне одного (одна одну) та мали однакову можливість включатися у роботу.

Головною відмінністю тренінгових занять є те, що навчання відбувається в практичному форматі – усе, про що ви дізнаєтесь ви матимете змогу спробувати на практиці.

Сьогодні на нас чекає перше тренінгове заняття з двадцяти.

Упродовж наших зустрічей ви:

- *навчитесь аналізувати свої думки та вчинки;*
- *дізнаєтесь, як формувати критичне, корисне мислення;*
- *познайомитесь із різними способами подолання життєвих негараздів;*
- *дізнаєтесь про стратегії зміни поведінки та звичного способу реагування;*
- *опануєте навички, які допоможуть встановлювати цілі та йти на шляху до їх втілення.»*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Для початку, нам необхідно розібратися із визначеннями, щоб ми могли спілкуватися про одні й ті самі речі. Є одна досить відома фраза: «Посієш думку — пожнеш вчинок, посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». Як ви думаєте, про що ця фраза? Як вона стосується нашої роботи з вами?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та продовжує:

«Отже, прокримінальне мислення. Що це таке? (ведучий (-а) приймає відповіді та резюмує). Прокримінальне мислення – це такий спосіб мислення, який штовхає людину на протиправні вчинки, й це має наслідки для її життя й долі.

І часто буває так, що одна помилка має неабиякий вплив на подальше життя людини. Це певне бачення реальності, яке почасти їй не відповідає.»

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий записує на фліпчарті заголовок «Що необхідно для зміни мислення?» і запитує:

«Як ви думаєте, що людині необхідно для зміни свого стилю мислення? А, можливо, й бувало в когось із вас, що ви починали на щось дивитись інакше? Що тоді допомогло вам змінити власне бачення?»

Вислухавши відповіді учасників, ведучий (-а) продовжує:

«Звісно, це її бажання (ведучий (-а) записує) і розуміння того, що її думки часто лягають в основу ризикованої поведінки. Тобто людина насамперед має хотіти змінити своє мислення й бути відкритою до нових ідей, інформації (ведучий (-а) записує) та навичок думати інакше. Ну і, звісно, це практика (ведучий (-а) записує), це виконання вправ, самостійних практик та експериментів.

Це про велику сміливість – вміти брати під сумнів свої думки та переконання. Не всі люди спроможні спостерігати за перебігом своїх думок і визначати, наскільки вони корисні й до чого ведуть. І наша програма – це шанс спробувати розвинути корисні навички.

Наше сьогоднішнє заняття має назву «Твоє життя починається з тебе». Ми поговоримо про елементи, які необхідні для успішного керування своїм життям, про сильні сторони кожного з вас, які допомагають вам зростати й долати негаразди.»

До уваги ведучих!

Якщо учасниками корекційної програми є неповнолітні засуджені, то привітання та вступ до програми варто провести так:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) представляється та вітає учасників групи.

Далі ведучий (-а) коротко проводить огляд програми, оголошуючи її мету та завдання, а також, зазначаючи назви занять та їх структуру:

«Напевно, ви не один раз чули вислів: «Я сам/сама керую своїм життям.»

Як ви вважаєте, про що він?

На вашу думку, про що ми з вами будемо говорити на наших зустрічах?

Чи буває так у вашому житті, коли вам не подобається, що за вас вирішують, що вам робити, куди ходити та як вам жити? А буває так: ви не знаєте, що вам необхідно робити, що б вам хотілося, і водночас – не хочете, щоби за вас вирішувала інша людина? А хотілося б вам самостійно розпоряджатися своїм часом, будувати плани та бути господарями свого життя? Так? Але одного бажання недостатньо: необхідно знати себе, розуміти свої бажання, потреби та можливості, передбачати наслідки на декілька кроків уперед, як у грі в шахи. Та, окрім того, розуміти й інших людей, оскільки вони є частиною нашого життя. На наших зустрічах ми будемо пізнавати себе, приймати рішення та вчитися, як успішно керувати своїм життям.»

На **НАСТУПНОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) ознайомлює учасників із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментує план проведення:

«На сьогоднішньому занятті ми з вами розглянемо, як це – «керувати життям» та що є основою ефективного керування. Визначимо сильні та слабкі сторони особистості й поміркуємо про те, як вони впливають на життя людини.»

На цьому етапі ведучому (-ій) доречно похвалити неповнолітніх учасників за те, що вони приєдналися до програми, наголосити, чому участь у програмі є надзвичайно важливою. Ведучому (-ій) доречно прокоментувати, що наразі учасники можуть відчувати певну скутість і це нормальне явище, проте зовсім скоро вони зможуть познайомитися та крок за кроком почнуть пересвідчуватися, що брати участь у заняттях корисно й цікаво, та зможуть почуватися вільніше.

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ТАЄМНИЦЯ МОГО ІМЕНІ»

МЕТА:

познайомити учасників одне з одним, створити дружню атмосферу.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

бейджі, м'яч, маркер.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) пропонує кожному (-ій) учасникові (-ці) назвати своє ім'я (перевіривши, чи всі почепили свої бейджі) та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоби допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття.

До уваги ведучих!

Під час вправи ведучий (-а) фокусує увагу групи на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповівши про себе, – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми та дає змогу з кожним (-ою) знайти спільну мову, сприяє налагодженню ширих стосунків.

Якщо учасник (-ця) говорить, що не може нічого розповісти про своє ім'я, ведучий (-а) допомагає зорієнтуватися, ставлячи такі запитання:

- *Як Ви думаєте, що означає Ваше ім'я?*
- *Чи знаєте Ви відомих людей, які мали таке саме ім'я, що і Ви? Які позитивні характеристики є чи були в такої людини?*

Перед проведенням цієї вправи ведучому (-ій) варто підшукати коротку інформацію про імена учасників групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики носія такого імені). Після того, як учасник (-ця) висловиться й розповість, що він/вона знає про своє ім'я, можна доповнити його/її розповідь кількома короткими ремарками.

До уваги ведучих!

Під час роботи з неповнолітніми варто провести знайомство в ігровій формі, а саме:

на **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** учасники стають у коло, тримаючи перед собою витягнуті руки. Ведучий (-а) називає своє ім'я та кидає м'яч одному (-ій) з учасників (-ць), водночас опускає свої руки. Вправа триває доти, доки всі учасники не опустять свої руки та не представляться.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) роздає всім учасникам бейджі, маркери та просить написати на них своє ім'я.

Необхідно пояснити учасникам, що ім'я необхідно написати маркером великими літерами, розбірливо, потім необхідний час, аби напис висох, після чого аркуш з іменем можна закладати в бейджі. Інакше напис розмажеться, а робота – зіпсується.

3. ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ

МЕТА:

ознайомити учасників із правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефектively взаємодії під час тренінгу.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила» із заздалегідь написаними правилами роботи, маркер.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Для того, щоби нам легко та комфортно було проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Для початку нам необхідно розібратися:

- Що таке правила?

- Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого резюмує сказане:

«Правила – це система норм поведінки, яка допомагає всім успішно взаємодіяти, ефективно та максимально швидко досягати поставлених цілей перед групою. Тому на початку наших зустрічей ми повинні сформувавши та прийняти список правил, за якими ми будемо працювати. Але вони децю відрізняються від звичних нам.»

Ведучий (-а) закріплює плакат «Правила», пояснюючи кожний пункт:

Дотримуватися регламенту. *Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно в призначений час; і це є головною умовою того, що тренінг завершиться вчасно. На виконання певних завдань у групі ми теж матимемо певний час, і його необхідно дотримуватися.*

«Правило піднятої руки» – *усе просто: коли ми хочемо висловитися – підіймаємо руку.*

Добровільної активності – *передбачає, що під час обговорення ви можете брати активну участь за бажанням. Але це правило не стосується інших активностей, передбачених програмою. Пам'ятайте, чим активніше ви залучені у роботу, тим більше корисного ви зможете отримати для себе, і час збігатиме швидше, коли ви зайняті справою.*

Поважати інших – *важливо звертатися одне до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник (-ця).*

Спілкуватися без критики – *потрібно утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підійміть руку та озвучте її. Кожен має право висловитися, але думки водночас можуть мати розбіжності. Утім це не означає, що хтось має рацію, а хтось ні. Це означає лише, що скільки людей – стільки думок.*

Говорити від свого імені, а не від імені інших. *Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають».*

Ось такі правила ми пропонуємо. Можливо, є ще правила, які не були озвучені, але вони допоможуть нам у роботі?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та веде далі:

«Якщо всі правила озвучені та зрозумілі, пропоную затвердити їх підписами».

Кожен/кожна учасник (-ця) по черзі підходить до плаката з правилами і ставить підпис унизу списку. Ведучий (-а) також підписує аркуш для фліпчарту з правилами, після чого розміщує його на видному місці (але так, щоби він не заважав подальшій роботі), коментуючи:

«Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж усіх наших зустрічей, вони завжди виситимуть на видному місці, щоби кожен/кожна міг/могла їх пригадати.»

До уваги ведучих!

Необхідно прописати список правил великими друкованими літерами, щоби кожен учасник (-ця), сидячи на своєму місці, міг/могла їх прочитати.

Не бажано нумерувати список, оскільки нумерація – ранжування. У нашому випадку всі правила рівноправні і неможливо визначити, яке з них є найголовнішим.

Список правил може виглядати так:

Правила

- Дотримуватися регламенту
- «Правило піднятої руки»
- Добровільна активність
- Поважати інших
- Спілкуватися без критики
- Говорити від свого імені

Місце для підпису

Закріпити правила можна на вільній стіні приміщення за допомогою паперового/ малярного скотчу (він не залишає слідів та не псує стіни).

4. ВПРАВА «КЕРУВАННЯ ЖИТТЯМ»

МЕТА:

ознайомити учасників із необхідними для успішного керування своїм життям елементами та визначити необхідність використання здобутих знань на практиці.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

набір карток (Додаток 1.1) за кількістю учасників, набір карток (Додаток 1.2) розміром А3 – 3 примірники.

До уваги ведучих!

Картки для першої частини вправи можна роздрукувати на одному аркуші паперу розміром А4 та розрізати так, як показано в Додатку 1.1.

Картки для другої частини вправи розміром А3 (Додаток 1.2.) можна замінити форматом А4, розділеним навпіл (один листок А4 – дві картки)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Для того, щоб ми змогли самостійно та безпечно керувати нашим життям, нам необхідно для початку розібратися в собі, пізнати свої можливості, визначити ресурси та як їх використовувати. Що краще ми розуміємо себе, тим краще ми можемо керувати своїм життям. Водночас ми можемо керувати своїм життям інтуїтивно, але з цим пов'язано багато ризиків. Сьогодні ми з вами переконуємося в цьому.»

Аби нам було легше розуміти та уявляти, про що ми говоримо, я пропоную порівняти процес «керування життям» із процесом «керування автомобілем». Отже, керування життям = керування автомобілем.

Що необхідно людині, щоб успішно керувати автомобілем?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді та узагальнює.

«Щоб керувати автомобілем, треба отримати посвідчення водія (права), а для цього необхідно закінчити автошколу.»

Ведучий (-а) роздає учасникам набір карток (Додаток 1.1) та озвучує умови завдання:

«Всі ви отримали картки, їх необхідно розкласти за порядком (з низу до верху): з чого ми починаємо навчання керування автомобілем та чим закінчуємо (коли ми вже вільно їздимо дорогами).»

На виконання цього завдання ви маєте 5 хвилин.»

Учасники самостійно складають картки, після чого ведучий (-а) ініціює обговорення:

«Зачитаймо, яка ж послідовність здобуття знань та навичок під час навчання керування автомобілем.»

Учасники презентують напрацювання: хтось із групи починає, а інші доповнюють. Ведучий (-а) акцентує увагу учасників, що ці картки утворили сходинки, і тепер чітко видно, що кожна сходинка наближає нас до майстерного керування автомобілем.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Для чого необхідно опановувати знання про сам автомобіль та його будову?
- Навіщо потрібно знати правила дорожнього руху?
- Чому треба постійно практикуватися в керуванні автомобілем?

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, другий етап вправи рекомендовано проводити в формі обговорення з учасником (-цею) та подальшим записом відповідей на фліпчарт, а потім до «Робочого зошита». Для цього ведучий (-а) розміщає картки з написами на фліпчарті та пропонує учаснику(-ці) обговорити кожну з них.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) об'єднує учасників у 3 групи та веде далі:

«Ми розглянули, як навчитися керувати автомобілем, але ж ми пам'ятаємо, що це лише порівняння із управлінням життям. Тому зараз кожна група отримає по одному, такому самому набору карток, але більшого розміру. Ви маєте обговорити та записати на кожній картці, що може означати кожна сходинка, яку ми долаємо, щоб навчитися керувати автомобілем саме в контексті керування життям людини.

Тобто за прикладом автомобіля важливо подумати, що нам потрібно, щоб навчитися керувати власним життям, від самого початку і до того, коли ми будемо майстрами в цьому.»

Ведучий (-а) роздає картки з Додатку 1.2.

«На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин.»

До уваги ведучих!

Учасникам може бути складно розпочати перетворити пункти, пов'язані з керуванням автомобіля, у контекст керуванням власним життям, тому ведучий (-а) може підказати, або спрямовувати учасників, підходячи до кожної з груп:

- 1.** *«Склад автомобіля»* – знайомство із собою: будова тіла, внутрішні органи, як вони працюють, що треба робити, щоб організм слугував довго й людина була здоровою; наші емоції, почуття, думки, вчинки тощо...
 - 2.** *«Правила дорожнього руху»* – закони, права та обов'язки, правила суспільної поведінки тощо...
 - 3.** *«Керування автомобілем з інструктором (чітко виконуючи всі вказівки)»* – маленькі діти, які й кроку не можуть ступити без дорослих, спочатку залежать від них і роблять усе разом із дорослими, навчаються під їхнім керівництвом (і вдома, і в школі). Молодші школярі вже можуть підіграти собі поїсти, але ще не вміють готувати, розв'язують питання із друзями без особливого втручання дорослих.
 - 4.** *«Самостійне керування автомобілем»* – самостійне доросле життя, коли людина сама знає, куди рухатися, до чого прагнути, що для цього робити.
 - 5.** *«Відпрацювання майстерності»* – самостійне, доросле життя, коли людина не лише знає, як керувати життям, але керує на великій швидкості, уникаючи водночас аварійних ситуацій, здобуває додаткові навички, розвивається, вчиться чогось складнішому.
-

Після завершення часу, призначеного для роботи в групах, ведучий (-а) ініціює презентацію напрацювань за таким алгоритмом: групи по черзі презентують по одному пункту, після кожної презентації ведучий (-а) запитує в інших груп, чи є доповнення.

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Послідовність оволодіння навичками керування життям така сама, як і у навчанні керування автомобілем. Чого б ми не навчалися, нам завжди необхідно вивчити:

- будову;
- правила;
- спробувати застосувати отримані знання на практиці під наглядом інструктора;
- і лише після цього ми можемо самостійно братися за безпечне керування.

Уявімо, що буде з водієм, який не знає правил дорожнього руху? Або не знає, що машині взимку необхідно міняти колеса? [Очікувана відповідь: він може потрапити в аварію].

Чи можна відремонтувати автомобіль після аварії?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників.

До уваги ведучих!

Учасники можуть пропонувати різні варіанти відповідей:

- автомобіль може не підлягати ремонту;
- звісно, все можна відремонтувати;
- із ним, можливо, взагалі нічого не станеться, маленька подряпина;
- все залежить від марки автомобіля...

Ведучий (-а) резюмує сказане:

«Звісно, залежно від марки автомобіля або ступеня аварії можуть бути різні наслідки для автомобіля та його водія. Все можна відремонтувати, а якщо не підлягає ремонту – купити новий автомобіль. І це правда.

Але життя – це не автомобіль, ми не можемо його замінити, але в наших силах подбати про те, щоб відремонтувати його, якщо певна «аварія» вже сталася, а також уникати їх (аварій).

Знання про закони та норми поведінки допоможуть нам уникати неприємних ситуацій. Знання про себе, свої емоції, реакції, можливості так само допоможуть нам рухатися по життю максимально комфортно, ефективно та безпечно, з часом відпрацьовуючи майстерність.

Із засвоєння якої сходинки нам необхідно розпочати, для того, щоб навчитися успішно керувати власним життям? [ведучий (-а) приймає відповіді. Очікувана відповідь: знайомство із собою]. Наше знайомство ми розпочнемо із сильних сторін особистості, тих, які нам допомагають у житті.»

5. ВПРАВА «СИЛЬНІ СТОРОНИ»

МЕТА:

сприяти акцентуванню уваги на позитивних якостях особистості та самоаналізу.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці), аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам розкрити свої робочі зошити на відповідній сторінці (сторінка 8) та обрати й позначити ті якості, які їм подобаються в інших людях (друзях, рідних, колегах), за бажанням вони можуть дописати власні варіанти. На виконання цього завдання дається 3 хвилини.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які якості ви обрали? Назвіть 1-2.
- Чому саме ці?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, коли список складений, ведучий просить учасників вибрати та записати сильні якості, які притаманні їм самим.

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як ви вважаєте, чому ті якості, які ми перерахували, можна віднести до «сильних сторін?»

Якщо переглянути всі характеристики (сильні сторони), які ми розглянули, та додати до них частку «не», то які це будуть сторони особистості? [Очікувана відповідь: слабкі сторони].

Які ще можна зазначити характеристики особистості, які можна назвати слабкими сторонами особистості?»

Ведучий (-а) фіксує відповіді учасників на аркуші фліпчарту, після чого пропонує обрати ті слабкі сторони, які, на їхню думку, є в них самих, та записати в робочі зошити.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Для чого нам необхідно знати наші сильні сторони? [Очікувана відповідь: Це наші ресурси, тобто наші внутрішні сили, те, що допомагає нам впоратися з негараздами, подолати труднощі, досягти поставлених цілей та керувати власним життям].
- Для чого нам необхідно знати про наші слабкі сторони? [Очікувана відповідь: Щоб розуміти, де нам (в яких ситуаціях) важко буде «керувати життям», знати, на що саме необхідно звернути увагу, над чим працювати та перетворити слабку сторону на сильну].

Ведучий (-а) підсумовує відповіді учасників:

«Аби впевнено керувати власним життям, нам необхідно знати свої сильні та слабкі сторони. Іноді керування життям буває досить складним, і ми потребуємо додаткових ресурсів, зовнішніх. Хто це може бути? [Очікувана відповідь: Друзі, родичі, знайомі, пси-

хологи, інші працівники УВП, священники...] *Так, у нашому житті трапляються люди, які можуть нам допомагати справлятися зі складними ситуаціями, головне не соромитися та вчасно звертатися по допомогу.»*

До уваги ведучих!

Деякі учасники можуть сказати, що вони не хочуть розповідати іншим засудженим про власні сильні та слабкі сторони, оскільки цю інформацію можуть використати проти них, маніпулювати ними тощо. В роботі із засудженими це можливо. В такому разі заохочуйте учасників говорити про загальні речі. Учасники можуть зробити записи в робочі зошити, але не озвучувати їх, якщо не хочуть, щоб інформацію про них чули інші, або не робити ніяких записів і попрацювати усно, якщо є хвилювання, що записи прочитають інші. Тобто проводьте вправу за таким алгоритмом, як описано вище, але не озвучуйте сильні чи слабкі сторони, не змушуйте учасників цього робити.

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

підбити підсумки, закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, на занятті ми дізналися, наскільки важливо керувати власним життям і чому».

Далі ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Як вам було сьогодні на занятті?*
 - *Що було доброго, корисного для вас?*
-

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні. Проте не варто змушувати учасників говорити, якщо вони цього не хочуть.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«І настав час для самостійного завдання. Пам'ятаєте, на початку ми з вами говорили, чим відрізняється тренінг від інших навчальних процесів. Усе, про що ми будемо дізнаватися під час наших зустрічей, буде мати практичний характер.

Отже, я пропоную до наступної зустрічі вам виконати такі завдання:

1) проаналізувати свої сильні сторони, зокрема згадати ситуації/події зі свого життя, коли ваші сильні сторони вам допомагали подолати труднощі, справитися з ними. Спробуйте пригадати по три таких ситуації та описати їх коротко в робочому зошиті в другій колонці таблиці [ведучий(-а) демонструє бланк для виконання самостійного завдання], в третій колонці напишіть, будь ласка, які конкретно сильні сторони вам допомогли в цій ситуації, в четвертій – як саме ці сильні сторони вам допомогли;

№ ситуації	Короткий опис ситуації	Сильні сторони, які допомогли	Як саме ці сильні сторони допомогли
Ситуація 1			
Ситуація 2			
Ситуація 3			

2) подумати, над якими слабкими сторонами ви хотіли би попрацювати, що саме вам хотілося би змінити, та записати це коротко в робочий зошит.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 1.1.

Сходишки навчання керування автомобілем

**Відпрацювання
майстерності
в майбутньому**

**Самостійне
керування**

**Керування автомобілем
з інструктором
(чітко виконуючи всі вказівки)**

**Правила
дорожнього руху**

Будова автомобіля

Додаток 1.2.

Сходишки навчання керування власним життям

Відпрацювання майстерності
в майбутньому

Самостійне керування

Керування автомобілем з інструктором
(чітко виконуючи всі вказівки)

Правила дорожнього руху

Наприклад: знайомство із собою: частини тіла, внутрішні органи, як вони працюють, що треба робити, щоб організм слугував довго й людина була здоровою; наші почуття та емоції...

Будова автомобіля

ЗАНЯТТЯ 2.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ

МЕТА:

ознайомити учасників із поняттям проактивної життєвої позиції та її компонентами, розвинути навички усвідомлення власних потреб.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв
4	«Реактивність – проактивність»	Вправа	20 хв
5	«Потреби»	Вправа	25 хв
6	«Різниця між потребою та бажанням»	Вправа	15 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. ПРИВІТАННЯ

МЕТА:

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо фактори в житті людини, які впливають на вибір поведінки. Одним із найважливіших факторів впливу на нашу поведінку є наші потреби, про які ми зараз будемо говорити, але для початку згадаймо наші правила роботи.»

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Які елементи, необхідні для успішного керування своїм життям? [Очікувана відповідь: знайомство із собою (будова), правила, застосування отриманих знань на практиці під наглядом інструктора, самостійне керування життям (самостійне доросле життя)].*
- *Із засвоєння якої сходинки необхідно розпочати, для того, щоб навчитися успішно керувати власним життям?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Чи вдалось вам проаналізувати свої сильні сторони та згадати декілька ситуацій з вашого життя, коли вони допомагали вам впоратися з труднощами? Хто хотів би поділитися?*
- *Над якими слабкими сторонами ви хотіли би попрацювати та що саме ви хотіли би змінити? Хто хотів би поділитися?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «РЕАКТИВНІСТЬ – ПРОАКТИВНІСТЬ»

МЕТА:

ознайомити учасників із поняттям проактивної життєвої позиції та її компонентами.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

До уваги ведучих!

Ця вправа не проводиться з неповнолітніми учасниками. Натомість час, відведений на цю вправу, варто використати для наступних вправ.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз ми поговоримо про те, що ж людині необхідно для покращення свого життя. Як аналізувати свої потреби й розвивати власні якості так, аби мати можливість впливати на своє життя та керувати ним.

Коли ми чуємо слова людей: «Я нічого не можу вдіяти... така моя доля... я не можу... мене змусили... так склались обставини... я не мав (-ла) іншого вибору...», то які асоціації у вас виникають? Яких людей ви бачите перед собою?

Такий стиль мовлення характерний людям, що живуть і думають за схемою «стимул-реакція». Ведучий (-а) малює схему на фліпчарті.



До уваги ведучих!

За потреби, якщо учасникам важко зрозуміти, що таке стимул та зв'язок між стимулом і реакцією, ведучий (-а) може детальніше пояснити це на прикладі того, як описано нижче, а потім перейти до інформації, що знаходиться під рамкою.

«Стимул спонукає наш мозок ініціювати ту чи іншу поведінку, тобто діяти. Стимули можуть бути дуже різні. Поговоримо про найпростіші. Наші доісторичні пращури звертали увагу на такі стимули, які передбачали місця, де знаходиться вода,

їжа. В більшості люди реагували інстинктивно. Як ви думаєте, які це могли бути стимули?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді та продовжує.

«Згадаємо про стимули та реакції на прикладі тварин. Чи ви знаєте щось про експеримент з собакою Павлова? Павлов був фізіологом і вивчав травлення. Щоб спостерігати за тим, як виділяється слина, він поміщав м'ясний порошок на деякі частини язика собаки. Після багаторазового повторення цих дій, вчений помітив, що слина в собак почала виділятися ще до того, як їжа потрапляла їм до рота. М'ясний порошок був стимулом, який призводив до реакції завдяки вродженим механізмам, інстинктам.

Тобто стимул і реакції тісно між собою пов'язані. Наприклад, яскраве світло (стимул) змушує наші зіниці розширюватися (реакція), запах смачної їжі (стимули) викликає в нас слиновиділення (реакції) тощо. Такі реакції в нас, людей, теж відбуваються інстинктивно та під впливом середовища. Це прості, банальні приклади, звичайно, які ми обговорювали, щоб краще зрозуміти зв'язок «стимул-реакція». Проте, якщо говорити про більш серйозні речі, то які наслідки можуть бути, якщо ми завжди реагуватимемо інстинктивно та під впливом середовища?»

«Чим небезпечне таке життя? А тим, що наше життя може перетворитися на наслідок впливу середовища та його умов. Про таких говорять – пливе за течією. Коли події беруть владу над життям, забираючи її у самої людини. В таких випадках ми не керуємо своїм життям, фактично це воно керує нами. Зробивши такий вибір, людина стає реактивною. На реактивних людей часто впливає матеріальне середовище, те, що їх оточує. Наприклад, якщо погода гарна, вони почуваються добре. Також на них впливає соціальне середовище, «соціальна погода». Якщо інші ставляться до них добре, вони почуваються добре, якщо ж ні – вони займають оборонну позицію і зляться/вимагають/примушують/використовують. Реактивні люди будують своє життя на поведінці інших, даючи змогу чужим та своїм слабкостям керувати собою.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) презентує модель проактивності та її компоненти:

«Але від природи людина наділена безцінними якостями, яких не має навіть найрозумніша тварина. Кажучи комп'ютерною мовою, тваринне програмування – це інстинкти та дресура. Їх можна навчити бути відповідальними, проте вони не здатні взяти на себе відповідальність за це навчання. Інакше кажучи, вони не можуть його контролювати. Вони не можуть змінити програмування. Вони навіть не розуміють, що воно є.

Та завдяки нашим унікальним якостям ми, люди, можемо встановити собі нові програми, цілковито відмінні від інстинкту і старих звичок. Саме тому можливості тварин порівняно обмежені, а людські – більші. Але якщо ми живемо за принципом «стимул – реакція», керуючись лише інстинктами, умовностями і впливом середовища, то ми теж будемо обмежені.

Якості, про які йдеться, формують нашу проактивність. Це означає щось більше, ніж просто брати на себе ініціативу. Проактивність полягає в тому, що ми – як людські істоти – відповідальні за своє життя. Наша поведінка – наслідок наших рішень, а не умов середовища. Ми можемо справлятися з певними почуттями та бажаннями, бо вміємо прогнозувати наслідки їх вираження. У наших руках – можливість шукати та розглядати варіанти рішень, відповідальність за шляхи їх втілення та результат.

Отже, які компоненти моделі проактивності:

- **Розуміння потреб** – якість, яка допомагає нам зрозуміти, чого я хочу, а також розуміння потреб іншого, тобто чого хоче інша людина.
- **Прогнозування** – вміння передбачати, прораховувати й прогнозувати ймовірний розвиток подій.
- **Бачення варіантів** – якість, що дає змогу нам напрацювати можливі варіанти вибору.
- **Соціальна узгодженість** – зіставлення своїх вчинків із можливими реакціями та впливом на інших людей, розуміння правил і норм, згідно з якими живуть люди.



Це все разом формує нашу свободу вибору. Саме свобода вибору відрізняє нас від тварин і дає нам владу керувати власним життям. Наступні заняття будуть так чи інакше спрямовані на розвиток вашої проактивності та напрацювання відповідних вмінь та навичок для цього. Проактивність дає нам можливість впливати на те, як ми живемо, і які сфери життя (сім'я, робота, здоров'я, навчання, дозвілля тощо) потребують нашої уваги та впливу.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників і пропонує виконати невеличке завдання:

«Зараз подумайте та напишіть у своїх зошитах, як би ви могли поліпшити своє життя з позиції людини, яка бере відповідальність на себе. Врахуйте, що результат має залежати саме від вашої активності, тобто що від того, що будете робити особисто ви.»

Далі ведучий (-а) ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви написали? Якби ви могли поліпшити своє життя з позиції відповідальної людини? Хто хотів би поділитися?
- Чим небезпечне життя за шаблоном «стимул-реакція» (коли ми керуємось лише інстинктами, впливом середовища і реагуємо відповідно)?
- Що дає людині проактивна життєва позиція?

5. ВПРАВА «ПОТРЕБИ»

МЕТА:

сприяти усвідомленню учасників, що рушійною силою дій та загалом поведінки людини є задоволення потреб; розвивати навички розуміння своїх потреб.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, 3 картки з вкладеними в них завданнями: «Потреби немовляти та малюка», «Потреби підлітка», «Потреби дорослого», Додаток 2.1.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«В основі нашої поведінки лежить мотив задовільнити певну свою потребу, отримати бажане чи навпаки уникнути чогось. Нас, на жаль, ніхто й ніколи не вчив, як зрозуміти, чого ти хочеш і як правильно реалізовувати своє бажання, чи як про це домовитися. Буває й так, що іноді нас вчать приховувати те, чого ти хочеш, не виявляти своєю поведінкою, що ти чогось потребуєш, бо інакше ти слабак (-чка). Але, як би там у житті не траплялось, для людини природно мати потреби. Це те, з чим ми народжуємося. Чи визнаєш ти їх, чи ні, від того вони у тебе не зникають. Ба більше, якщо людина навчиться їх розуміти, тобто давати собі відповідь на питання: «Чого я хочу? Чого я зараз у такий спосіб добиваюся (прошу)?», а також навчиться їх задовольняти конструктивним способом, тобто давати відповідь на питання: «Як цього можливо досягнути? А як іще? А який із цих способів найконструктивніший/найефективніший?» Тоді багато негараздів у житті переходять у ранг цілей, які потребують свого втілення й не призводять до негативних переживань.

В процесі життя у людей потреби змінюються. В немовлят вони можуть бути одні, в малюків інші, в підлітків та дорослих ще інші.

Для того, щоб розібратись, як змінюються наші потреби, нам необхідно об'єднатись у три групи.»

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками початок вправи проводиться так:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ви колись замислювалися, чому людина постійно щось робить? Чому вона впродовж дня обирає різні види діяльності? Якщо нам подобається грати в шахи, чому ми не робимо це 24 години на добу? Що нас змушує змінити вид діяльності?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників, після чого продовжує:

«Чому в ситуації, коли у вас є можливість та коли вам потрібно, ви самостійно приймаєте рішення змінити вид діяльності? Наприклад, коли вам захотілося попити, поїсти....

Є лише одна причина, чому ми щось робимо, – ПОТРЕБА, наше «Я хочу», вона є рушійною силою:

- «Я хочу спати» – завершую справи та лягаю;

- «Хочу до вбиральні» – іду до вбиральні;

Тобто, завжди є потреба, за якою слідує дія.

А чи змінюються наші потреби з часом, з віком?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників.

«Для того, щоб розібратись, як змінюються наші потреби, нам необхідно об'єднатись у три групи.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у три групи та дає їм завдання: першій групі – визначити потреби немовляти та малюка, другій – потреби підлітка, третій – потреби дорослого. Також ведучий (-а) просить учасників під час обговорення завдання обрати одного (-у) представника (-цю) від групи, який/яка представлятиме їхні напрацювання.

Ведучий (-а) дає кожній групі по 2 аркуші формату А3 (або будь-які інші, які є в наявності) та коментує:

«Отже, ви маєте впродовж десяти хвилин на аркушах формату А3 записати якомога більше потреб тієї вікової категорії, яку ви отримали.»

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками **ДРУГИЙ ЕТАП проводиться так:**

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) підходить до одного (-єї) учасника (-ці) та просить назвати улюблену страву, потім повторює запитання другому (-ій) та третьому (-ій), головна умова – страви не повинні повторюватися. Наприклад: піца, морозиво, салат. Наступні учасники по черзі повторюють назву однієї страви у тій самій послідовності, в якій вони були зазначені (піца, морозиво, салат; піца, морозиво, салат...). Коли всі назвали страву, ведучий (-а) просить учасників об'єднатися у групи: перша – ті, хто назвав «піцу», друга – «морозиво», третя – «салат».

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«У мене у руках є три картки, на одній з яких написано завдання: визначити потреби немовляти та малюка, на другій – потреби підлітка, на третій – потреби дорослого. Для того, щоб усе було чесно, і ми визначили, з яким завданням працю-

ватиме кожна група, я прошу обрати одного (-у) представника (-цю) з команди, який (-а) підійде до мене та буде витягати картку із завданням.»

Коли всі три представники (-ці) команди стоять перед ведучим (-ою), вони витягають картку із завданням. Далі повертаються до своїх команд, а ведучий (-а) наголошує:

«Отже, ви маєте впродовж десяти хвилин на аркушах формату А3 записати якомога більше потреб, які мають представники обраної вами вікової категорії.»

Під час виконання завдання ведучий (-а) підходить до кожної групи та запитує, чи зрозуміли учасники завдання; перечитує напрацювання команд, у разі потреби – ставить навідні запитання.

До Уваги Ведучих!

В індивідуальному форматі роботи другий етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником (-цею) та подальшим записом відповідей на фліпчарті. Для проведення другого етапу вправи ведучий (-а) завчасно готує вирізки із журналів з образами різних потреб немовляти, підлітка та дорослого (їх не повинно бути дуже багато, до 20-30 образів). Наприклад, до набору з вирізок може входити: їжа (різна: молоко в баночці, піца, борщ), інші люди (батьки, друзі тощо), ліжко (образ сну), навчальний заклад, розвиваюча іграшка, природа, спортивні активності, прилади для спілкування тощо.

Далі ведучому (-ій) необхідно розкреслити аркуш фліпчарту на три сектори та підписати їх «немовля», «підліток», «дорослий». Потім потрібно запропонувати учаснику (-ці) ознайомитися з набором вирізок із журналів, які характеризують різні потреби, і розмістити їх у тому секторі, який на його/її думку відповідає віку людини.

Аби було зрозуміло, можна перефразувати питання так: *«Як ти вважаєш, що є важливим у житті немовляти/підлітка/дорослого? Або чого хоче (прагне) немовля/підліток/дорослий? Щоб ЩО було в його житті?»*

Після завершення класифікації, обговорення відбувається за питаннями, зазначеними нижче.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ**, коли час на виконання завдання вичерпано, ведучий (-а) запрошує команди презентувати свої напрацювання по черзі у такому порядку: потреби немовляти та малюка – підлітка – дорослого.

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) потрібно бути уважним (-ою) до відповідей учасників. Після презентації кожної команди варто переконатися, що команда зауважила всі важливі потреби на цьому етапі життя. Якщо про якісь потреби учасники не говорили, ведучий (-а) може запитати в інших учасників, чи не мають вони доповнень. Якщо доповнень в інших немає, а якісь потреби не були зазначені, ведучий (-а) може самостійно доповнити учасників, користуючись Додатком 2.1.

Після презентації команд ведучий (-а) дякує за роботу, кріпить напрацювання на стіну так, щоб їх було всім видно.

Далі ведучий (-а) ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Які спільні потреби у кожній віковій групі?* [Очікувані відповіді: їжа, вода, безпека, туалет...]
- *Що відбувається з потребами з віком?* [Очікувана відповідь: кількість збільшується, зміст ускладнюється...]
- *Що можна сказати про потреби підлітка та дорослого?*

До уваги ведучих!

Відповіді можуть бути різними та неоднозначними: хтось зауважить, що потреби практично ідентичні, а хтось може стверджувати, що вони кардинально різняться. Усі варіанти будуть правильними. Відмінність здебільшого може полягати у потребах, пов'язаних з формами дозвілля та соціальними ролями, але цей розподіл умовний, бувають випадки, коли у підлітка виникає потреба подивитись новини, знайти роботу, а у дорослого – піти навчатися, наприклад на курси вивчення іноземної мови.

Після цього ведучий (-а):

«Отже, як ми бачимо, з віком наші потреби збільшуються і ускладнюються, і водночас потреби попередніх етапів життя лишаються за людиною та потребують свого втілення».

6. ВПРАВА «РІЗНИЦЯ МІЖ ПОТРЕБОЮ ТА БАЖАННЯМ»

МЕТА:

сприяти аналізу учасниками способів задоволення потреб в людей різної вікової категорії.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

маркери, паперовий скотч, робочий зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Окрім потреб у людини є ще й бажання. Як ви вважаєте, чим відрізняються потреби від бажань?» [ведучий (-а) приймає відповіді].

Якби ми мали лише потреби, які необхідно задовольнити, то в житті все було б набагато простіше: нам треба поїсти – пішли поїли, потрібно спати – пішли спати. Але ж у нас не може бути все просто. Окрім потреб у нас є ще й бажання. Досить часто важко відрізнити одне поняття від іншого, але зараз ми спробуємо розібратись та з'ясувати, чим вони різняться.

Аби було зрозуміліше, розглянемо це на такому прикладі: Андрій лежить на дивані, і йому добре. Він нічим не зайнятий. І тут щось раптом відбувається. Він відчуває щось неприємне у тілі. Сфокусувавши свою увагу на тілі, він розуміє, що це голод.

Відкрийте ваші робочі зошити, Вправа «Потреба – Бажання». Ось тут «лежить» наш Андрій, яка в нього думка? [Очікувана відповідь: їсти]. Їсти – це потреба? Так, оскільки людині потрібна їжа, щоб жити.

Повернемося до Андрія. Він думає: «Що б мені такого з'їсти?» Він починає перебирати в думках варіанти. Запишіть у ваших зошитах, які варіанти їжі можуть бути в Андрія в холодильнику, уявіть це орієнтовно.»

Учасники роблять записи у своїх робочих зошитах.

Ведучий звертається до учасників:

«Підкресліть те, що обере Андрій поїсти, – це і є бажання!

Отже, потреба – це відчуття нестачі у «чомусь». Потреба сама по собі не має конкретного предмета. У нашому прикладі Андрій відчув голод – це потреба у їжі. Але в якій їжі – не зрозуміло. Просто організм сигналізує: «Дай поїсти!» Далі вже йде усвідомлена поведінка. Прояв потреби необхідно помітити, знайти, що ж таке неприємне у моєму тілі відбувається, та як його вгамувати. А спосіб угамування – бажання.

ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ забезпечує «життя у нормі»,

ЗАДОВОЛЕННЯ Ж БАЖАННЯ забезпечує життя краще, ніж «нормально», надає відчуття задоволення та успіху, але лише за таких умов:

(1) бажання має відповідати можливостям і ресурсам;

(2) шлях до реалізації бажання має бути безпечним – не завдавати шкоди ні тобі, ні іншим.»

Ведучий (-а) малює схему, яка відображає процес і результат задоволення потреб і бажань.



Ведучий (-а) просить учасників відкрити свої робочі зошити та знайти «ПІРАМІДУ ПОТРЕБ» та коментує зображення, роблячи акцент на тому, що перші три сходинки – основні потреби, базові, які тією чи тією мірою притаманні й тваринам, а дві останні – сходинки «ПРЕСТИЖУ». Людина, яка орієнтована на реалізацію себе та самовдосконалення, досягає успіху й перебуває на щаблі лідерства та престижу.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників на відповідній сторінці зошиту написати список своїх потреб та список своїх бажань. Ведучий нагадує, що потреби та бажання мають відповідати можливостям та ресурсам учасників, а шлях до їх задоволення обов'язково має бути безпечним, без шкоди собі та іншим, що учасникам важливо врахувати під час виконання завдання. На роботу виділяється 5 хвилин.

Далі ведучий (-а) ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які труднощі у вас виникали під час виконання завдання? Чи важко було визначити, що є вашою потребою, а що – бажанням?
- Чи вдалось вам скласти список своїх потреб та бажань? Хто хотів (-ла) би поділитися?

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ознайомилися з проактивністю та свободою вибору задоволення власних потреб, обговорили, якими бувають потреби у немовлят і малюків, підлітків та дорослих, як відрізнити потреби від бажань.»

Далі ведучий (-а) запитує учасників для отримання зворотного зв'язку:

- Як вам було сьогодні на занятті?
- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Можна попросити їх коротко, одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні. Проте не варто змушувати учасників говорити, якщо вони цього не хочуть.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«На наступному занятті ми ще продовжимо цю тему та більш детально поговоримо про конструктивні способи задоволення потреб. Але до того часу вам потрібно буде ще виконати самостійне завдання.»

Отже, я пропоную вам до наступної зустрічі вести щоденник потреб:

Поспостерігайте за своєю поведінкою, за своїми вчинками та спробуйте зрозуміти, яка

потреба лежить в основі ваших вчинків? Чого ви хочете, коли так вчиняєте? Щоденник ви знайдете у своєму робочому зошиті, наприкінці заняття 2, на сторінці 17.

Щоденник потреб

Мої вчинки	Яка потреба лежить в основі мого вчинку? Що я хочу, коли так вчиняю?

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 2.1.

ПОТРЕБИ

- Вживання (їжа, вода, дах над головою, сон);
- Відсутність хвороб (нічого не болить);
- Безпека;
- Тілесний контакт (доторки, обійми, формування турботливого ставлення до власного тіла);
- Сексуальність та сексуальні стосунки (прийняття свого тіла та вміння підтримувати довготривалий взаємний зв'язок);
- Належності (бути частиною чогось: сім'ї, родини, колективу, громади);
- Володіти інформацією;
- Бути обізнаним у життєвих речах;
- Емоційна компетентність (регулювати свій емоційний стан);
- Теплі надійні стосунки (підтримка, вірність);
- Любов та взаємність;
- Жити в достатку;
- Бути об'єктом уваги (періоди уважної взаємодії протягом дня);
- Визнання та повага;
- Бути почутим;
- Бути реальним (таким, яким є);
- Здорова ієрархія в сім'ї, дорослі дбають про дітей та немічних;
- Потреба в можливості отримати власний досвід;
- Можливість горювати через втрати (вміти переживати кризові моменти);
- Потреба в досягненнях, доводити справи до кінця;
- Отримувати задоволення, розважатися, радіти;
- Творчість, самовираження, реалізація;
- Мати цінності та цілі;
- Свобода, особистий простір, приватність;
- Розуміння своїх потреб;
- Безпосередня любов до себе, інших та життя.

ЗАНЯТТЯ 3.**КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ****ЗАДОВОЛЕННЯ ВЛАСНИХ ПОТРЕБ****МЕТА:**

розвивати навички конструктивного задоволення власних потреб.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Способи задоволення потреб»	Вправа	15 хв
5	«Бачення варіантів»	Вправа	25 хв
6	«Конструктивні способи задоволення власних потреб»	Вправа	15 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо різні способи задоволення потреб та детальніше зупинимось на конструктивних варіантах задоволення власних потреб.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Чим відрізняються реактивні люди від проактивних людей?*
 - *Що лежить в основі людської поведінки?*
 - *Як з віком змінюються потреби у людей?*
 - *Чим відрізняються потреби від бажань?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
 - *Чи вдалося вам поспостерігати за своїми вчинками та зафіксувати свої потреби? Хто хотів би поділитися?*
 - *Що ви зрозуміли, коли виконували це завдання?*
-

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ»

МЕТА:

сприяти аналізу способів задоволення потреб в людей різної вікової категорії.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

маркери, паперовий скотч, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ми обговорили, які потреби є в різній віковій категорії. Зараз зупинимось на способах задоволення цих потреб. Для початку розглянемо способи задоволення потреб немовлятами та малюками.»

Ведучий (-а) пише заголовок на аркуші фліпчарту: «Способи задоволення потреб», нижче пише: «Немовля:».

Способи задоволення потреб:

НЕМОВЛЯ:

Ведучий (-а) продовжує:

«Нумо поміркуймо та зробимо записи, як немовля задовольняє свої потреби? [Ведучий (-а) приймає відповіді]. Отже, немовля, коли голодне, хоче пити, щось болить, підгузок повний... воно кричить та плаче, повідомляючи у такий спосіб, що чогось хоче/потребує.»

Ведучий (-а) записує в стовпчик, навпроти напису «Немовля:»: «плаче», «кричить».

Способи задоволення потреб:

НЕМОВЛЯ: плаче
 кричить

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«А тепер подумайте про те, як задовольняє свої потреби дитина?»

Ведучий (-а) записує на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб», під написом «Немовля:», слово «Малюк:».

Способи задоволення потреб:

НЕМОВЛЯ: плаче
кричить

МАЛЮК:

Ведучий (-а) приймає та резюмує відповіді учасників:

«Малюк може попросити поїсти, попити або в туалет, коли він дорослішає, то й сам може піти й узяти. Це пов'язано з тим, що малюк навчився ходити, говорити, і він використовує нові досягнення для задоволення свого «хочу» – своєї потреби.»

Ведучий (-а) записує на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб», напроти напису «Малюк:»: «просить», «бере/робить самостійно».

Способи задоволення потреб:

НЕМОВЛЯ: плаче
кричить

МАЛЮК: просить
бере/робить самостійно

Ведучий (-а) далі розглядає особливості задоволення потреб дитиною та наводить приклад:

«Уявімо ситуацію, коли двоє малюків у садочку хочуть одну й ту саму іграшку – у який спосіб вони її отримують? Вони можуть попросити, спробувати взяти, але в цьому випадку це не водичку взяти попити, а взяти те, на що претендує ще хтось, тому, найімовірніше, це називатиметься – відібрати. Якщо інший був першим, а малюку ДУЖЕ треба, то він що може зробити? Тут уже виявляються всі «таланти»: вдарити, укусити, пригадати, як у молодшому віці допомагало заплакати чи закричати...»

А як ви вважаєте, чому вони так чинять? [відповіді учасників]. Тому що вони ще маленькі, вони не знають, як вирішити це питання іншим способом, і діють відповідно до інстинктів або повертаються до моделі поведінки немовляти, але ж, дорослішаючи, малюк набуває більше можливостей, він може вирішити це питання більш адекватно.»

Далі ведучий (-а) пропонує розглянути «Способи задоволення потреб» дорослої людини:

«Зараз ми з вами розглянемо, якими способами задовольняють свої потреби справді дорослі люди. Які ви маєте варіанти?»

Учасники пропонують варіанти. Ведучому (-ій) важливо виокремлювати та записувати саме ті варіанти, які є соціально-прийнятними та відповідають поведінці дорослої людини.

Ведучий (-а) фіксує відповіді на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб» пропустивши місце для «підлітка», особливості способів задоволення потреб якого характеризуються використанням як дитячих, так і дорослих моделей.

Способи задоволення потреб:	
НЕМОВЛЯ:	плаче кричить
<hr/>	
МАЛЮК:	просить бере/робить самостійно
<hr/>	
ПІДЛІТОК:	
<hr/>	
ДОРΟΣЛИЙ:	зробить сам попросить друзів допомоги пояснить свою думку/позицію заробить гроші та придбає те, що треба приготує вслухає до кінця та спробує розібратись підє на компроміс....

Далі ведучий (-а) запитує в учасників:

«На вашу думку, а які ж способи задоволення потреб у підлітків?»

Учасники надають відповіді. Тренер резюмує сказане:

«Підлітковий вік – це період, коли в людини є всі необхідні можливості поводитися, як доросла людина. Здавалося б, парадокс – підлітки хочуть свободи в діях, у керуванні своїм вільним часом, що є характерним та дозволеним дорослим людям, але водночас досить часто використовують дитячі способи задоволення потреб, суперечачи в такий спосіб самі собі та своїм бажанням.

Так, буває, що й дорослі обирають дитячу модель задоволення потреб та поведінки. Уявіть, що дорослий почав плакати на всю крамницю, тому що він хоче дорогу машину, а грошей вистачає тільки на колесо. Як на це відреагують інші? Вони засміються, запитують: «Чому ти поводишся, як маленький?»

То від чого залежить, яку модель задоволення потреб ми обираємо?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників.

До уваги ведучих!

Учасники можуть запропонувати такі причини вибору певної моделі поведінки:

- Не вміє інакше (ведучий (-а) має зробити акцент на тому, що поки не спробуєш – ніколи й не навчишся);
- Так легше – вдарити/накричати/забрати (воно, може, і легше, але ж у такої поведінки можуть бути неприємні наслідки);
- Так мене ліпше зрозуміє інший (а можливо, взагалі не зрозуміє і буде ненавмисно повторювати дії та/або слова, які у тебе спричиняють таку реакцію)...

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Те, як ми вирішуємо наші проблеми та задовольняємо потреби, залежить від нашого вибору. Усі наші дії – вибір».

Ведучий (-а) записує фразу **«УСІ НАШІ ДІЇ – ВИБІР»** та акцентує на ній увагу учасників.

«І дуже важливо вміти правильно з користю для нас робити вибір, думаючи водночас про наслідки. Які можуть бути наслідки правильного та неправильного вибору?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників, важливо зробити акцент не лише на тому, як тебе сприйматиме оточення (дорослий чи дитина), але й на відповідність наявному законодавству.

5. ВПРАВА «БАЧЕННЯ ВАРІАНТІВ»

МЕТА:

розвивати навички напрацювання конструктивних варіантів задоволення власних потреб.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

маркери, ручки, робочий зошит учасника (-ці), картонна коробка (скринька для листів), оформлена у вигляді скриньки з отвором для аркушів паперу.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників записати на папері причини, через які люди зазвичай потрапляють у конфлікт із законом, згорнути їх і покласти до загальної скриньки. Кількість таких причин необмежена, скільки учасники зможуть написати.

До уваги ведучих!

Можуть бути вказані такі причини: незнання законів, через необережність, необдумані рішення та вчинки, брак грошей на базові потреби, через сп'яніння, невміння стримувати емоції, бажання швидко й легко зробити, самоствердитись тощо.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) бере папірець за папірцем, зачитує й запитує в учасників, яка, на їхню думку, потреба могла лежати в основі такого правопорушення. Записує варіанти відповіді на аркуші фліпчарту у вигляді таблиці, як показано нижче (перша колонка – причини, друга – потреби). І так далі, поки не закінчатся папірці. Як наслідок, на фліпчарті має бути перелік потреб, які лежали в основі правопорушення учасників.

Причина потрапляння у конфлікт із законом	Потреба людини

До уваги ведучих!

Потреби, які можуть лежати в основі правопорушення: володіти інформацією, передбачати наслідки вчинків, виживання, життя в достатку, емоційна саморегуляція, самореалізація тощо.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) збирає найбільш згадувані потреби у 4-5 груп, об'єднує учасників за кількістю потреб і дає завдання протягом семи хвилин напрацювати якомога більше варіантів реалізації цих потреб конструктивним способом.

Після того, як групи закінчили свою роботу, представник (-ця) від кожної групи презентує напрацювання. Після закінчення презентації ведучий (-а) може запитати в учасників інших груп, чи не мають вони доповнень.

Ведучий (-а) резюмує, що наша проактивність охоплює, зокрема, вміння бачити варіанти реалізації власних потреб, можливість розуміти потреби, передбачати можливості їх реалізації, напрацьовувати шляхи їх реалізації та узгоджувати це з правилами життя в суспільстві.

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, цю вправу рекомендовано проводити так:

- 1) ведучий (-а) заздалегідь записує на фліпчарті перелік причин, через які люди зазвичай потрапляють у конфлікт із законом та зачитує їх учаснику (-ці) (за потреби пояснює)³;
- 2) далі пропонує учаснику (-ці) відкрити додаток із переліком потреб та ініціює обговорення на тему: яка потреба могла лежати в основі цього правопорушення. Відповіді фіксує на фліпчарті поряд із причинами;
- 3) ведучий (-а) запитує, які потреби актуальні для правопорушення учасника (-ці), і пропонує попрацювати саме з ними. Для цього на клейких стікерах разом із учасником (-цею) напрацьовуються варіанти задоволення вказаних потреб конструк-

³ Інформацію можна прочитати у вступі до цієї корекційної програми, а також в результатах дослідження – Журавель Т., Чичуга М., Дембіцький С. та ін. «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 150 с. або дізнатися з інших актуальних джерел.

тивним способом. На кожному стікері записується один варіант і розміщується на фліпчарті біля актуальної потреби учасника (-ці).

Після завершення відбувається обговорення за питаннями, зазначеними нижче.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Навіщо людині мати якомога більше варіантів задоволення власних потреб?*
- *Навіщо узгоджувати способи задоволення потреб із правилами життя в суспільстві?*

6. ВПРАВА «КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВЛАСНИХ ПОТРЕБ»

МЕТА:

розвивати навички напрацювання конструктивних варіантів задоволення власних потреб.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

маркери, ручки, робочій зошит учасника (-ці), картонна коробка (скринька для листів), оформлена у вигляді скриньки з отвором для аркушів паперу.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як ми побачили, може бути багато конструктивних способів задоволення потреб. Пропоную зараз ще трохи попрактикуватися в пошуках таких способів, але відповідно до тих потреб, як є у вас на цьому етапі життя. Відкрийте свої робочі зошити із завданням для самостійної роботи, яке ви виконували на це заняття, та оберіть 2 потреби, які ви зафіксували. Далі у своїх робочих зошитах ви знайдете табличку «Мої потреби та конструктивні способи їх задоволення». Для початку напишіть по 2 потреби, які є у вас на цьому етапі життя». Ведучий (-а) зауважує, що на роботу учасники мають 3 хвилини.

Ведучий (-а) вислуховує учасників.

Після цього ведучий (-а) дає наступне завдання:

«А зараз до кожної потреби спробуйте написати конструктивні способи задоволення цих потреб, залежно від ваших можливостей, але такі, які були би прийнятними в суспільстві, корисними для вас та для інших.» Ведучий (-а) зауважує, що на роботу учасники мають 5 хвилин.

Далі учасники по черзі презентують свої напрацювання.

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) необхідно постійно стимулювати учасників до обговорення. Проте, деяким учасникам може бути важко озвучити свої напрацювання. У таких випадках ведучому (-ій) не варто змушувати їх говорити, але можна сказати, що учасники ще можуть самостійно доопрацювати завдання і за бажанням поділитися ним наступного разу.

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ознайомилися з різними способами задоволення потреб, а також попрацювали над конструктивними способами задоволення власних потреб.»

Далі ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Що було корисним для вас сьогодні на занятті?*
- *Що вам сподобалося найбільше? Чому?*
- *Що б ви покращили?*

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні. Проте не варто змушувати учасників говорити, якщо вони цього не хочуть.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Зараз настав час для самостійного завдання. Вашим завданням буде продовжувати вести щоденник потреб, але цього разу визначати також конструктивні способи їх задоволення.»

Продовжуйте спостерігати за своєю поведінкою, за своїми вчинками та спробуйте зрозуміти, яка потреба лежить в основі ваших вчинків? Чого ви хочете, коли так вчиняєте? У щоденнику фіксуйте результати. Далі до кожної потреби спробуйте написати конструктивні способи задоволення.»

Щоденник потреб

<i>Спробуйте зрозуміти, яка потреба лежить в основі Ваших вчинків? Чого Ви хочете, коли так вчиняєте?</i>	<i>А які конструктивні способи задоволення цієї потреби?</i>	<i>Як найкраще діяти у цій ситуації?</i>

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 4.**РОЗУМІННЯ ВЗАЄМОДІЇ СИТУАЦІЙ, ДУМОК, РЕАКЦІЙ****МЕТА:**

сприяти розумінню взаємодії та взаємовпливу ситуацій думок та реакцій.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	Вправа «Стимул – ? – Реакція»	Вправа	20 хв
5	«Історії»	Вправа	35 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	Вправа «Стимул – ? – Реакція»	Вправа	20 хв
5	«Хто головний»	Вправа	15 хв
6	«Історії»	Вправа	20 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. ПРИВІТАННЯ

МЕТА:

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми поговоримо про те, чому двоє людей можуть по-різному реагувати на одну і ту саму подію, від чого залежить те, як ми реагуємо, та як наші думки впливають на наші реакції.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що вам запам'яталось найбільше з попереднього заняття?*
- *Які способи задоволення потреб у дорослих (підлітків) можна назвати конструктивними? Наведіть, будь ласка, приклади.*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Які потреби вам вдалося зафіксувати?*
- *Чи вдалось вам продумати конструктивні способи задоволення цих потреб? Хто хотів би поділитися?*
- *Чи не суперечили ваші дії потребам інших людей? Які саме?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ОБГОВОРЕННЯ «СТИМУЛ – ? – РЕАКЦІЯ»

МЕТА:

надати інформацію про взаємодію та взаємовплив ситуацій, думок та реакцій.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) записує схему проактивності та звертається до учасників:



«Пам'ятаєте нашу схему проактивності? Давайте пригадаємо, що це таке. Реактивні люди часто зазнають впливу матеріального та соціального середовища. Якщо інші ставляться до них добре, вони почуваються добре, якщо ж ні – вони займають оборонну позицію і зляться/вимагають/примушують/використовують. Але також ми говорили, що ми, як людські істоти, відповідальні за своє життя. Наша поведінка – наслідок наших рішень, а не умов середовища. Ми можемо справлятися з певними почуттями та бажаннями, бо вміємо прогнозувати наслідки їх вираження. Такі якості на позаминулому занятті ми називали проактивністю, яка дає нам змогу впливати на те, як ми живемо, і які сфери життя потребують нашої уваги та впливу.»

Чи помітили ви, що між стимулом і реакцією знаходилася хмаринка зі знаками питань? Сьогодні саме про неї ми й поговоримо, адже від наявності певного процесу між стимулом та реакцією залежить можливість людини застосовувати свободу власного вибору.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) малює на фліпчарті дві схеми «Стимул – хмаринка – Реакція» на двох аркушах фліпчарту різними кольорами, підписуючи одну «Олег», а іншу – «Бригадир», і веде далі:

«Уявімо ситуацію, яка трапилася з Олегом. Його бригадир не задоволений якістю його роботи і робить йому за це догану. Олег дійсно хотів якнайшвидше піти зі зміни і пропустив один етап роботи, що вплинуло на якість. У процесі взаємодії з бригадиром Олег дуже розгнівався. Сказав, що за таку зарплату, як той йому платить краще ніхто й не зробить, почав погрожувати звільненням і наголосив, аби бригадир слідкував за своєю роботою. Бригадира таке ставлення просто обурило. Він почав кричати на Олега, що він його підлеглий і не має права так із ним розмовляти. Олег поліз у бійку...»

«Що стало стимулом у цій ситуації для Олега?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Стимул».

«А як відреагував Олег?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Реакція».

Далі ведучий (-а) перегортає аркуш фліпчарту, де написана друга схема, і ставить питання учасникам:

«А що б ми почули, якби цю історію нам розповідав бригадир?»

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників та підсумовує:

«Звісно, ми почули б щось таке, що змусило б нас зі співчуттям ставитися до бригадира. Що стало стимулом для бригадира?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Стимул».

«А як відреагував бригадир?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Реакція».

«Ситуація для обох учасників та сама, але кожен із них має свої стимули та реакції. Як ви вважаєте, чому так відбувається?...

Звісно, кожен із них ставиться до цієї ситуації по-своєму. Кожен думає про неї щось своє. Як ви гадаєте, що такого може думати Олег, аби це пояснило його реакцію?... А бригадир?...

Ведучий (-а) на схемі між стимулом та реакцією дописує думки і вписує відповіді учасників щодо думок Олега та бригадира.

«А які ще думки могли б виникнути? І яка реакція була б тоді?»

Ведучий (-а) отримує відповіді.

До уваги ведучих!

Під час роботи із засудженими жінками (на другому етапі вправи) ситуацію Олега слід замінити ситуацією Вероніки.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведуча малює на фліпчарті дві схеми «Стимул – хмаринка – Реакція» на двох аркушах фліпчарту різними кольорами, підписуючи одну «Вероніка», а іншу – «Бригадир», і веде далі:

«Уявімо ситуацію, яка трапилася з Веронікою. Її бригадир на швейному виробництві не задоволена якістю її роботи і робить їй за це зауваження та скаржиться

майстру цеху. Вероніка дійсно хотіла якнайшвидше піти зі зміни і пропустила один етап роботи, невиконання якого вплинуло на якість роботи всієї бригади.

У процесі взаємодії з бригадиром Вероніка дуже розгнівалася. Сказала, що за таку зарплату та КТУ (коефіцієнт трудової участі), які їй начисляють за виконаний процес, краще ніхто й не пошив би. Після цього Вероніка почала погрожувати звільненням і зауважила, щоб бригадир слідувала за виконанням своїх процесів. Бригадир таке ставлення просто обурило. Вона почала кричати на Вероніку, що вона їй підлегла і має права так із нею розмовляти. Вероніка почала викрикувати погрози та полізла у бійку...

Що стало стимулом у цій ситуації для Вероніки?»

Ведуча отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Стимул».

«А як відреагувала Вероніка?»

Ведуча отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Реакція».

Далі ведуча перегортає аркуш фліпчарту, де написана друга схема і ставить питання учасникам:

«А що б ми почули, якби цю історію нам розповідала бригадир?»

Ведуча отримує відповіді учасників та підсумовує:

«Звісно, ми почули б щось таке, що змусило б нас зі співчуттям ставитися до бригадира. Що стало стимулом для бригадира?»

Ведуча отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Стимул».

«А як відреагувала бригадир?»

Ведуча отримує відповіді та фіксує їх під підписом «Реакція».

«Ситуація для обох учасниць та сама, але кожна із них має свої стимули та реакції. Як ви вважаєте, чому так відбувається?...

Звісно, кожна із них ставиться до цієї ситуації по-своєму. Кожна думає про неї щось своє. Як ви гадаєте, що такого може думати Вероніка, аби це пояснило її реакцію?... А бригадир?...»

Ведуча на схемі між стимулом та реакцією дописує думки і вписує відповіді учасників щодо думок Вероніки та бригадира.

«А які ще думки могли б виникнути? І яка реакція була б тоді?»

Ведуча отримує відповіді.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) продовжує:

«Те, як ми реагуємо на ситуації, дуже залежить від наших думок, переконань та того, як ми собі пояснюємо, що відбувається в ситуації, в якій перебуваємо.

Цей процес можна зобразити досить простою, але закономірною поетапністю».



Ведучий (-а) зображує схему на фліпчарті.

«Розгляньмо цей процес більш детально.

У звичайному житті, коли ми запитуємо людей, що їх засмутило/ощасливило/роздратувало (бачимо реакцію), вони часто говорять про події чи ситуації, наприклад: «Я страшенно засмучений (-а), тому що посварився (-лася) зі своєю (-їм) дівчиною/хлопцем». Однак не все так просто. Якби якась подія автоматично викликала певну реакцію, то в результаті у будь-кого, хто опиняється у схожій ситуації, повинна виникати така сама емоція. Проте люди по-різному реагують на подібні ситуації. Навіть переживання важкої втрати чи невиліковної хвороби викликають у різних людей різні емоції: деяких такі події дуже пригнічують, «вибивають з колії», інші можуть дати собі раду в цій ситуації.

Кожній СИТУАЦІЇ ми надаємо якесь значення, тобто думаємо щось про неї, а ці ДУМКИ впливають на наші РЕАКЦІЇ та призводять до відповідних наслідків. Якщо двоє людей по-різному реагують на подію, то це тому, що вони сприймають ситуацію по-іншому.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи є у вас питання щодо інформації? Озвучте їх.
- Чому двоє людей можуть по-різному реагувати на одну й ту саму подію?
- Від чого залежать наші реакції?
- Яке значення мають думки в наших реакціях?
- Навіщо нам знати про свої думки в тій чи іншій ситуації?

5. ВПРАВА «ІСТОРІЇ»

МЕТА:

сприяти розумінню впливу інтерпретацій на вибір реагування.

ЧАС:

35 хв.

РЕСУРСИ:

вирізки з журналів, записані питання на аркуші фліпчарту.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На ПЕРШОМУ ЕТАПІ ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз ми спробуємо подивитися, як люди можуть по-різному реагувати на одну і ту саму картинку, від чого залежать наші реакції, та яке значення в них відіграють думки.

Для цього ми з вами об'єднаємося в малі групи по 3-4 людини. Кожна група отримає набір картинок із зображеннями людей. Ваше завдання: наосліп обирати якусь картинку й дати відповідь на записані на фліпчарті запитання:

1. Про що думає головний (-на) герой(-іня)?
2. Чому він/вона думає саме так?
3. Що він/вона зробить у зв'язку з цим? Як відреагує?

Інші учасники, коли хтось говорить, уважно слухають розповідь і не перебивають. На цей етап вправи ви маєте 15 хвилин».

До уваги ведучих!

Вирізки з журналів відповідно до статі учасників варто підготувати завчасно. Щоб було цікавіше, головними героями (-їнями) можуть бути відомі чоловіки та жінки: актори, актриси, співаки та співачки та інші.

Якщо немає змоги підготувати вирізки з журналів, можна роздрукувати зображення людей, але якість цих зображень має бути хороша.

До уваги ведучих!

Якщо група налічує до шести осіб, вправу можна робити, не об'єднуючи учасників у малі групи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи ведучий (-а) ініціює загальне обговорення, яке є дуже важливим для усвідомлення моделі Ситуація – Думка – Реакція. Більшість людей надає картинкам значень, актуальних для них у їхньому житті, тому поставтеся до цього толерантно та з повагою.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалося всім розповісти історію?
 - Легко чи складно вам було її вигадувати та розповідати? Поділіться своїми враженнями.
 - Як думки головного героя впливали на його поведінку та переживання?
 - Чи здивували вас якісь історії інших людей? Тобто ви дивилися на малюнок зовсім інакше, ніж людина, яка про нього розповідала?
 - Як ви вважаєте, чому так сталося? Чому та сама картинка в руках різних людей має різне значення?
 - Отже, як наші думки щодо ситуації впливають на нашу реакцію в ній?
-

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, цю вправу не проводять, натомість проводять вправу «Мої реакції». Також вправу «Мої реакції» можна проводити в групі, якщо після вправи «Історії» у вас залишається вільний час.

ВПРАВА «МОЇ РЕАКЦІЇ»

МЕТА:

сприяти розумінню впливу інтерпретацій на вибір реагування.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

маркери, аркуші для фліпчарту, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Уявіть, що ви йдете по території установи, і з вами не привітався інший (-а) засуджений (-а), якого (-у) ви добре знаєте, живете разом в одному відділенні, в одній кімнаті. Подумайте та озвучте якомога більше реакцій в цій ситуації.»

До уваги ведучих!

Під час озвучування ситуації не варто називати імена осіб, які могли б не привітатися, наводити приклади конкретних осіб. Варто зауважити, що ситуація умовна, і ви лише просите уявити, як би вони реагували.

У разі, якщо хтось починає дратуватися та висловлюватися агресивно, озвучувати неконструктивні варіанти реакцій, просите пригадати, що учасник (-ця) на заняттях вчиться керувати власним життям, аналогічно як з керування автомобілем, і для того, щоб добре це робити, щоб в дорозі не траплялося проблем, важливо добре керувати собою, своїми емоціями. Просите зробити кілька вдихів-видихів та продовжуєте далі.

Ведучий (-а) звертається до учасника (-ці):

«Ви добре попрацювали та визначили багато різних варіантів реакцій на певну ситуацію. Відкрийте ваші робочі зошити на відповідній сторінці та запишіть 5 варіантів реакцій, які найбільш притаманні саме вам.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які варіанти реакцій ви записали у свої зошити?
- Як би ви хотіли, щоб на вас відреагували, якщо ви не привіталися з кимось зі знайомих?
- Якої реакції ви б не хотіли відчутти на собі?
- Як ви гадаєте, як ваші думки впливали на ваші реакції в ситуації?

Ведучий (-а) резюмує сказане:

«У нашому житті трапляється багато різних ситуацій, і те, як ми на них реагуємо, формує нашу поведінку, що впливає на наше життя.»

ВПРАВИ 4-6 ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ**4. ВПРАВА «СТИМУЛ – ? – РЕАКЦІЯ»****МЕТА:**

звернути увагу учасників, що на один і той самий подразник людина може реагувати по-різному.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

кольорові аркуші паперу формату А5 (15 шт.), маркери, аркуші блокнота для фліпчарту, паперовий скотч, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Чи пам'ятаєте автомобіль, про який ми говорили на перших заняттях? Що потрібно для того, щоб навчитися керувати автомобілем?»

Тепер ми можемо заглянути під «капот» нашого автомобіля та визначити, хто там головний.

Що нам необхідно для того, щоб машина почала рух? [Очікувана відповідь: завести двигун].

Як ми заводимо двигун? [Очікувана відповідь: вставляємо ключ та повертаємо його].

Так само і в людини, для того, щоб вона почала діяти, потрібен «ключ».

Що нас може змусити діяти? [Учасники називають варіанти].

*Насамперед, як ми з вами розбирали на минулих зустрічах, – потреби є основною рушійною силою. Окрім них у нас є ще бажання, цілі та якісь життєві ситуації. Усі вони і є нашим «ключем» до дій. Їх можна називати одним словом – **СТИМУЛ**.*

*Двигун заведено, і машина їде. Їзда – **НАСЛІДОК**, або ще можна назвати – **РЕАКЦІЯ** на стимул. Наприклад: ми хочемо пити, знаходимо воду та п'ємо.*

Що є стимулом? [Очікувана відповідь: потреба пити].

Що в цьому прикладі є наслідком, тобто реакцією? [Очікувана відповідь: п'ємо воду]».

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, другий етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником (-цею). Для цього ведучий (-а) запише ситуацію-активатор у центрі аркуша фліпчарту «Людині, яка їде у громадському транспорті, наступили на ногу» та пропонує учаснику (-ці) назвати якомога більше варіантів реагування на таку подію та запише їх довкола.

Далі ведучий (-а) пропонує учаснику (-ці) в зошиті записати ті реакції, які притаманні саме йому/їй та ініціює обговорення згідно з питаннями, наведеними нижче.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у три групи та звертається до них:

«Для виконання цього завдання вам необхідно уявити таку ситуацію: ви йдете у громадському транспорті, і вам наступили на ногу. На п'яти кольорових аркушах паперу формату А5, які ви зараз отримуєте, необхідно написати якомога більше наслідків (реакцій) запропонованої ситуації. Кожну реакцію запишіть на окремому аркуші.

На виконання завдання ви маєте 10 хвилин.»

До уваги ведучих!

Ситуацію, з якою буде працювати група, можна підібрати іншу, більш актуальну, на думку ведучого (-ої):

1. Коли ви йшли по території установи, інша засуджена особа, яка йшла повз вас і з якою ви добре спілкуєтесь, не привіталася з вами.
2. Ви старанно готували домашнє завдання в школі, але на уроці не змогли відповісти на запитання вчителя і отримали «незадовільно».

Якщо немає змоги використовувати кольоровий папір, його можна замінити на білий.

Учасники можуть запропонувати більше варіантів «реакцій», тому необхідно мати у запасі більше аркушів паперу формату А5 та за потреби видати необхідну кількість.

Після завершення часу групи презентують свої напрацювання та приклеюють картки за допомогою паперового скотчу на аркуш блокнота для фліпчарту.

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ви гарно попрацювали та визначили багато різних варіантів реакцій на певну ситуацію. Відкрийте ваші робочі зошити на відповідній сторінці, виберіть та запишіть 5 варіантів реакцій, які найбільш притаманні саме вам.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які варіанти реакцій ви записали у свої зошити?
- Як би ви хотіли, щоб на вас відреагували, якби вам наступили на ногу?
- Якої реакції ви б не хотіли відчутти на собі?

Ведучий (-а) резюмує сказане:

«У нашому житті трапляється багато різних ситуацій, і те, як ми на них реагуємо, формує нашу поведінку, що впливає на наше життя.»

5. ВПРАВА «ХТО ГОЛОВНИЙ»

МЕТА:

ознайомити учасників із механізмом трансформації стимулу (події-активатора) у дію (реакцію).

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

фліпчарт, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Змусити машину їхати – здається, що це дуже просто, але лише на перший погляд!

Вважаєте, достатньо повернути ключ і машина поїде? Всередині (під капотом) заводиться двигун, водночас синхронно з ним починають працювати всі системи «життєзабезпечення»: система охолодження, паливна система, система змазки, система запалювання; після того, як задіяні всі ці системи, вмикається вісь, яка і крутить колеса.

Так само і в людини – не все просто. Захотіли попити – попили. Для того, щоб задовольнити навіть таку просту потребу, всередині нас вмикається наш «двигун». Як ви думаєте, що є нашим двигуном? [Очікувана відповідь: мозок].

Отже, як ви розумієте, мозок, так само як і двигун машини, працює одночасно з багатьма іншими системами.

З попередньої вправи ми побачили, що в людей іноді абсолютно різні реакції на стимул. Водночас в однієї людини можуть бути різні реакції на ту саму ситуацію. З чим це пов'язано?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та резюмує:

«Узагальнюючи ваші відповіді, варто сказати одне – «думки». Думки – поняття, слова, які ви використовуєте, щоб описати та усвідомити свій досвід. Це не тільки переконання, але й ваші погляди, цінності, вподобання або, навпаки, те, що вам не подобається, ваші спогади, аргументи, досвід попередніх реакцій на ті чи інші події, а також ваші рішення.

Мозок ніколи не буває вільним від думок. Ми можемо цього навіть не усвідомлювати, так само, як не усвідомлюємо процесу дихання чи ковтання, доки не сконцентруємо на них увагу. Навіть коли ми діємо імпульсивно чи інстинктивно, наш мозок все одно має реагувати, наприклад, коли ми миттєво забираємо руку від гарячої плити. Якщо сконцентрувати увагу, можна усвідомити свої думки. І коли це стається, приходиться розуміння, що думки, почуття та дії перебувають під вашим контролем, і ви можете їх змінювати. Це стосується і сприйняття певної ситуації, вашого ставлення до неї, ваших рішень щодо того, що відчувати, вашого плану дій та порядку, у якому ваше тіло реагуватиме на певні обставини.

Зараз я прошу вас відкрити ваші робочі зошити на тій сторінці, де ми визначали можливі реакції, якщо в транспорті вам наступили на ногу (чи інша запропонована ситуація).

Упродовж п'яти хвилин запишіть над «стрілками», які ведуть до конкретної реакції, яка думка могла промайнути у вас голові.»

До уваги ведучих!

В індивідуальному форматі ведучому (-ій) рекомендовано допомагати учаснику (-ці) в пошуку думок, які б пасували його/її тій чи іншій реакції. Для цього важливо наводити приклади із життя. За потреби можна ставити навідні питання:

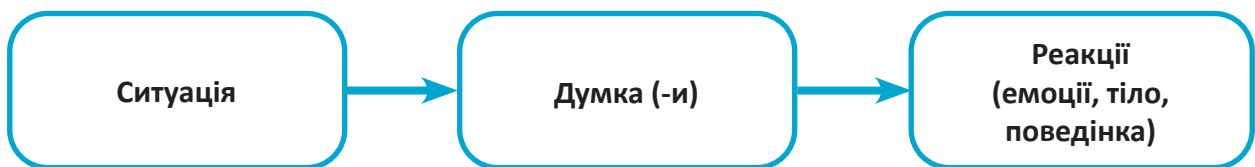
Яка думка могла б пояснити таку реакцію? Або: люди так себе поводять, коли мають які думки?

Після завершення часу ведучий (-а) просить учасників зачитати свої напрацювання та продовжує:

«Різні думки – різні реакції.»

Те, як ми реагуємо на ситуації, дуже залежать від наших думок, переконань та того, як ми собі пояснюємо, що відбувається в ситуації, в якій перебуваємо.

Цей процес можна зобразити так.»



Ведучий (-а) зображує схему на фліпчарті.

«Розгляньмо цей процес більш детально.»

У звичайному житті, коли ми запитуємо людей, що їх засмутило/ощасливило/роздратувало (бачимо реакцію), вони часто говорять про події чи ситуації, наприклад: «Я страшенно засмучений (-а), тому що посварився зі своєю дівчиною/хлопцем». Однак не все так просто. Якби якась подія автоматично викликала певну реакцію, то в результаті у будь-кого, хто опиняється у схожій ситуації, повинна виникати така сама емоція. Проте люди по-різному реагують на подібні ситуації. Навіть переживання важкої втрати чи невиліковної хвороби викликають у різних людей різні емоції: деяких такі події дуже пригнічують, «вибивають з колії», інші можуть дати собі раду в цій ситуації.»

Кожній СИТУАЦІЇ ми надаємо якесь значення, тобто думаємо щось про неї, а ці ДУМКИ впливають на наші РЕАКЦІЇ та призводять до відповідних наслідків. Якщо двоє людей по-різному реагують на подію, то це тому, що вони сприймають ситуацію по-іншому.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Який зв'язок між ситуацією, думкою та реакцією?
- Чи помічали ви, як у конкретній ситуації ваші думки впливали на реакції? Спробуйте пригадати та навести приклад.

До уваги ведучих!

За потреби після вправи 5 ведучий (-а) може провести для неповнолітніх учасників

невеличку вправу-руханку на 3-5 хвилин, обравши одну з описаних в Додатку А.

6. ВПРАВА «ІСТОРІЇ»

МЕТА:

сприяти розумінню впливу інтерпретацій на вибір реагування.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

вирізки з журналів, записані питання на аркуші фліпчарту.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз ми спробуємо подивитися, як люди можуть по-різному реагувати на одну і ту саму картинку, від чого залежать наші реакції, та яке значення в них відіграють думки.

Для цього ми з вами об'єднаємося в малі групи по 3-4 людини. Кожна група отримає набір картинок із зображеннями людей. Ваше завдання: наосліп обирати якусь картинку й дати відповідь на записані на фліпчарті запитання:

- 1. Про що думає головний герой?*
- 2. Чому він/вона думає саме так?*
- 3. Що він/вона зробить у зв'язку з цим? Як відреагує?*

Інші учасники, коли хтось говорить, уважно слухають розповідь і не перебивають. На цей етап вправи ви маєте 10 хвилин.»

До уваги ведучих!

Якщо група налічує до шести осіб, вправу можна робити, не об'єднуючи учасників у малі групи.

До уваги ведучих!

Вирізки з журналів мають бути актуальними віку та потребам неповнолітніх учасників.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи ведучий (-а) ініціює загальне обговорення, яке є дуже важливим для усвідомлення моделі «Ситуація – Думка – Реакція». Більшість людей надає картинкам значень, актуальних для них у їхньому житті, тому поставтеся до цього толерантно та з повагою.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалося всім розповісти історію?
- Як думки головного героя впливали на його поведінку та переживання?

- Як ви вважаєте, чому та сама картинка в руках різних людей може мати різне значення?
- Отже, як наші думки щодо ситуації впливають на нашу реакцію в ній?

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ (ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ТА ПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ)

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми розглянули, як наші думки впливають на те, що ми робимо і як себе почуваємо. Обговорили, що різні люди можуть по-різному реагувати на одну і ту саму ситуацію, і це залежить від того, як ми пояснюємо собі те, що сталося, зокрема наші думки в цій ситуації».

Далі ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Як вам було сьогодні на занятті?
- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Зараз настав час для самостійного завдання. Вашим завданням буде протягом тижня спостерігати за тим, як ви реагуєте в ситуаціях, коли ви роздратовані чи пригнічені або схвильовані, та записувати свої реакції в Щоденник реакцій (колонка 2). Також спробуйте проаналізувати, як ваші думки впливали на ваші реакції.»

Щоденник реакцій

<i>Ситуація, коли ви відчували роздратованість/пригніченість/тривогу</i>	<i>Реакції</i>	<i>Як мої думки впливали на реакції?</i>

Ведучому (-ій) потрібно добре пояснити учасникам, як вони мають заповнювати Щоденник та загалом виконувати завдання для самостійної роботи. Це можна зробити на прикладі, що описаний у вправі «Мої реакції». Для цього необхідно обговорити ситуацію, якщо учасники її не виконували на занятті, та коротко записати до Щоденника. Потім разом з учасниками визначити, які реакції могли виникнути на таку ситуацію та попросити записати ці реакції до Щоденника. Далі поставте учасникам запитання:

«Як ви гадаєте, якби це з вами не привіталися, що б ви думали про це, та як би ваші думки вплинули на ваші реакції?».

Відповіді щодо того, як би думки впливали на реакції, попросіть учасників записати до Щоденника.

Далі ведучий (-а) наголошує, що у такий спосіб їм необхідно буде заповнювати Щоденник протягом тижня, але відповідно до спостережень за власними ситуаціями.

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 5.**МОНІТОРИНГ ВЗАЄМОДІЇ ДУМОК, ЕМОЦІЙ,
ФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ ТА ПОВЕДІНКИ****МЕТА:**

сприяти розвитку навичок моніторингу взаємодії та взаємовпливу думок, емоцій, фізіологічних реакцій та поведінки.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Взаємодія між думками, емоціями, тілом, поведінкою та ситуацією»	Обговорення	20 хв
5	«Аналіз взаємодії моїх думок, емоцій, тіла та поведінки»	Вправа	35 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми на прикладі ваших конкретних ситуацій спробуємо проаналізувати, як в конкретних ситуаціях наші думки впливають на емоційні та тілесні реакції, а ті зі свого боку на поведінку.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що вам запам'яталось найбільше з попереднього заняття?*
- *Чому різні люди можуть по-різному реагувати в одній і тій самій ситуації? Від чого це залежить?* [Очікувана відповідь: від наших думок, тобто від того, як ми пояснюємо собі те, що відбувається].
- *Як наші думки можуть впливати на наші реакції?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Чи зафіксували ви, як реагуєте в ситуаціях, коли ви роздратовані чи пригнічені або схвильовані?*
- *Чи вдалось вам помітити, як ваші думки впливали на ваші реакції? Що саме ви помітили?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Учасникам може бути важко помічати, як думки впливають на їхні реакції. Не варто тиснути на них чи задавати цю частину завдання виконати на наступне заняття. Зауважте, що помічати, як думки впливають на наші реакції, дуже складно. Подякуйте учасникам за старання та зверніть їхню увагу на те, що ви ще будете вчитися цьому.

4. ОБГОВОРЕННЯ «ВЗАЄМОДІЯ МІЖ ДУМКАМИ, ЕМОЦІЯМИ, ТІЛОМ, ПОВЕДІНКОЮ ТА СИТУАЦІЄЮ»⁴

МЕТА:

сприяти розумінню взаємодії та взаємовпливу думок, емоцій, тілесних реакцій та поведінки.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ми говорили, що в різних ситуаціях наші думки впливають на наші реакції. Зараз ми поговоримо також про те, що думки та реакції взаємодіють між собою та впливають одне на одне, що деколи призводить до хороших наслідків, а деколи – шкодить нам та іншим людям.»

*Розгляньмо це на прикладі, як в життєвій ситуації **думки** людини впливають на її **емоції**, **тілесні відчуття** та **поведінку**.*

Ситуація: ви йдете вулицею і бачите свою (-го) знайому (-ого), яка(-ий) проходить повз вас, але не звертає увагу на вас, не помічає вас. Щоб ви подумали в такій ситуації та як би відреагували?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників та вкінці зазначає:

«Отже, як ви бачите, можуть бути різні думки та реакції. Зараз я пропоную розглянути одну з можливих думок та реакцій більш детально.»

До уваги ведучих!

Передбачається, що в ситуації, коли знайома людина пройшла повз і не привіталася, в людей можуть виникати такі думки та реакції:

- «Я не знаю, як розпочати з нею розмову, вона подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)» (призводить до тривоги)
 - «Зі мною ніхто ніколи не захоче розмовляти, я нікому не подобаюсь» (пригнічений настрій)
 - «Вона якась нервова і самозакохана, я не зробив(-ла) нічого поганого» (злість)
 - «У нього/неї напевно похмілля після вчорашньої вечірки» (здивування)
-

⁴ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. – 420 с.

Ведучий (-а) малює рисунок 5.1.

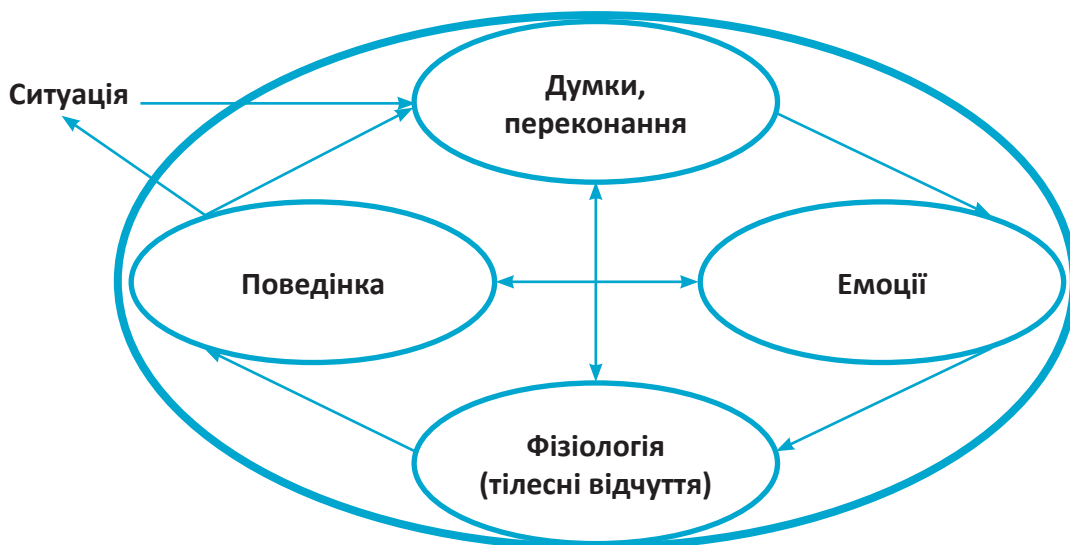


Рис. 5.1. Цикл «Взаємодія між думками, емоціями, тілом і поведінкою та ситуацією»

До уваги ведучих!

Важливо, щоб ведучі розповідали та одночасно малювали схему, яка зображена на рисунку 5.1. Для того, щоб учасникам була зрозумілою схема, важливо наводити описаний нижче приклад та малювати схему одночасно.

Наприклад, *ситуація*: людина йде вулицею і бачить свою знайому, яка проходить повз, але не звертає увагу на неї, не помічає її. В людини виникають *думки* «Я не знаю, як розпочати з нею розмову, вона подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)». Ці думки призводять до тривоги (*емоції*), внаслідок якої виникають *фізіологічні (тілесні) відчуття*, зокрема серцебиття пришвидшується, людина пітніє. В результаті цього всього, які дії (*поведінка*) цієї людини? Наприклад, вона вдала, що не бачить свою знайому, та почала уникати спілкування з нею, попри те, що вона їй дорога.

Відповідно, якщо вона уникає спілкування зі своєю знайомою, то не знає, чому та насправді з нею не заговорила, і ті думки, що «... вона подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)» знову приходять в голову і знову впливають на емоції, призводячи до тривоги та тілесних відчуттів, а також на поведінку, бо через хвилювання за те, що знайома подумає, людина й далі уникає спілкування з нею і нічого не робить, щоб змінити ситуацію на краще, і так далі відбувається по колу, поки його не розірвати.

У такий спосіб взаємодіють між собою наші думки, емоції, тіло та поведінка. Окрім того, думки можуть впливати окремо на тіло, викликаючи певні реакції, а тіло на думки, емоції на поведінку, призводячи до різних дій чи бездіяльності та навпаки» (ведучий (-а) показує на схемі стрілочками).

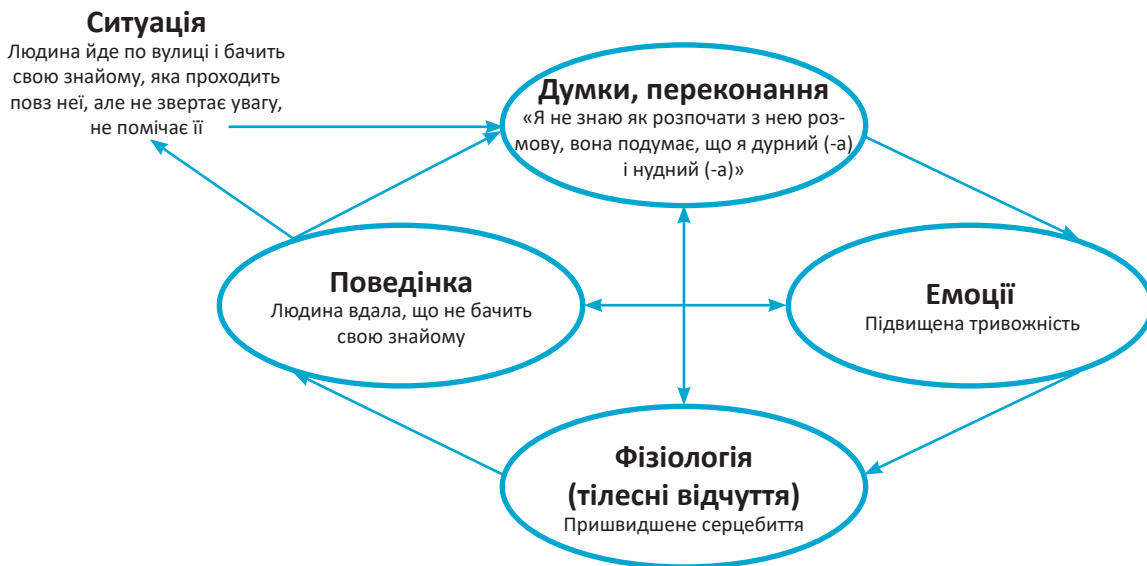


Рис. 5.2. Цикл «Взаємодія між думками, емоціями, тілом і поведінкою та ситуацією» з прикладом

До уваги ведучих!

Бажано цю вправу провести в режимі обговорення, запитуючи в учасників їхні думки та реакції на ситуацію, водночас малюючи цикл. Тобто можна взяти для прикладу одну думку когось з учасників (можливо щодо реакції, яка найчастіше озвучувалася учасниками) або свою і пояснити цикл. Сенс полягає в тому, щоб пояснити учасникам, що негативні (проблемні) думки в конкретній ситуації впливають на наш настрій, погіршуючи його, призводять до виникнення відповідних реакцій в тілі та впливають на поведінку, зокрема людина робить якісь дії (або нічого не робить), що шкодять їй або іншим та підтверджують її негативні думки (наприклад, що я дурний і нудний), які знову погіршують настрій та призводять до тієї самої поведінки. В результаті людина опиняється ніби в замкненому колі. Все повторюється знову і знову, поки це коло не розірвати.

Проте, якщо ведучому(-ій) важко провести вправу в такому форматі, рекомендується працювати за прикладом та алгоритмом, описаними вище.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи є у вас питання? Озвучте їх.
- Як взаємодіють між собою думки, емоції, тілесні реакції та поведінка, та яку роль в цій взаємодії відіграє ситуація?
- Як думки можуть впливати на тілесні відчуття? Наведіть приклад, будь ласка.
- Як емоції можуть впливати на поведінку? Наведіть приклад, будь ласка.

5. ВПРАВА «АНАЛІЗ ВЗАЄМОДІЇ МОЇХ ДУМОК, ЕМОЦІЙ, ТІЛА ТА ПОВЕДІНКИ»⁵

МЕТА:

навчити аналізу взаємодії та взаємовпливу думок, емоцій, фізіологічних реакцій та поведінки.

ЧАС:

35 хв.

РЕСУРСИ:

фліпчарт, маркери, робочий зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«В цій вправі ми спробуємо на прикладі ваших ситуацій розібратися, як думки можуть впливати на емоції та тілесні реакції, а вони зі свого боку – на поведінку.»

В цьому нам з вами допоможе бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло та поведінку, який ви знайдете у своїх робочих зошитах на відповідній сторінці. Відкрийте її зараз та погляньте на бланк. Розглянемо знову приклад з ситуацією знайомої, яка йшла вулицею і не привіталася.»

Ведучий (-а) демонструє учасникам бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло, поведінку та пояснює, як його заповнювати на прикладі, описаному нижче.

«Ситуація: Ви йдете вулицею і бачите свою (-го) знайому (-ого), яка (-ий) проходить повз, але не звертає увагу на вас, не помічає вас (колонка 2).»

***Думка:** У вас виникає думка: «Я не знаю, як розпочати з нею (ним) розмову, вона (він) подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)» (колонка 3).*

***Емоційні та тілесні реакції:** ви відчуваєте тривогу; ваше серцебиття пришвидшується, ви пітнієте (колонка 4).*

***Поведінка:** ви звернулися до своєї (-го) знайомої (-го) і поцікавилися, чому вона (він) не заговорила (-в) (колонка 5). Наслідки: в результаті, ви пізніше дізналися, що вона (він) насправді ставиться до вас дуже приязно, а була (-в) просто задумана (-ий), коли проходила (-в) повз.*

Проте поведінка могла бути й іншою, ви могли б не заговорити зі своєю (-ім) знайомою (-им), бо вирішили, що вона/він подумає, що ви дурний (-а) і нудний (-а), тому не поцікавилися, чому вона/він не заговорила (-в). Наслідок: ви почали уникати спілкування з цією (цим) знайомою (-им), попри те, що ви її(його) знаєте (колонка 5).

Як ми бачимо, думки дуже впливають на те, як ми реагуємо та що робимо.

Зараз спробуємо детальніше в цьому розібратися, аналізуючи ваші власні ситуації.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз я прошу вас пригадати ситуацію, коли ви дуже у щось вірили, а потім це виявилось помилкою.»

⁵ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с.

Відкрийте у своєму зошиті бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло, поведінку та виконайте такі завдання:

- 1) В першій колонці бланку запишіть дату та орієнтовний час, коли відбулася ситуація.
 - 2) В другій колонці коротко опишіть ситуацію. Спробуйте добре її пригадати. Що відбулося? Запишіть в цій колонці факти, які стосуються вашої ситуації.
-

До уваги ведучих!

Ведучий (-а) робить паузу та дає учасникам пару хвилини на роботу. Коли учасники заповнили колонки, продовжує далі.

- 3) Тепер спробуйте пригадати, що спадало вам на думку, коли це відбувалося, про що ви думали. Запишіть ці думки в третю колонку бланку. Наприклад, ситуація, коли людина йде вулицею і бачить свою (-го) знайому (-ого), яка (-ий) проходить повз, але не звертає увагу на неї, не помічає її. Що тоді в той момент спадало цій людині на думку? В нашому прикладі людина думала так: «Вона (він) подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)». Тепер спробуйте ви пригадати, що вам спадало на думку в той момент, коли ваша ситуація відбувалася.
-

До уваги ведучих!

Ведучий (-а) робить паузу та дає учасникам пару хвилини на роботу. Коли учасники заповнили колонки, продовжує далі.

- 4) Як це впливало на ваш настрій? Як він змінився? Спробуйте пригадати, які емоційні та тілесні реакції ви відчували, коли вам в голову приходили ті думки. Постарайтесь добре згадати, що ви відчували в той момент. Що відбувалося в вашому тілі? Може у вас пришвидшилось серцебиття чи тремтів голос, руки, ноги, пересихало в горлі, ви пітніли тощо. Як ви почувалися? Запишіть, будь ласка, ці реакції до колонки чотири.
-

До уваги ведучих!

Ведучий (-а) робить паузу та дає учасникам пару хвилини на роботу. Коли учасники заповнили колонки, продовжує далі.

- 5) Що ви робили далі, якими були ваші дії? Запишіть свої дії до колонки п'ять.»

Ведучому (-ій) треба дати достатньо часу для учасників, щоб вони добре описали свої емоційні, тілесні реакції та поведінку.

Бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло та поведінку

Дата і час	Ситуація	Думки	Емоції та тілесні реакції	Поведінка
Субота, о 14.00	Ви йдете вулицею і бачите свою (-го) знайому (-ого), яка (який) проходить повз вас, але не звертає увагу на вас, не помічає вас	«Вона (він) подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)»	Тривога. Серцебиття пришвидшується, пітнієте	Поцікавилися, чому вона (він) не заговорила (-в). АБО могли б не заговорити зі своєю (-їм) знайомою (-им), бо вирішили, що вона/він подумає, що ви дурний (-а) і нудний (-а), тому не поцікавилися, чому вона/він не заговорила (-в)

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) ініціює обговорення:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Хто хотів би поділитися тим, що у вас вийшло?*
- *Опишіть ситуацію, що відбулося?*
- *Що спадало вам на думку, коли ця ситуація відбувалася? Про що ви думали тоді?*
- *Як ваші думки впливали ваш настрій? Які реакції в тілі ви відчували?*
- *Що ви робили? Якими були ваші дії?*
- *Яким був результат? Які були наслідки?*
- *Чого навчив вас цей досвід?*

До уваги ведучих!

Важливо, щоб всі учасники висловилися та спробували проаналізувати, як в різних ситуаціях їхні думки впливають на емоції, тілесні реакції, а ті – на поведінку, та чого навчив їх цей досвід.

Ведучому (-ій) варто мати на увазі, що частина думок учасників може мати прокримінальний характер, такі думки будуть некорисними, оскільки вони шкодять іншим, а також самим учасникам. Тому дуже важливо допомогти учасникам ретельно проаналізувати, як взаємодіють думки-емоції-тілесні реакції-поведінка і записати все до бланка.

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми вчилися аналізувати, як взаємодіють між собою думки, емоції, тілесні реакції та поведінка».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Як вам було сьогодні на занятті?
- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Відкрийте ваш робочий зошит наприкінці заняття 5, там ви знайдете Щоденник аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку. Вашим завданням для самостійної роботи буде протягом тижня помічати свої думки та реакції в різних ситуаціях, коли ваш настрій погіршується, та фіксувати це у Щоденнику таким способом:

- 1) В першій колонці бланку запишіть дату та орієнтовний час, коли відбулася ситуація.
- 2) В другій колонці коротко опишіть ситуацію. Спробуйте добре її пригадати. Що відбулося? Запишіть в цій колонці факти, які стосуються вашої ситуації.
- 3) Далі спробуйте зафіксувати, що спадало вам на думку, коли це відбувалося, про що ви думали. Запишіть ці думки в третю колонку бланку.
- 4) Що ви відчували? Які емоційні та тілесні реакції ви відчували, коли вам в голову приходили ті думки. Запишіть, будь ласка, ці реакції до колонки чотири.
- 5) Що ви робили далі, якими були ваші дії? Запишіть свої дії до колонки п'ять.»

Зверніть увагу учасників, що колонку «Наслідки» заповнювати не потрібно, скажіть про це учасникам.

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«Спробуйте аналізувати різні ситуації, не лише негативні, а також і хороші, приємні. Це надзвичайно цікаве завдання, яке нашттовхне вас на чимало відкриттів у собі й познайомить вас із собою. І це стане важливим кроком у керуванні власними вчинками. Завдання є важливим, адже наступне заняття будуватиметься на ваших записах у бланках, і це допоможе вам якнайкраще розуміти матеріал на власному прикладі.»

Щоденник аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку

Дата і час	Ситуація	Думки	Емоції та тілесні реакції	Поведінка	Наслідки
	Опишіть події (що саме відбувалося). Описуйте факти	Що промайнуло в голові? Про що думали, коли це відбувалося?	Які емоції ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо). Які реакції в тілі ви відчували?	Що ви робили? Як ви діяли? Якою була ваша поведінка	Якими були наслідки цього?

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 6.**ВЧИНКИ ТА ЇХ НАСЛІДКИ****МЕТА:**

розвивати навички регуляції автоматичних реакцій та навички прогнозування наслідків власних вчинків.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Наслідки»	Інформаційне повідомлення	10 хв
5	«Вимикаємо робота»	Вправа	20 хв
6	«Прогнозування наслідків»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми зрозуміємо, як наше бачення ситуації, думки, емоції та поведінка впливають на вибір поведінки й до яких наслідків у житті це призводить, а також повчимося обдумувати свої вчинки та прогнозувати наслідки власних вчинків.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Як взаємодіють між собою наші думки, емоції, тілесні реакції та поведінка?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Чи хтось хотів би поділитися своїми спостереженнями?*
- *Опишіть ситуацію, що відбулося?*
- *Що спадало вам на думку, коли ця ситуація відбувалася? Про що ви думали тоді?*
- *Що ви відчували? Якими були емоції, реакції в тілі?*
- *Якими були ваші дії?*
- *Як ви вчиняли під впливом своїх думок?*
- *Якими були наслідки?*

Відповіді на останнє питання ведучий (-а) записує на аркуш фліпчарту із заголовком: «Вчинки під впливом думок». Це стає містком для переходу до теми заняття й актуалізацією її для учасників.

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто відкрити Щоденник аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку та разом з учасниками розглянути їхні завдання.

Тут потрібно приділити достатньо уваги, і якщо всі учасники забажають прочитати напрацювання, то надати їм таку можливість, а заплановану інформацію дати в час, що лишився, або дати на самостійне опрацювання.

До уваги ведучих!

Дуже важливо, щоб учасники навчилися аналізувати, як в різних ситуаціях їхні думки впливають на емоції, тілесні реакції, а ті – на поведінку.

Ведучому (-ій) варто мати на увазі, що частина думок учасників може мати прокримінальний характер, такі думки будуть некорисними, оскільки вони шкодять іншим, а також самим учасникам. Тому дуже важливо допомогти учасникам ретельно проаналізувати взаємодію думок, емоцій, тілесних реакцій та поведінки.

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «НАСЛІДКИ»

МЕТА:

надати інформацію учасникам про наслідки вчинків.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Після будь-якої дії, вчинку, поведінки настають наслідки. А саме, до чого призвело те, як людина вчинила, як вона емоційно відреагувала на ту чи іншу ситуацію. Наслідки мають вплив на наші сфери життя. Тобто те, що я зробив (-ла), як це вплинуло на мої стосунки в родині, у партнерстві, на роботі, як мій вчинок вплинув на здоров'я тощо.

Наслідки можуть бути позитивні та негативні. Тобто ті, що сприяють покращенню та розвитку в певній сфері життя. Та ті, які навпаки, ускладнюють та шкодять людині. Наприклад, куріння і його вплив на стан здоров'я. Чи могли б ви навести свої приклади?

Також наслідки можуть бути короткотривалі та довготривалі. Тут мається на увазі, як довго людина перебуває під їх впливом. Наприклад, у ситуації, коли батько вдарив дитину, короткотривалим наслідком може бути те, що дитина засмутилася і пішла в кімнату, а довготривалим – дитина, коли виросте, «поверне» все татові назад. Чи могли б ви навести свої приклади?

Крім цього наслідки бувають внутрішні та зовнішні. Тобто коли людина вчиняє певним чином, то це може впливати лише на неї (її почуття, задоволення, стан) або зачіпати й інших людей (як інші будуть реагувати на поведінку людини, як вчинок людини вплине на інших). Лише внутрішніх наслідків вчинків досить мало, бо ми живемо в суспільстві, родині, стосунках і багато наших вчинків зачіпає інших людей. Наприклад, людина звикла пізно лягати спати, але вона мешкає разом із людиною, яка рано прокидається на роботу, тож має лягати спати раніше. Тому, щоби нормально співіснувати, той, хто лягає пізно, має не заважати вночі, а той, хто рано прокидається – зранку. І таких прикладів безліч. Чи могли б ви навести свої приклади?

Цікавим і важливим є те, що наслідки часто впливають на наші думки і замикають коло, роблячи його самопідтримуючим. Людина, отримуючи певні наслідки своєї поведінки, підтримує свої думки щодо певних подій. Що це означає і який має вигляд?»

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками **ПЕРШИЙ ЕТАП** вправи проводиться так:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Після будь-якої дії, вчинку, поведінки настають наслідки. Вони бувають короткотривалі та довготривалі, внутрішні та зовнішні.

Зараз ми з вами спробуємо детально розглянути кожен вид наслідків.

Короткотривалі та довготривалі наслідки. Тут мається на увазі, як довго людина перебуває під їх впливом. Наприклад, ви, не обдумавши, сказали щось дуже образливе своєму найкращому (-ій) другові (подрузі). Короткотривалими наслідками може бути, що ваш (-а) друг (подруга) образиться, довготривалими – ви втратите друга (подругу) назавжди.

Внутрішні наслідки – це відчуття задоволення чи розчарування (емоції), які ви відчуваєте під час дії або після того, як завершили її. Як ви думаєте, які це можуть бути наслідки?

Отже, внутрішні. Ви можете відчувати щастя, смуток, порожнечу, злість, кохання, ненависть, тривогу, самотність...

Зовнішні наслідки – це винагорода чи покарання. Якими можуть бути ці наслідки, на вашу думку?

Зазвичай наші почуття вказують на те, як ми задовольняємо свої потреби. Якщо ми робимо щось у корисний та здоровий спосіб, наші почуття будуть позитивними: ми можемо відчути полегшення, радість, упевненість, гордість. Але якщо ми використовуємо нездорові та некорисні способи задоволення власних потреб та бажань або взагалі ігноруємо їх, то ми відчуватимемо негативні емоції, такі як незадоволеність, роздратованість, злість, самотність, нікчемність, тривога та неуспішність.

Між тим, що ми думаємо, та тим, що ми відчуваємо, існує зв'язок.

Хто з вас згадає із минулих зустрічей, як думки впливають на наші емоції та почуття?»

Ведучий (-а) приймає відповідь і резюмує:

«Думки призводять до виникнення емоцій та почуттів. В результаті чого ми маємо відповідні наслідки. Але наслідки також впливають на наші думки. Якщо

ми маємо негативні наслідки, то вони тільки підтверджують наші думки, наприклад, що я невдаха чи інші люди погані тощо. Це схоже на коло. Ось як це виглядає.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) малює рисунок 6.1, водночас наводить приклад. У людини, наприклад, є думка, що її не візьмуть на роботу, коли вона звільниться, бо має судимість. Коли вона думає про це, то відчуває тривогу, пришвидшене серцебиття тощо. Відповідно, людина не ходить на співбесіди й не намагається влаштуватися. Наслідком такої поведінки є те, що особа втрачає можливість влаштуватися на роботу й лишається безробітною. Це так само підкріплює її думки, що ніхто не візьме її на роботу, тому треба роздобути гроші іншим способом.

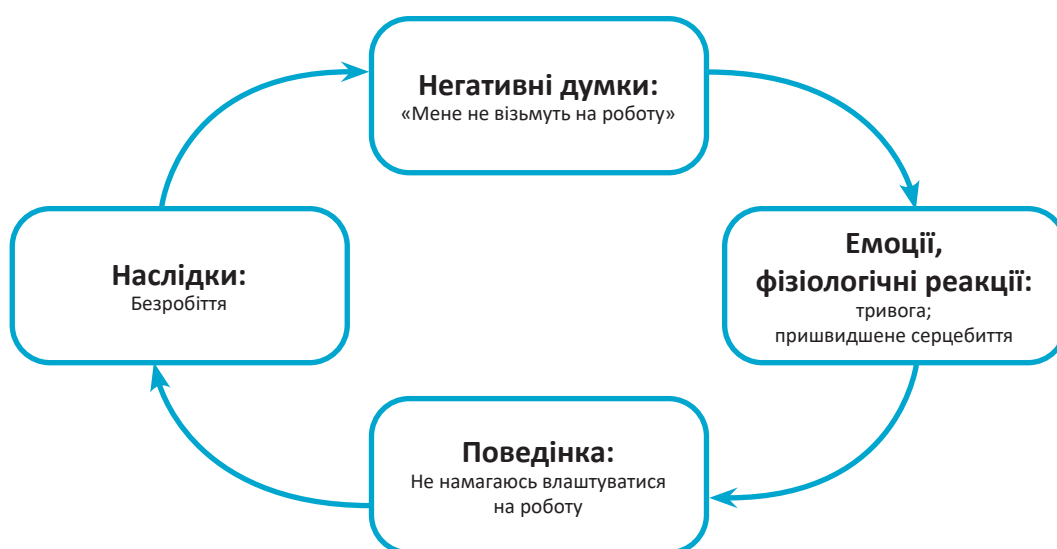


Рис. 6.1. Цикл «Наслідки – думки – емоції, фізіологічні реакції – поведінка»

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками **ДРУГИЙ ЕТАП** вправи проводиться так:

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) малює рисунок 6.2, водночас наводить приклад: «Наприклад, хлопець (дівчина) погано навчається в школі. Він/вона думає, що його/її осудять однокласники та вчителі, подумують, що він/вона дурний (-а), невдаха, бо погано навчається. Коли виникають такі думки, то з'являється тривога, страх, серце б'ється швидше. Щоб не здаватися невдахою, хлопець/дівчина, мовчить на уроках, часто прогулює. Як наслідок, успішність в школі погіршується, проблем з навчанням стає дедалі більше. Це так само підкріплює ті думки, що він/вона дурний (-а), невдаха, тому треба й надалі прогулювати, не готуватися до уроків, можливо спілкуватися з іншими однолітками, тими, хто має схожі проблеми, але не переймаються так навчанням, курять, вживають алкоголь тощо.»

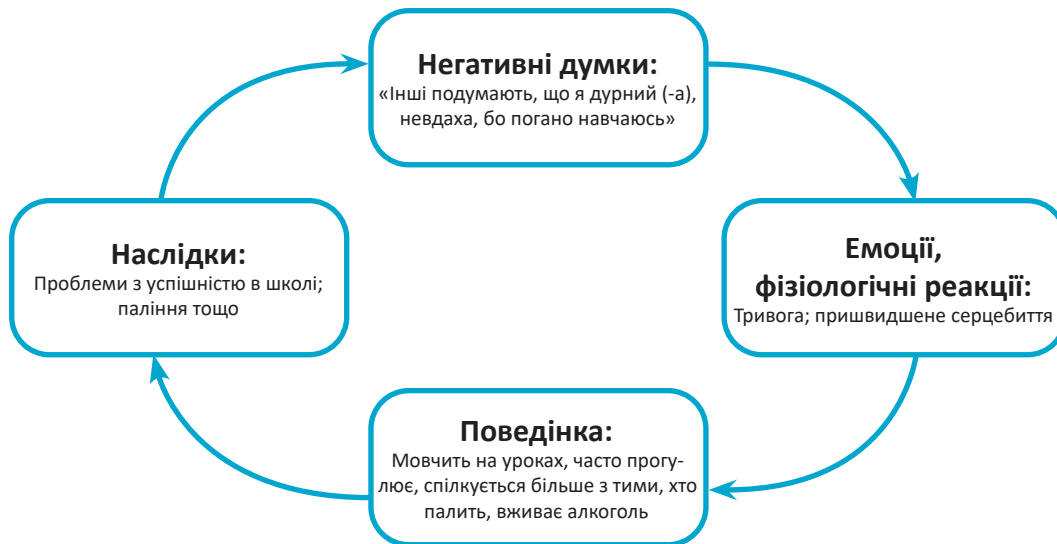


Рис. 6.2. Цикл «Наслідки – думки – емоції, фізіологічні реакції – поведінка» (для неповнолітніх)

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи є у вас питання?
- Навіщо нам розуміти наслідки власних вчинків?

5. ВПРАВА «ВИМИКАЄМО РОБОТА»

МЕТА:

розвивати навички регуляції автоматичних реакцій.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

фліпчарт, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Отже, як ми дізналися, наслідки можуть впливати на наші думки та створювати такий собі цикл.

Також ми говорили, що наслідки мають вплив на наші сфери життя. Крім цього, наслідки, тобто наші вчинки, впливають не лише на нас, а й можуть зачіпати інших людей.

Тож, як учиняти так, аби наслідки наших вчинків були корисними та сприяли розвитку й поліпшенню бажаних сфер життя? Такому результату буде сприяти обдумане реагування, а не автоматичне. Автоматичну реакцію можна описати як механічну поведінку,

яка виникає в людини в якійсь ситуації дуже швидко, раптово. Зазвичай в той момент людина не задумується над тим, що вона робить, і не встигає цього зробити та діє більш інстинктивно, «на автоматі», відповідно до того досвіду, що має, щоб досягти бажаного за будь-яку ціну.

Чи був в когось з вас такий досвід колись, що ви реагували автоматично, щоб досягти бажаного, не обдумуючи?»

Ведучий(-а) вислуховує відповіді на перше запитання та задає інше:

«Чого це вас навчило? Який урок ви для себе взяли?»

Ведучий(-а) вислуховує учасників та продовжує:

«Так, таке трапляється, що ми можемо реагувати автоматично. Часом така поведінка може шкодити не лише нам, а й іншим також. Невміння багатьох людей зупинити свою реакцію, тобто ту автоматичну, коли вони реагують, не обдумуючи свої дії та невміння почати контролювати власні думки й емоції – причина багатьох проблем. Тому зараз ми з вами попрактикуємося прогнозувати наслідки автоматичних дій та моделювати корисну поведінку.»

До уваги ведучих!

Під час роботи в індивідуальному форматі ведучий (-а) так само наводить приклад та зачитує ситуації, зазначені на картках. Далі пропонує учаснику (-ці) вибрати ситуацію, з якої йому хотілося б розпочати. Вкрай важливо ведучому(-ій) допомагати учаснику (-ці) знаходити корисний бажаний результат у наведених ситуаціях.

Якщо учаснику (-ці) складно, і він чинить супротив, то ведучий (-а), ставлячи уточнювальні запитання, записує його/її відповіді в бланки самостійно.

До уваги ведучих!

У роботі з **неповнолітніми учасниками** перший етап вправи проводиться так:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як ми щойно говорили, наслідки мають вплив на наші сфери життя. Вони можуть бути внутрішні та зовнішні, тобто наші вчинки впливають не лише на нас, а й можуть зачіпати інших людей.

Відомо, що будь-яку машину або апарат можна увімкнути та вимкнути пусковою кнопкою. А чи можливо вимкнути людину, коли вона реагує на ситуацію автоматично, абсолютно не роздумуючи? Автоматичну реакцію можна описати як механічну поведінку, зазвичай вона ґрунтується на одному-єдиному погляді, як нездатність приймати думку іншої людини, бажання досягти цілі за будь-яку ціну. Невміння багатьох людей зупинити реакцію та почати контролювати власні думки й емоції – причина багатьох проблем.

Тому зараз ми з вами попрактикуємося шукати нашу «пускову кнопку» та вимикати автоматичні дії.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у 4 групи, присвоює їм порядковий номер і дає завдання:

«Зараз вам необхідно відкрити ваші робочі зошити на сторінці 31, де ви побачите бланки з ситуаціями. Кожна група, відповідно до свого порядкового номера, обирає ситуацію (бланк) та працює над нею.»

Наприклад: група №1 буде працювати над ситуацією №1, у якій ви маєте визначити, які перші відчуття у вас виникають, і якою буде реакція, але для того, щоби вам було зрозуміле завдання, першу ситуацію ми з вами розберемо разом [ведучий (-а) пояснює, як заповнювати бланк на прикладі, що описаний]:

Колеги перекрутили ваше ім'я, вийшло образливе прізвисько.

Думки: «вони хочуть принизити мене, вони знущаються»!

Емоції: образа, злість.

Автоматична реакція: агресивний наступ на колег, обзивання у відповідь, погрози.

Якого бажаного результату ми хочемо досягти: аби прізвисько не використовували в реальному житті.

Отже, вам потрібно подумати, які думки можуть виникнути в цій ситуації, емоції, автоматичні реакції та про бажаний результат, якого хочете досягти.

На виконання завдання у вас є 7 хвилин.»

До уваги ведучих!

Ситуації до розгляду:

СИТУАЦІЯ 1. Вас «підставили», а ви абсолютно до цього не причетні.

СИТУАЦІЯ 2. Вас несправедливо оштрафували.

СИТУАЦІЯ 3. Партнер (дружина/чоловік) підозрюють вас у тому, чого ви не робили.

СИТУАЦІЯ 4. Вас на вулиці випадково штовхнув молодий чоловік.

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками на **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у 4 групи та звертається до них:

«Зараз вам необхідно відкрити ваші робочі зошити на відповідній сторінці, де ви побачите бланки з ситуаціями. Кожна група, відповідно до свого порядкового номера, обирає ситуацію (бланк) та працює над нею (Додаток 6.2). Ви маєте визначити, які перші відчуття у вас виникають, та якою буде реакція. Для того, щоби вам було зрозуміле завдання, першу ситуацію ми з вами розглянемо разом:

Однолітки перекрутили ваше ім'я, вийшло образливе прізвисько.

Думка: «вони зробили це спеціально, вони не поважають мене.»

Емоція: образа, злість.

Автоматична реакція: агресивний наступ на однолітків, обзивання у відповідь, погрози.

На виконання завдання ви маєте 7 хвилин.»

Після виділеного часу ведучий (-а) просить презентувати групи свої напрацювання за таким алгоритмом (для неповнолітніх та повнолітніх учасників):

1. Зачитати ситуацію.
2. Назвати думки, що можуть виникнути.
3. Перерахувати, які емоції можуть виникнути.
4. Перерахувати, які можуть бути автоматичні реакції.
5. Зазначити, якого результату ми хочемо досягти в цій ситуації.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Що ви відчували, коли прогнозували автоматичну реакцію?*
- *Чи принесла вам задоволення така реакція, чи була вирішена ваша складна ситуація?*

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам продовжити роботу із ситуаціями та спробувати замінити автоматичні реакції на обдумані, такі, що ведуть до отримання бажаного результату, перед цим змінивши думки, сказавши «СТОП!».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Що ви відчували, коли прогнозували обдуману реакцію?*
- *Чи задоволені ви такою реакцією, чи була вирішена ваша складна ситуація?*
- *Що легше: діяти автоматично чи обдумувати, як вчинити? Чому?*

Ведучий (-а) підбиває підсумки до вправи:

«Звісно, що легше діяти автоматично, але які можуть бути наслідки?»

[Очікувана відповідь: непередбачувані, і зазвичай не призведуть до задоволення потреб.]

6. ВПРАВА «ПРОГНОЗУВАННЯ НАСЛІДКІВ»

МЕТА:

розвивати навички прогнозування наслідків власних вчинків.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

фліпчарт, маркери, робочий зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз ми знову розглянемо бланк із завданням для самостійної роботи (Щоденник аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку), яку ви робили на сьогодні.»

Остання колонка у вашому бланку – наслідки. Перегляньте ваші ситуації, які ви аналізували. Пригадайте, будь ласка, що сталося в результаті, і як ви почувалися внаслідок ваших дій та реакцій?

Ви зараз маєте 7 хвилин, аби дописати наслідки, які вже відбулися чи можуть статися».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалося проаналізувати наслідки, які сталися, та записати можливі наслідки, які ще не сталися?
- Які ці наслідки? Автоматичні чи обдумані?
- Чи таких наслідків вам хотілося?
- Який довготривалий вплив вони мають?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) презентує бланк самоаналізу наслідків, вчинків та пропонує учасникам обрати певну ситуацію із завдання для самостійної роботи (може бути й інша) і проаналізувати її згідно з бланком:

БЛАНК САМОАНАЛІЗУ НАСЛІДКІВ

Ситуація	
Мої думки	
Що я вчинив (-ла)? Що зробив (-ла)?	
НАСЛІДКИ КОРОТКОТРИВАЛІ	НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛІ
Мої думки відносно короткотривалих та довготривалих наслідків	
Як можна ще вчинити, що зробити, щоб наслідки були максимально корисними?	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які ваші враження від виконання вправи?
- Чи вдалося вам проаналізувати ситуацію і спрогнозувати її наслідки?
- Як вплинув аналіз на прийняття рішення щодо вашої поведінки в цій ситуації?

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ознайомилися з наслідками наших вчинків та методами їх прогнозування й обирання обдуманого поведінки».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Як вам було сьогодні на занятті?
- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Ваше завдання для самостійної роботи: заповнити бланк самоаналізу наслідків (3 бланки) щодо ваших вчинків, над якими ви зараз думаєте й хочете зробити якнайкраще.»

На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.

Також важливо, аби ті, хто не виконав попереднє завдання для самостійної роботи, обов'язково виконали його на наступне заняття.»

За потреби ведучий (-а) пояснює, як заповнювати бланк, використовуючи той, що є у вправі «Прогнозування наслідків».

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 6.1.**КАРТКА 1**

СИТУАЦІЯ 1. ВАС «ПІДСТАВИЛИ», А ВИ ДО ЦЬОГО НЕ ПРИЧЕТНІ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 2

СИТУАЦІЯ 2. ВАС НЕСПРАВЕДЛИВО ОШТРАФУВАЛИ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 3

СИТУАЦІЯ 3. ПАРТНЕР (ДРУЖИНА/ЧОЛОВІК) ПІДОЗРЮЮТЬ ВАС У ТОМУ, ЧОГО ВИ НЕ РОБИЛИ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 4

СИТУАЦІЯ 4. ВАС НА ВУЛИЦІ ВИПАДКОВО ШТОВХНУВ МОЛОДИЙ ЧОЛОВІК	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

Додаток 6.2.

КАРТКА 1

ВАС «ПІДСТАВИЛИ», А ВИ ДО ЦЬОГО НЕ ПРИЧЕТНІ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 2

ВАМ НЕСПРАВЕДЛИВО ПОСТАВИЛИ НЕЗАДОВІЛЬНУ ОЦІНКУ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 3

БАТЬКИ (ОПІКУНИ) ПІДОЗРЮЮТЬ ВАС У ТОМУ, ЧОГО ВИ НЕ РОБИЛИ	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦЬОЇ СИТУАЦІЇ?	

КАРТКА 4

ВАС НА ВУЛИЦІ ВИПАДКОВО ШТОВХНУВ ОДНОЛІТОК	
ДУМКА (-И)	
ЯКІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ?	
ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ АВТОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ?	
ЯКОГО БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ МИ ХОЧЕМО ДОСЯГТИ У ЦЬОЇ СИТУАЦІЇ?	

ЗАНЯТТЯ 7.**ВІДСЛІДКОВУВАННЯ ДУМКИ****МЕТА:**

навчити відслідковувати негативні думки.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Негативні думки»	Інформаційне повідомлення; обговорення	15 хв
5	«Злови думку»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми по-

говоримо про те, як навчитися в правильний спосіб «ловити» свої негативні, некорисні думки, помічати, що відбувається в нас в голові, коли настрій псується».

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами); робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Чому так важливо обдумувати свої вчинки та прогнозувати наслідки?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Як розуміння наслідків своїх вчинків впливає на вибір поведінки?*
- *До яких висновків ви дійшли, заповнюючи бланк аналізу наслідків?*
- *Як наслідки можуть впливати на думки? Яку роль думки відіграють у покращенні чи погіршенні вашого емоційного самопочуття та загалом в житті?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ОБГОВОРЕННЯ «НЕГАТИВНІ ДУМКИ»⁶

МЕТА:

сприяти розумінню негативних думок та їх характеристики.

ЧАС:

15 хв.

⁶ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) ще раз звертає увагу учасників на схему «Взаємодія між думками, емоціями, тілом і поведінкою та ситуацією» (заняття 5) та говорить:

«На минулих заняттях ми говорили про те, як в ситуації, що виникла, наші думки можуть впливати на наші емоції, емоції – на тілесні реакції, а ті зі свого боку – на поведінку, що в результаті часом призводить до небажаних наслідків. Велику роль тут відіграють думки, про що ми вже раніше згадували. Сьогодні ми поговоримо про них більше.

Буває важко зрозуміти, чому ми розгнівалися, коли з нами не привіталася знайома людина, наговорили їй зайвого чи засмутилися, що відбувалося на той момент в нашій голові, які саме думки виникали. Чи було у когось таке, що ви не зовсім розуміли, чому повели себе саме так, як це зробили?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді та продовжує:

«Людам буває дуже важко «зловити» свої думки, помітити, про що вони тоді думали, чому так відреагували, оскільки, як ми з вами вже пересвідчилися, наші реакції та наслідки залежать від наших думок.

Коли наш настрій погіршується, ми переживаємо, злимося, у нас можуть виникати негативні думки про себе, інших людей чи світ загалом. Наприклад: «Я ні на що не здатний (-а)», «Я не впораюся», «Я дурний (-а)», «Люди злі», «Людам не можна довіряти» та багато інших.

Згадайте останній випадок, коли у вас погіршився настрій: ви були роздратовані чи хвилювалися за щось, або виникали інші емоції. Поверніться до цієї ситуації та згадайте, що промайнуло у вас тоді в голові. Наприклад, якщо ви були роздратовані, то у вас могли виникати думки, що інші люди поведуться з вами несправедливо чи не дотримуються правил, які, на вашу думку, важливі. Такі думки називаються негативними автоматичними думками

Отже, згадайте останній випадок, коли у вас погіршився настрій або знайдіть такий у своїх Щоденниках аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку. Якими були ваші ці думки, хто хотів би поділитися?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді та продовжує:

«Далі ми будемо говорити саме про такі думки – негативні автоматичні думки. Так їх називають, оскільки вони виникають стосовно конкретних ситуацій, подій та можуть повторюватися. Вони виникають самі по собі, автоматично і без жодних зусиль, однак, можливо, доведеться докласти зусиль, щоб їх помітити. Часто ми їх не до кінця помічаємо, втім легко можемо це зробити, якщо приділимо увагу. Вони можуть бути настільки короткими і частими, і настільки звичними, що ми можемо їх не помічати. Дуже часто ми такі думки сприймаємо як очевидну правду, особливо тоді, коли є сильні емоції, водночас не оцінюємо критично, чи вони дійсно правдиві, а віримо їм, «ковтаємо їх». Негативні автоматичні думки можуть виникати у формі образу, нібито картинки, яка виринає у нашій голові щодо якоїсь події, яку ми пригадали, про яку думаємо. Наприклад, в людини, яка боїться виступати перед публікою, може виникати образ, що вона занадто червоніє перед аудиторією чи пітніє (що насправді не так). Також негативні автоматичні думки дуже впливають на наш емоційний стан та призводять до різних негативних емоцій:

страху, тривоги, суму, злості тощо. Окрім того, вони можуть бути короткими, наприклад, коли у ситуації, що нас збентежила, у нас в голові виникає фраза «О, ні...»»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Навіщо нам розуміти, якого значення ми надаємо тій чи іншій ситуації? Що це нам дає?
- До яких наслідків можуть призводити негативні автоматичні думки?
- Чи помічали ви, як негативні автоматичні думки впливають на ваші життєві ситуації? Чи хтось хотів би поділитися?

5. ВПРАВА «ЗЛОВИТИ ДУМКУ»⁷

МЕТА:

навчити помічати свої негативні думки.

ЧАС:

40 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Вправа, яку ми зараз будемо виконувати, допоможе навчитися помічати свої негативні автоматичні думки, тобто навчитися «ловити» їх, коли вони виникають у нас в голові.

Дуже корисно зрозуміти, як саме ми думаємо, та вміти «ловити» свої негативні (та некорисні) думки, бо саме вони можуть завдавати нам шкоди. Пізніше ми будемо ще вчитися замінювати такі негативні думки, або можна їх ще назвати некорисні, на корисніші.

Щоб вам було легше навчитися сьогодні «ловити» свої негативні автоматичні думки, спробуємо пригадати ситуації, коли у вас погіршився настрій, які емоції ви переживали в тих ситуаціях, а вже після цього – які думки у вас виникали, коли ви відчували ті емоції, наприклад сум, тривогу, злість тощо.

Для виконання цієї вправи у вашому робочому зошиті на відповідній сторінці цього заняття є бланк для запису думок. Відкрийте його.»

Ведучий (-а) переконується, що всі знайшли бланк, та коли відкрили його, продовжує:

«Отже, ви бачите перед собою бланк. Як ми з ним працюємо:

- *в першій колонці записуємо дату і час, коли у вас погіршився настрій,*
- *в другій – ситуацію/подію, яка відбулася, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням,*
- *в третій – емоції, які виникли в результаті, та їх силу, за шкалою від 0 до 100%,*
- *в четвертій – автоматичні думки, які промайнули у вас в голові якраз перед тим, як виникла ця емоція, та наскільки ви вірили у них в той момент, від 0 до 100%.»*

⁷ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с.

Бланк для запису думок

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки
Коли у вас погіршилося емоційне самопочуття?	Опишіть події, що саме відбувалося, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням	Конкретно вкажіть: - Яку (-і) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо - Оцініть силу емоції (-ї) за шкалою від 0 – 100%	Напишіть, які думки/образи промайнули у вас у голові якраз перед тим, як виникла ця емоція. Для кожної думки оцініть, наскільки ви вірили у неї у той момент, від 0 – 100%

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, після пояснення бланку, ведучий (-а) пропонує розпочати роботу, надаючи учасникам покрокові інструкції:

«Отже, згадайте нещодавню ситуацію, коли у вас погіршився настрій, та запишіть у першій колонці дату та орієнтовний час, коли це було.»

Далі ведучий (-а) продовжує:

«В другій колонці опишіть ситуацію, що саме відбувалося, коли погіршився ваш настрій чи перед самим погіршенням.»

Ведучому (-ій) варто дати учасникам 2 хвилини часу. Далі він/вона продовжує:

«В третій колонці вкажіть емоцію (-ї), яку (-і) ви відчували, можливо це гнів чи сум, страх, тривога, та оцініть, наскільки сильною вона була за шкалою від 0 до 100%. Спробуйте пригадати найбільш яскраві емоції, які ви відчували, та оцінити їх. Якщо таких немає, пошукайте ще.»

Ведучому (-ій) знову варто дати учасникам 2 хвилини часу, після чого попросити виділити ту емоцію, яка була найяскравіша, тобто яка отримала найбільшу кількість балів. Після цього ведучому (-ій) варто запитати в учасників:

«В четвертій колонці напишіть, які думки промайнули у вас в голові якраз перед тим, як виникла ця емоція, тобто та, найбільш яскрава емоція, яку ви виділили. Далі оцініть, наскільки ви вірили у кожну думку в той момент, від 0 до 100%.»

Ведучому (-ій) варто дати учасникам 3 хвилини (5 хвилин) часу, після цього ведучий (-а) ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Хто хотів би поділитися першим (-ою)?
- Які емоції ви відчували, коли це сталося?
- Які думки у вас промайнули в голові, коли відчували цю (-і) емоцію (-ї)?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наші думки буває важко впіймати. Іноді люди плутають їх із ситуаціями. Наприклад: «вона так подивилася на мене, ніби-то я ніхто». У цьому випадку ситуація – це «вона подивилася», а думка – «я для неї ніхто». Також, як ми вже обговорювали, люди можуть плутати думки з емоціями, вчинками та фізичними відчуттями (тобто реакціями). Наприклад: «мені було сумно», «це мене вибішує», «я підняв цей телефон, бо він просто собі лежав», «він довів мене до сліз». Аби виокремити у такому разі думки, потрібно ставити собі питання: А що могло б пояснити таку мою реакцію? Як я ставився/ставилася до цієї ситуації, що це спричинило в мене таку реакцію? Що промайнуло в моїй голові тоді, коли ...?».

До уваги ведучих!

Ведучим важливо за потреби детальніше пояснити учасникам різницю між емоціями та думками і допомогти сформулювати думку.

Наприклад:

- **Ведучий (-а):** «Добре, повернімося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самостійне завдання. Як ви себе почували?»
- **Учасник (-ця):** «Мені було сумно.»

У цьому випадку фраза хлопця /дівчини «Мені було сумно» – це про емоції, що людина почувалася сумно. Якщо запитати далі:

- **Ведучий (-а):** «А які думки у вас були?»
- **Учасник (-ця):** «В цьому немає ніякого сенсу», «Мені, скоріше за все, нічого не допоможе».

Тобто емоції можуть бути, наприклад, такими: сум, злість, страх, тривога, це те, що ви відчуваєте.

Думки – це ідеї, які у вас виникають. Вони можуть бути у вигляді слів, уявлень, образів (картинок).

Ведучий (-а) пояснює та записує питання на аркуші фліпчарту. Якщо під час обговорення виявилось, що в учасників виникали схожі думки, варто дати їм 3 хвилини часу, аби відповісти на запитання та відрізнити думки від ситуацій, емоцій, фізичних реакцій. За потреби ведучому (-ій) варто допомогти учасникам.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників ще раз переглянути свої думки та, якщо вони доопрацьовували їх, записати вже коректно до робочого зошита, зокрема в колонку «Автоматичні думки» .

Після цього ведучий (-а) просить учасників оцінити, наскільки він/вона вірить цим думкам, від 0 до 100%.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чому важливо відрізнити думки від ситуації, емоцій та реакцій?
- Чи вдалось вам відрізнити свої думки від емоцій, фізіологічних реакцій тощо?

Поділіться, будь ласка, своїми результатами.

- *Як ви оцінили свої думки? Наскільки ви їм вірите? Чи хто хотів би поділитися?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) слід приділити значну увагу думкам учасників. Важливо, щоб всі учасники групи озвучили свої негативні автоматичні думки.

Також ведучому (-ій) варто мати на увазі, що частина некорисних думок учасників може прокримінальний характер, тому такі думки особливо важливо записати. Пізніше на наступних заняттях розглядаються способи роботи з такими думками.

На **П'ЯТОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) просить учасників згадати ще по одній нещодавній ситуації, коли їхній настрій погіршився, та допомагає учасникам записати негативні автоматичні думки за таким самим алгоритмом, що описано вище.

На **ШОСТОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) просить учасників згадати ще по одній нещодавній ситуації, коли їхній погіршився, але цього разу зробити все самостійно, без його/її допомоги. Важливо, щоб учасники самостійно навчилися помічати свої негативні автоматичні думки, але за потреби ведучому(-ій) слід допомагати, звісно.

До уваги ведучих!

До кінця вправи учасники мають розглянути 3 свої ситуації та навчитися самостійно помічати і правильно записувати свої негативні автоматичні думки, на початку з допомогою ведучого(-ої), потім самостійно.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Як вміння «ловити» свої негативні автоматичні думки може допомогти в різних життєвих ситуаціях?*
-

До уваги ведучих!

В індивідуальному форматі роботи ведучому (-ій) необхідно разом із учасником (-цею) заповнити цей бланк щодо 3 – 4 актуальних ситуацій. Важливо допомагати учаснику (-ці) в пошуку думок, які б підходили тій чи іншій його/її реакції. Для цього важливо наводити приклади із життя. За потреби можна ставити навідні запитання: яка думка могла б пояснити таку реакцію? Або: які думки мають люди, коли так себе поведуть?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми вчилися «ловити» свої негативні думки, але на цьому робота не закінчується. Щоб вміти добре це робити, важливо більше вправлятися, що ви будете робити вже самостійно до наступного заняття, але для початку обговоримо результати цього».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Яким було сьогоднішнє заняття для вас?
- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви хотіли змінити?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим завданням для самостійної роботи буде протягом тижня (до наступного заняття) вести щоденник негативних автоматичних думок. Необхідно буде помічати ситуації, коли ваш настрій погіршується, які емоції виникають в цій ситуації, і наскільки вони є сильними, та негативні думки, і наскільки ви їм вірите, та записувати все це до щоденника так, як ми це робили на занятті. Не обов'язково записувати всі ситуації, але намагайтеся помічати, коли настрій погіршується, і описувати свої емоції, та головне – «зловити» думки. Постарайтеся по можливості одразу записати ситуацію, емоції та думки в щоденник, оскільки через якийсь час вам може бути складно пригадати, які думки вам приходили в голову в тій ситуації. Якщо такої можливості не буде, постарайтесь запам'ятати ті думки та записати одразу, коли випаде нагода. В результаті вам необхідно проаналізувати щонайменше 3 ситуації.»

Ведучий (-а) ще раз пояснює учасникам бланк для запису думок, використовуючи інструкції з вправи «Злови думку», та за потреби наводить приклад, як виконувати це завдання.

Щоденник негативних автоматичних думок

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки
Коли у вас погіршилося емоційне самопочуття?	Опишіть події, що саме відбувалося, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням	Конкретно вкажіть: <ul style="list-style-type: none"> - Яку (-і) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо - Оцініть силу емоції (-ї) за шкалою від 0 – 100% 	Напишіть, які думки/образи промайнули у вас у голові якраз перед тим, як виникла ця емоція. Для кожної думки оцініть, наскільки ви вірили у неї у той момент, від 0 – 100%

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 8.**ВІДСЛІДКОВУВАННЯ ДУМКИ:****ПРОДОВЖЕННЯ****МЕТА:**

навчити відслідковувати негативні автоматичні думки та дистанціюватися від них.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	20 хв
4	«Перетворення думок-запитань на думки-твердження»	Вправа	25 хв
5	«Відслідковування думок-образів»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми продовжимо говорити про те, як навчитися «ловити» свої негативні автоматичні думки.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на мину-

лому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що таке негативні автоматичні думки? Як вони впливають на наші життєві ситуації?*
- *Що людям дає розуміння своїх негативних автоматичних думок у тій чи іншій ситуації?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Які ситуації ви аналізували? Хто хотів би першим поділитися?*
- *Які емоції у вас виникали в цих ситуаціях? Наскільки сильними вони були від 0 до 100%?*
- *Які думки виникали у вас, коли ви переживали ті емоції? Наскільки ви в них вірили?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто разом з учасниками розглянути їхні ситуації погіршення настрою, емоції, які в них виникали в цих ситуаціях, їх силу в балах, а також негативні думки і наскільки учасники в них вірили.

Важливо в цій справі за потреби збільшити час на її виконання та гарно пропрацювати всі питання з учасниками та проаналізувати всі Щоденники негативних автоматичних думок.

Завданням ведучого (-ої) під час цієї вправи є створити безпечну атмосферу в групі, моніторити, щоб учасники не плутали думки з емоціями, діями та тілесними реакціями, уточнювати та доповнювати інтерпретації ситуацій, якщо вони були зазначені учасниками, а також допомагати їх сформулювати, якщо вони не змогли зазначити у Щоденнику.

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно попросити учасників пригадати нещодавню ситуацію, коли їхній настрій змінився (погіршився) та допомогти помітити негативні автоматичні думки. Після цього варто спробувати повторити та попросити учасників пригадати ще одну-дві ситуації. Слід спонукати учасників зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «ПЕРЕТВОРЕННЯ ДУМОК-ЗАПИТАНЬ НА ДУМКИ-ТВЕРДЖЕННЯ»⁸

МЕТА:

навчити перетворювати думки-запитань на думки-твердження.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Часто негативні автоматичні думки можуть бути у формі запитань. Вони можуть мати форму риторичних запитань:

- *«Чому я такий (-а) незграбний (-а)?»*

або форму запитань: «А що, якщо...» (ведучий (-а) записує питання на фліпчарті):

- *«А що, якщо в мене нічого не вийде?»*

Щоб працювати з такими негативними автоматичними думками далі, їх необхідно перетворити на твердження, тобто негативна автоматична думка має бути у вигляді стверджувального речення, а не у формі запитання. Далі ми будемо оцінювати, наскільки ми віримо в цю думку і пізніше вчитися перевіряти, наскільки вона є об'єктивною, раціональною та корисною.

До уваги ведучих!

У цій вправі ведучі та учасники працюють зі своїми негативними автоматичними думками, які є у їх Щоденниках негативних автоматичних думок. Якщо в цих Щоденниках в учасників є думки у вигляді запитань їх необхідно перетворити на думки-твердження (вище і нижче описано, як це зробити і як мають звучати такі думки). Це важливо для подальшого тестування думок – перевірку їх на об'єктивність, раціональність, правдивість та корисність. Якщо в когось з учасників нема таких думок, вони можуть послухати, допомогти іншим. Також, якщо ні в кого з учасників в Щоденниках нема думок-запитань ведучий(-а) може навести приклади думок-запитань для всіх учасників або згенерувати такі думки разом з ними і спільно попрацювати над перетворенням цих думок на думки-твердження. Така робота з думками є корисною на майбутнє, якщо такі думки виникнуть.

*Наприклад, людину, яка має **риторичну думку-запитання** «Чому я такий (-а) незграбний (-а)?» можна запитати: «А як би ви відповіли на це запитання?» [ведучий (-а) записує питання на фліпчарті навпроти чи під питанням «Чому я такий (-а) незграбний (-а)?»]. Відповідь може бути, наприклад, такою: «Чому я такий (-а) незграбний (-а)? Тому, що це моя природа, я такий (-а) є. Я незграбний (-а). Це моя особливість». Тепер ми маємо конкрет-*

⁸ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г., Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с.

не сформульоване твердження [ведучий (-а) записує на фліпчарті питання-твердження «Я незграбний (-а)» поряд із запитанням «А як би ви відповіли на це запитання?»].

До уваги ведучих!

Приклад, який ведучий (-а) записує на фліпчарті:

Риторичне запитання:

- «Чому я такий (-а) незграбний (-а)?» —> «А як би ви відповіли на це запитання?» —> «Тому, що це моя природа, я такий (-а) є. Я незграбний (-а)».

Аналогічно ви можете попрацювати із **запитанням «А що, якщо в мене нічого не вийде?»** Якщо в людини негативна автоматична думка у формі такого запитання, можна тоді запитати її: «А що б сталося, якби не вийшло? Якими були б наслідки?». Людина може відповісти, наприклад, так: «Якщо я провалюсь на співбесіді, я ніколи не знайду роботу і не зможу заробити собі на проживання» [ведучий (-а) записує приклад на фліпчарті].

До уваги ведучих!

Приклад, який ведучий (-а) записує на фліпчарті:

Форма запитань «А що, якщо...?»:

- «А що, якщо в мене нічого не вийде?» —> «А що б сталося, якби не вийшло? Якими були б наслідки?» —> «Якщо я провалюсь на співбесіді, я ніколи не знайду роботу і не зможу заробити собі на проживання»

«Чи зрозуміло вам, як перетворити думку-запитання на думку-твердження?»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) переконується, що учасники все зрозуміли, та продовжує:

«Тепер спробуємо повчитися на прикладі ваших думок-запитань. Відкрийте у робочих зошитах свої Щоденники думок та перегляньте колонку з думками. Знайдіть думку у формі риторичного запитання, як показано на фліпчарті, або запитання типу «А що, якщо...?» та перетворіть її на твердження так, як це показано на прикладі. На роботу у вас є 5 хвилин. Результати своїх напрацювань запишіть в робочому зошиті».

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто переконатися, що всі учасники розуміють, як потрібно виконувати завдання. Якщо під час роботи в учасників виникають труднощі, необхідно підійти та приділити увагу.

В наступних заняттях учасники будуть продовжувати роботу з думками, зокрема і з тими, які вони перетворювали на твердження. Як описано вище, будуть вчитися перевіряти ці думки на об'єктивність та корисність.

Учасники презентують свої напрацювання. Ведучий (-а) за потреби допомагає їм сформулювати думки-твердження.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було перетворювати думки-запитання на думки-твердження?
 - Які труднощі у вас виникали?
 - Який результат у вас вийшов? Поділіться, будь ласка.
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто переконатися, що всі учасники правильно перетворювали думки запитання та думки-твердження. За потреби необхідно допомогти їм сформулювати думку-твердження.

Окрім того, варто стимулювати учасників записувати нові думки-твердження в зошит, інакше вони можуть їх легко забути, і в майбутньому доведеться знову все проходити спочатку.

Після обговорення ведучий (-а) просить учасників записати до робочого зошиту на відповідній сторінці свої негативні думки (думки-твердження), якщо це нові думки-твердження, які з'явилися після обговорення з ведучим (-ою) (тобто були відкориговані з допомогою ведучого (-і) і не були попередньо сформульовані в робочих зошитах), а також оцінити, наскільки вони вірять в ці негативні автоматичні думки, від 0 до 100%.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучому(-а) варто попросити учасників знайти в своєму Щоденнику ще думки-риторичні запитання/думки «А що, якщо» та перетворити їх на твердження, та після цього обговорити результати. Якщо таких думок в учасників немає, ведучий (-а) може навести свої приклади та разом з усією групою попрацювати над цими думками.

Бажано, щоб кожен (-а) учасник (-ця) спробував (-ла) декілька разів перетворити свої думки-запитання на думки-твердження. Для початку – з допомогою ведучого (-ої), після цього – більш самостійно та третій раз – без допомоги.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи зрозуміло для вас, як працювати з думками-запитаннями? Які дії нам варто зробити, коли помічаємо в себе думку-запитання?
- Як ми перетворюємо думку-запитання на думку-твердження?

5. ВПРАВА «ВІДСЛІДКОВУВАННЯ ДУМОК-ОБРАЗІВ»⁹

МЕТА:

навчити моніторингу думок через викликання спогадів.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Не всі здатні «ловити» свої думки. Негативні автоматичні думки можуть виникати не тільки в словесній формі, про які ми говорили на минулому занятті та сьогодні, а й у формі образів (картинок, спогадів, уявлень, фантазій).

Зазвичай образи (картинки, спогади тощо) виникають на дуже короткий час і сильно засмучують людину, тому ми дуже швидко намагаємося їх забути, позбутися таких спогадів. Але якщо з ними не працювати, то вони засмучуватимуть, розчаровуватимуть людину, відповідно вона буде знаходитися в сильному стресі.

Деяким людям може допомогти викликання спогадів, щоб якомога яскравіше відтворити ситуацію та згадати, які думки у них виникали.

Пригадайте нещодавню подію, коли ваш настрій погіршився, або ви переживали труднощі. Спробуйте побачити це у своїй уяві: чи ви можете описати картинку, що відбувається навколо вас, що ви відчуваєте, як реагуєте, що робите? Спробуйте це зробити та зафіксувати в своїй уяві.»

Ведучому (-ій) варто дати 5 хвилин часу, щоб учасники змогли добре все уявити та зафіксувати.

Далі ведучий (-а) продовжує:

«Що означає для вас ця картинка/образ? Як би ви підписали той образ/картину, який бачите в своїй уяві? Подумайте, будь ласка, та зробіть це в своїх робочих зошитах».

Далі учасники презентують свої напрацювання.

До уваги ведучих!

Підпис під образом/картиною, що уявляють собі учасники, має звучати як негативна думка. Ця негативна думка може стосуватися самої людини чи інших людей, чи світу загалом.

«Наприклад, ситуація зі знайомою, яка не привіталася з вами: ви уявляєте, як йдете вулицею, повз вас проходять інші люди, зима, холодно, морозне повітря, і тут бачите свою знайому. Вона проходить повз, але не звертає увагу на вас, не помічає вас. Ви хочете з нею заговорити, але бачите себе почервонілим (-ою), схвильованим (-ою), відчуваєте, як ваше серце сильно б'ється, і так, ніби вас облив хтось брудом або відняв у вас мову. Це і може бути тим образом (картиною, спогадом)

⁹ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с., Бек Дж. Когнітивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Питер, 2018. 416 с.

людини. Якби цю людину попросити підписати такий свій образ (картинку, спогад), то вона, наприклад, могла б підписати його так: «Я не знаю, як розпочати з нею розмову, вона подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)». Це і буде та негативна автоматична думка, яка виникала в людини у формі образу.»

Якщо думка звучатиме як риторичне питання чи запитання «А що, якщо...?», варто допомогти учасникові (-ці) перетворити її на думку-твердження.

Якщо учасникам важко сформулювати, яким має бути підпис, дайте їм ще трохи часу, попросіть краще уявити ситуацію, детально описати свої реакції в цій ситуації, запитайте, що це для них означає. За потреби допоможіть сформулювати підпис, але ви можете лише дуже обережно спрямувати людину, в жодному разі не формулюйте підпис за людину, цей підпис – це її негативна (некорисна) думка, і сформулювати її може лише вона сама.

Зверніть їхню увагу, що підпис має бути не той, який учасники ставлять в документах чи деінде, а якась фраза, твердження, яка б описувала їхні думки в цій ситуації.

До уваги ведучих!

В роботі з **неповнолітніми** вправу краще провести дещо інакше. Ви можете попросити учасників намалювати ситуацію, свої відчуття та реакції в цій ситуації, а після цього попросити їх підписати цю картину, але зверніть їхню увагу, що підпис має бути не той, який вони ставлять в документах чи деінде, а якась фраза, твердження, яка б описувала їхні думки в цій ситуації.

До уваги ведучих!

Якщо є час (та бажання в учасників), ведучий (-а) може дати завдання також і повнолітнім учасникам намалювати ситуацію (картинку/образ, який учасники уявили), свої відчуття та реакції в цій ситуації, а після цього попросити їх підписати цю картину.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було уявити ситуацію та відчувати свої реакції? Що ви відчували? Хто хотів би поділитися?
- Як ви підписали свій образ/картину?
- Що це для вас означає?

Після обговорення ведучий (-а) звертається до учасників:

«Так теж можна виявляти негативні автоматичні думки, якщо вам важко одразу «зловити» свої та сформулювати їх. Це нормально, якщо ваші думки з'являються в уяві у формі образів, картин тощо, це трапляється в багатьох людей. Тому, коли вам важко зрозуміти, що ви думали в ситуації, коли настрій погіршився, постарайтесь уявити ситуацію, свої відчуття та реакції, а потім підписати цю картину. В результаті підпис може бути вашою негативною автоматичною думкою.»

Ведучий (-а) просить учасників оцінити, наскільки вони вірять у свої негативні автоматичні думки (думки-підписи), від 0 до 100 % та записати до робочого зошиту на відповідній сторінці.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) знову дає учасникам завдання пригадати ще одну нещодавню ситуацію, коли їхній настрій змінився, і вони нічого перед тим не робили, ні з ким не розмовляли, нікуди не йшли, можливо навіть просто сиділи і щось згадали, що негативно вплинуло на їхній настрій, та коментує:

«Спробуйте побачити це у своїй уяві: чи ви можете описати картинку, що відбувається навколо вас, що ви відчуваєте, як реагуєте, що робите? Спробуйте це зробити та зафіксувати в своїй уяві.»

Далі ведучий (-а) знову ставить учасникам питання:

«Що означає для вас ця картинка/образ? Якби ви підписали той образ/картину, який бачите в своїй уяві? Подумайте, будь ласка, та зробіть це в своїх робочих зошитах (або, як вище написано, можна намалювати).»

Ведучий (-а) просить учасників оцінити, наскільки вони вірять у свої негативні автоматичні думки (думки-підписи), від 0 до 100% та записати до робочого зошиту на відповідній сторінці.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) ініціює обговорення та запитує учасників, що вони будуть робити в майбутньому, якщо у них виникатимуть думки у вигляді образів/картинок/спогадів. Ведучий (-а) просить учасників покроково розповісти свої дії.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам такий спосіб навчитися помічати свої думки?
- Чи допомогла вправа краще зрозуміти, як ще можна «ловити» свої негативні автоматичні думки? Як саме вона вам допомогла?
- Що корисного було в цій вправі для вас?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми вчилися «ловити» свої негативні думки.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Що цікавого було для вас сьогодні на занятті?

- Що було доброго, корисного?
- Що б ви змінили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим завданням для самостійної роботи буде протягом тижня (до наступного заняття) продовжувати вести Щоденник негативних автоматичних думок. Проте, цього разу спробуйте також одразу перетворювати думки-запитання на думки-твердження, а також образи на думки, якщо такі виникатимуть. Результати спостережень за собою запишіть також до Щоденника.»

Щоденник негативних автоматичних думок

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки
Коли у вас погіршилося емоційне самопочуття?	Опишіть події (що саме відбувалося, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням)	Конкретно вкажіть: - Яку (-ї) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо) - Оцініть силу емоції (-ї) за шкалою від 0 – 100%	Напишіть, які думки/образи промайнули у вас у голові якраз перед тим, як виникла ця емоція. Для кожної думки оцініть, наскільки ви вірили у неї у той момент, від 0 – 100%

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Ведучому (-ій) потрібно обов'язково пояснити, як заповнювати бланк. Дуже важливо, щоб учасники розуміли, як виконувати завдання. Для цього варто попросити учасників пригадати, як ми перетворюємо думки-запитання на думки-твердження, образи на думки. За потреби, якщо учасники чогось не зрозуміли, ведучому (-ій) варто ще раз пояснити.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 9.**ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ****МЕТА:**

ознайомити учасників із раціональним та ірраціональним процесом мислення, сприяти розумінню впливу викривленого бачення на вибір поведінки.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Помилки мислення»	Вправа	20 хв 25 хв для не-повнолітніх
5	«В яких я окулярах?» / «Єдиний механізм» (для неповнолітніх)	Вправа	35 хв 30 хв для не-повнолітніх
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми поговоримо про помилки мислення, що це таке, якими вони бувають і як впливають на наше життя.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами); робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що робити, якщо негативні автоматичні думки виникають у формі запитань?*
- *А чи можуть думки бути у формі образів/картинок/спогадів? Як ми діємо в такій ситуації?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомогти учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Чи хтось хотів би поділитися своїми результатами?*
- *Які негативні автоматичні думки ви записали до свого Щоденника?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ»**МЕТА:**

ознайомити учасників із раціональним та ірраціональним процесом мислення та зчитування активуючих подій.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці), Додаток 9.1.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Отже, ми навчилися «ловити» свої негативні автоматичні думки. Знаємо, що негативні думки впливають на емоції, поведінку. Сьогодні ми поговоримо про те, що в нашому мисленні може бути багато помилок, коли ми сприймаємо інформацію трохи викривлено, ніби через сито, що також впливає на емоції та поведінку.

*Є два типи мислення. **Перший** – раціональний, тобто той, який допомагає якомога реалістичніше подивитися на ситуацію, опанувати свої емоції та обрати найкращий спосіб впоратися з нею. Раціональне мислення надихає та мобілізує. Воно веде до обдуманних вчинків, які є адекватними щодо ситуації й бере до уваги можливі ризики.*

***Другий** тип, ірраціональний, що завдає шкоди та заважає «тверезо» подивитися на ситуацію, оцінити її на «холодну голову», викривляє реальність. Він призводить до пікових емоційних переживань та вчинків, які не є адекватними (відповідними) щодо ситуації.*

Ірраціональні думки штовхають людей на вчинки, які не є соціально узгодженими, обмежує їхню свободу вибору. Пам'ятаєте нашу модель проактивності? [ведучий (-а) нагадує]. Також ірраціональні думки викликають відчуття тривоги, гніву, пригніченості і відсутності контролю над своїм життям.

Раціональні думки – джерело менш дратівливих емоцій, таких як побоювання, прикрість, роздратування або смуток. Раціональні твердження допомагають також більш ефективно справлятися з проблемами, отримувати щобільше, що ми хочемо, і відчувати задоволення від життя. Раціональні думки звучать нейтрально або злегка забарвлені позитивно чи негативно, а не з надривом.

Отже, думки бувають:

- 1. ірраціональними*
- 2. раціональними*

Звернемо увагу на приклади ірраціональних думок. Через недовіру до людей, ви можете сказати собі: «Він так і чекає, коли я схиблю». або: «Ось я її провчу. Покажу, як себе поважати!». Ірраціональні переконання підсилюють емоційне переживання, загострюють тривогу, гнів і депресію, ведуть до неадекватної поведінки. Наші ірраціональні переконання виснажують нервову систему й ускладнюють пошук правильних рішень.

А ось приклади використання раціональних думок. Людина каже собі: «Прикро, що в моєму оточенні є люди, які не можуть порадіти за мене. Проте я точно маю й тих, хто спроможний на це». Або в другому прикладі хтось міг би сказати: «Вона вчинила зі мною нечесно, і мені не подобається це. Але це зовсім не означає, що я маю їй щось доводити і мститися».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) демонструє найбільш типові помилки мислення:

«Уявіть, що ви маєте окуляри з різними кольоровими скельцями, які певним чином за-

барвляють те, на що ви дивитесь. Так само й наша схильність певним чином зчитувати ситуації надає їм того чи іншого значення. Дослідникам стало цікаво визначити, які ж ми «обираємо окуляри», коли робимо щось шкідливе для себе та/або інших. Внаслідок їхніх численних опитувань та спостережень вони виокремили такі «окуляри»:

1. «Окуляри», що приписують іншим негативні наміри та якості.
2. «Окуляри» несправедливого ставлення та розчарування.
3. «Окуляри» катастрофізації та драматизації.
4. «Окуляри» знецінення.
5. «Окуляри» особливого статусу та прав.
6. «Окуляри» «все або нічого».
7. «Окуляри» недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.
8. «Окуляри» вимогливості.
9. «Окуляри» негативної оцінки навколишнього.
10. «Окуляри» негативної оцінки себе.
11. «Окуляри» «перехід до висновків»: (11.1) читання думок, (11.2) передбачення майбутнього.
12. «Окуляри» емоційного мислення.

Розгляньмо думки, які з'являються в людини, коли вона одягає ті чи інші «окуляри», детальніше. І в цьому мені буде потрібна ваша допомога.»

На кожні «окуляри» ведучий (-а) ініціює обговорення та наведення прикладів думок, які можуть бути в людини. Для цього він/вона може використати Додаток 9.1.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що має визначальний вплив на нашу реакцію?
- Які є типи мислення? Як вони впливають на нашу поведінку?
- Чи надягаєте ви на себе періодично одні з цих «окулярів»? Які ваші найулюбленіші?
- Як впливає на бачення ситуації одягання «окулярів»?
- А що буде, коли на одну й ту саму ситуацію люди дивляться в різних «окулярах»? Чи траплялось у вашому житті так?
- Як перебування в «окулярах» впливає на наші реакції (поведінку, емоції, самопочуття)?
- Чи легко людям знімати із себе «окуляри»? Як ви вважаєте, що може в цьому допомогти?

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками розглядаються зовсім інші помилки мислення («окуляри»), а саме:

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) демонструє найбільш типові помилки мислення:

«Уявіть, що ви маєте окуляри з різними кольоровими скельцями, які певним чином забарвлюють те, на що ви дивитесь. Так само й наша схильність певним чином зчитувати ситуації, надає їм того чи іншого значення. Дослідникам стало цікаво визначити, які ж ми обираємо окуляри, коли робимо щось шкідливе для себе та/або інших.»

Зараз ми розглянемо з вами найпоширеніші помилки, можливо, вони не стосуються вас особисто, але ми потренуємося їх знаходити та нейтралізувати.»

Ведучий (-а) пояснює помилки мислення, використовуючи інформацію з Додатку 9.2.

«Помилки у мисленні бувають такими:

- 1. Уникнення відповідальності.*
- 2. Егоцентризм.*
- 3. Позиція жертви.*
- 4. Перебільшення.*
- 5. Висування вимог.*
- 6. Вибіркове сприйняття.*

Для опрацювання під час заняття ми оберемо декілька. Які б 2-3 ви хотіли розглянути?»

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у 2-3 малі групи (залежно від кількості обраних для опрацювання помилок у мисленні) та просить виконати завдання, запропоноване на відповідних сторінках у робочих зошитах. Час на виконання завдання – 10 хвилин.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** представники малих груп презентують напрацювання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Як часто навколо нас трапляються ситуації, які ви обговорювали?*
 - *Чи ведуть вони до успіху?*
 - *Які думки варто «переписати» у голові героям ситуацій?*
 - *Як варто діяти так, щоб досягти успіху?*
-

До уваги ведучих!

Для ретельного відпрацювання з групою ведучому (-ій) варто обрати 2-3 помилки у мисленні, які буде розглянуто детальніше.

Розглядати матеріали, подані в зошиті щодо обраних помилок, можна або разом з усією групою, або ж об'єднавши учасників у малі групи й давши їм відповідне завдання. Вибір форми залежить від кількості учасників у групі та готовності підлітків сприймати й аналізувати таку інформацію.

До уваги ведучих!

В індивідуальній роботі з неповнолітніми учасниками цю вправу рекомендовано проводити так. Ведучий (-а) записує в одну колонку на фліпчарті помилки мислення та їх прояви у житті (наведено у зошиті). Далі пропонує учаснику (-ці) вибрати, з яких той/та хотів (-ла) би розпочати працювати. Ведучий (-а) їх помічає та пропонує подумати й навести приклади їх прояву із життя учасника. Це не обов'язково має бути щось про нього самого, а це можуть бути і ситуації, які він/вона спостерігав (-ла) у житті своїх друзів чи близьких та навіть із телепередач чи фільмів. Якщо з деякими виникають складнощі, ведучий (-а) допомагає наводити приклади.

Вкрай важливо розглянути, як «виправляти» помилки мислення, тому ведучий (-а) у другу колонку розміщує наліпки із завчасно написаними варіантами, що можна «сказати собі» (наведено в зошиті) коли учасник (-ця) відслідкує ту чи іншу помилку у власному мисленні.

Тобто після завершення на аркуші фліпчарту утвориться дві колонки, де в першій будуть зазначені помилки мислення, а в другій – способи їх «виправлення».

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками вправа «В яких я окулярах?» не проводиться. Натомість проводиться вправа «Єдиний механізм», яка описана нижче.

5. ВПРАВА «В ЯКИХ Я ОКУЛЯРАХ?»

МЕТА:

розвивати в учасників аналіз власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

ЧАС:

35 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

Ведучий (-а) просить учасників відкрити Щоденник негативних автоматичних думок (заняття 8) в робочому зошиті на відповідній сторінці і перечитати свої думки. На це дається 5 хвилин.

Далі ведучий (-а) об'єднує учасників у пари та дає завдання:

«Зараз вам потрібно буде поділитися думками й допомогти одне одному визначити, через які «окуляри» ймовірно ви дивилися на ситуацію. Для цього вам необхідно обрати ситуацію зі свого Щоденника негативних автоматичних думок та разом з іншим (-ою) учасником (-цею) спробувати визначити, в яких «окулярах» ви дивилися на цю ситуацію.

У вас для цього завдання є бланк у зошиті на відповідній сторінці.»

Учасники виписують свої думки в таблицю та намагаються визначити, через які «окуляри» вони дивилися на ситуацію. Ведучий (-а) підходить та допомагає парам.

Бланк визначення помилок мислення

Думки щодо ситуації	У яких «окулярах» я дивився (-лася) на цю ситуацію?

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто зауважити, що учасникам для початку необхідно обрати одну ситуацію зі свого Щоденника негативних автоматичних думок, перечитати думки, які виникали в них у тій ситуації, а потім в парах проаналізувати, в яких «окулярах» вони дивилися на цю ситуацію, тобто помилки мислення слід шукати серед думок.

Якщо учасникам було важко зрозуміти свої помилки мислення («окуляри»), або вони неправильно визначили, в яких «окулярах» вони дивилися на свою ситуацію, ведучому (-ій) варто допомогти їм у цьому.

До уваги ведучих!

Під час роботи в індивідуальному форматі цю вправу рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) та подальшим записом відповідей до робочого зошита.

Після того, як учасники попрацюють в парах, відбувається обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалось вам зрозуміти, в яких «окулярах» ви дивилися на свою ситуацію?
- Які труднощі виникали під час цієї вправи?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників в нові пари та дає те саме завдання, але просить учасників цього разу обрати інші ситуації зі своїх Щоденників і не по одній, а декілька (залежно від часу, що залишився).

Після закінчення роботи в парах відбувається обговорення.

До уваги ведучих!

Якщо учасники кажуть, що ситуації дуже особисті й ділитися ними вони ні з ким не хочуть, ведучому (-ій) варто попросити їх обрати іншу ситуацію зі Щоденника, над якою вони могли б попрацювати з іншими, або пригадати нову та записати думки, які виникали в цій ситуації. Окрім того, ведучому (-ій) варто звернути увагу учасників, що їм не обов'язково розповідати іншим засудженим свої ситуації, варто лише озвучити думки.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи всім вдалося віднайти, у яких «окулярах» ви дивилися на ситуацію?
- А чи є якісь «найулюбленіші окуляри», тобто ви так мислите часто в різних ситуаціях?
- Чи були відповіді учасників, які вас зацікавили, або не були схожі на ваші?
- Навіщо нам вміти відслідковувати свій стиль мислення, розуміти свої окуляри?

ВПРАВА «ЄДИНИЙ МЕХАНІЗМ» (ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ)**МЕТА:**

розвивати в учасників аналіз власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

ЧАС:

30 хв.

РЕСУРСИ:

клубок ниток, картки з ролями (Додаток 9.3.)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ми з вами розглянули найпоширеніші помилки у мисленні людини, які заважають керувати власним життям. Але для того, щоб переконатися у їх негативних наслідках на шляху до досягнення мети наочно, ми пропонуємо виконати одну вправу.»

Ведучий (-а) пропонує учасникам витягнути по одному папірцю із написаною роллю (Додаток 9.3.).

До уваги ведучих!

Необхідно, щоб кількість карток відповідала кількості учасників, водночас 3 перші ролі мають бути в одному екземплярі.

Роль «Налаштований (-а) на досягнення цілі» – у необмеженій кількості.

Якщо група мала (до 8 учасників), то можна обрати лише одну «помилку у мисленні», наприклад висування вимог або уникнення відповідальності, або позиція жертви.

Слід сказати учасникам, що зараз вони гратимуть у гру і в цій грі вони мають дотримуватися своїх ролей. Варто пересвідчитися, чи всі учасники зрозуміли, що їм робити. За потреби ведучий (-а) пояснює так, щоб інші не почули, яка саме і кому дісталася картка.

Під час обговорення необхідно зробити акцент, що в «єдиному механізмі» таких помилок може бути декілька і вони віддаляють людину від поставленої мети.

Ведучий (-а) тримає в руці клубок з нитками та пояснює правило гри:

«У руках я тримаю клубок з нитками, один кінець ниток я залишу у себе, а клубок перекину іншому (-ій) учаснику (-ці), за бажанням називаючи його/її ім'я. Той/та, хто отримає клубок, має так само взяти нитку в руки, а клубок перекинути іншому (-ій). Головна умова – клубок має обійти всіх учасників та повернутися в кінці кола до мене.»

До уваги ведучих!

Ведучий (-а) може допомагати учасникам із проходженням завдання, варто підказати, що:

- необхідно тричі попросити в учасника (-ці), який (-а) заховав (-ла) клубок, щоб він/вона продовжив (-ла);
- учасників, які виконують ролі «Бідний (-а) я» та «Зіпсована дитина», можна пропустити або спробувати знайти компроміс.

ВАЖЛИВО!

Після завершення виконання вправи ведучий (-а) просить учасників «зняти ролі» (наприклад пострибати тричі на одній нозі, промовляючи своє ім'я). Вони роблять акцент на тому, що ця вправа лише гра, і зараз будуть обговорювати ролі, а не самих учасників.

Коли клубок ниток повернувся до ведучого (-ої), він/вона ініціює обговорення:

ЗАПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що допомагало, а що заважало?
- Які способи були використані для усунення «складних ролей»?
- Чи траплялися у вашому житті такі люди? Яким було ваше ставлення до них?

До уваги ведучих!

В індивідуальному форматі рекомендовано виконати цю вправу:

ВПРАВА «ВНУТРІШНІ ПЕРЕШКОДИ»

МЕТА:

продемонструвати негативний вплив помилок у мисленні для досягнення мети.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші з написами помилок мислення із попередньої вправи, аркуш з написом цілі, пластикові склянки, пластикова пляшка з водою 0,5 л, Додаток 9.3.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертається до учасника (-ці):

«Ми зараз розглянули найпоширеніші помилки у мисленні людини, які заважають керувати власним життям. Але для того, щоб переконатися у їх негативних наслідках на шляху до досягнення мети наочно, пропоную виконати одну вправу.»

Ведучий (-а) розкладає на підлозі у 2 ряди написи помилок мислення та ставить біля них пусті пластикові склянки. На аркуші з ціллю записує актуальну ціль у житті конкретного (-ої) учасника (-ці) та розміщає її в кінці рядів. Наприклад, ціллю може бути: «Завершити навчання в школі/коледжі/училищі», «Знайти хорошу роботу», «Помиритися з дівчиною/другом/батьками». Як варіант, до визначення актуальної цілі можна долучити самого/саму учасника (-цю) та записати те, що буде сформульоване ним/нею самим(-ою).

Далі ведучий (-а) дає в руки учаснику(-ці) пляшку з водою та говорить:

«У тебе є ціль. І для того, щоб її досягнути, треба пройти певний шлях, не лише щось роблячи для цього, а й певний внутрішній шлях. І прикладом того, що відбувається всередині людини на шляху до цілі є наша стежка із різного мислення та думок, які виникають в голові, коли ми робимо конкретні дії. Пляшка у руках – це мотивація і бажання. Зараз я тобі пропоную повільно йти до цілі та перечитувати приклади думок-помилки мислення. І якщо якась властива тобі, то відливай із пляшки стільки води, скільки вона відбирає у тебе сил і мотивації на шляху до цілі.»

Після завершення шляху ведучий (-а) дякує та ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ:

- Як було виконувати вправу?
- Скільки води лишилося в пляшці? Що ти про це думаєш?
- Які думки забрали найбільше води-мотивації?
- А які думки виникали на противагу тим, що написані, щоб зекономити воду? Про що це каже?
- Про що людям варто пам'ятати, коли в них виникають такі думки на шляху до цілей?

Ведучий (-а) резюмує сказане:

«Іноді нам здається, що легше жити, коли ми одягаємо на себе ролі, такі як: уникнення відповідальності, егоцентризм, позиція жертви, перебільшення, висування вимог або вибіркового сприйняття. Але, як ми мали змогу пересвідчитися, ці ролі гальмують чи ж зовсім відбирають у нас можливість керувати власним життям, досягати цілей та успіху. Якщо ми хочемо бути самостійними, самодостатніми та успішними, ми маємо щодня працювати над собою та позбуватися помилок у мисленні. Адже наше мислення – це наше кермо.»

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ще детальніше ознайомилися з помилками мислення та обговорили, які «окуляри» ви вдягаєте найчастіше.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Що було корисного для вас сьогодні на занятті?*
- *На вашу думку, як ви зможете використовувати знання, що сьогодні отримали, в житті?*
- *Що б ви змінили?*

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Ваше завдання для самостійної роботи: відстежувати свої думки та ті «окуляри», через які ви дивитесь на ситуації, а також вам необхідно буде давати відповіді на питання «Чому я зробив (-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?».

У вас для цього є Щоденник у зошитах на відповідній сторінці після заняття.»

Ведучий (-а) пояснює, як заповнювати Щоденник, за потреби – на прикладі.

Щоденник для спостереження помилок мислення («окулярів»)

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	«Окуляри»	Чому я зробив (-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?
Коли у вас погіршилося емоційне самопочуття?	Опишіть події (що саме відбувалося, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням)	Конкретно вкажіть: - Яку (-ї) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо) - Оцініть силу емоції (-ї) за шкалою від 0 – 100%	Напишіть, які думки/образи промайнули у вас у голові якраз перед тим, як виникла ця емоція. Для кожної думки оцініть, наскільки ви вірили у неї у той момент, від 0 – 100%	В яких «окулярах» ви дивилися на ситуацію.	

«На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.

Також важливо, аби ті, хто не виконав попереднє завдання для самостійної роботи, обов'язково виконали його на наступне заняття».

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 9.1.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ («ОКУЛЯРИ»)

1. **«Окуляри», що приписують іншим негативні наміри та якості.** Часто розгнівана людина спотворює й перебільшує той чи інший подразник. Наприклад, один чоловік вважав часті телефонні дзвінки та візити родичів дружини «надзвичайно набридливими». Він думав, що вони спричинені недостатньою довірою і бажанням все тримати під контролем. Після детального вивчення ситуації стало зрозуміло, що родичам дійсно подобалося проводити час зі своїми дітьми та онуками. Мотиви, які їм приписували, насправді викривляли дійсність.
2. **«Окуляри» несправедливого ставлення та розчарування.** Багато неправильних тлумачень пускових механізмів ґрунтуються на почутті несправедливості та розчаруванні. Розглянемо випадок Олега, 49-річного працівника телекомунікаційної компанії. Він розпочав працювати на компанію у 30 років і сподівався зберегти свою посаду аж до пенсії. Але, на жаль, економічна ситуація склалася так, що Олегу, разом із багатьма його колегами, повідомили, що до кінця року їхні посади будуть скорочені. Олег дійшов висновку, що негативна економічна ситуація стала несподіванкою (він сказав своєму консультанту: «Минулого року ми гарно попрацювали і всі одержали премії!») і вважав, що їй можна було запобігти («Чому вони ще більше не підняли ціни? Тоді в мене все ще б була робота!»). Він був сильно розчарований своєю компанією, вважав себе відданим і лояльним співробітником і був певен, що рішення «абсолютно несправедливе». Він також ставив собі питання, чи не було його звільнення частиною умисного плану (він говорив: «Вони просто звільняють тих, кому краще платять, старших людей. Вони хочуть замінити мене більш молодого та дешевшою робочою силою!»). Він вважав, що несправедливо змушувати людину його віку починати все з нуля в іншому місці. Для Олега виявилось досить складно відійти від думки про «несправедливість та незаслужене ставлення». Тож, замість того, щоб зайнятися пошуком нової роботи, він весь час витрачав на думки про неминуче звільнення. Ба більше, він почав поводитися пасивно-агресивно. Наприклад, він, бувало, навмисно не дотримувався вказівок, «забував» зареєструвати дуже важливі документи й не виконував мінімальних вимог для задовільного виконання роботи. Хоча його дії можна зрозуміти, якщо врахувати його думку про те, що з ним обійшлися несправедливо, однак вони призводили до зворотного результату. Насамкінець Олег заплямував свою репутацію зразкового та відданого працівника, що в результаті ускладнило перехід на нову потенційно кращу роботу.
3. **«Окуляри» катастрофізації та драматизації.** Прогнозування найгіршого сценарію, іноді навіть за хорошого початку. Приклад: «Я зробив помилку: мій керівник розгнівається, мені не продовжать контракт, я втрачу роботу, я втрачу свій будинок, моя дружина мене покине, я буду бідним і самотнім». Реальні труднощі осмислюються людиною як «страшні», «жахливі» або «катастрофічні», хоча насправді вони цілком керовані. Драматизація ситуації зазвичай виливається в серію скарг на неї, що відбирає час та сили на продуктивне розв'язання проблеми.
4. **«Окуляри» знецінення (позитивного).** Відкидання, применшення чи ігнорування будь-яких позитивних подій, можливостей, умінь. Приклад: «Те, що я успішно склав іспит, то просто мені пощастило». «Він говорить це лише з ввічливості. Йй просто щось від мене потрібно.

5. **«Окуляри» особливого статусу та прав.** Люди, що носять такі «окуляри» вважають себе особливими. Вони вважають, що не мають зважати на наявні загальні для всіх правила або домовленості, а також ненавидять обмеження та заборони. Такі люди прагнуть влади та контролю, а з іншими взаємодіють на умовах суперництва. Наприклад, від них часто можна почути «Я не маю уявлення, як можна навчити цих ідіотів дисципліни», «Вони нездари, на мені тримається вся робота».
6. **«Окуляри» недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.** У цьому випадку, замість того, щоб сприймати негативні події нормальною частиною життя чи проблемою, яку можна розв'язати, вони сприймаються як ситуація, яку людина не може «витримати», «прийняти» або «стерпіти». Існує зв'язок між драматизацією та недооцінкою своїх можливостей подолати негаразди та біди. Оскільки пускові механізми підіймають події до рівня жахливих або навіть катастрофічних, людина навряд чи віритиме в те, що вона витримає дії подразника. Попри свої хвастощі, більшість людей, які відчувають частий та інтенсивний гнів, не мають чіткого уявлення про свої здібності справлятися зі складними та напруженими ситуаціями.
7. **«Окуляри» «все або нічого» (чорно-біле мислення).** Це погляд на речі «все або нічого», не оцінюючи спектру можливостей між двома крайнощами. Для прикладу, «Я або зробив роботу бездоганно – і тоді я добрий працівник, а якщо зробив хоч одну помилку – це жахливо, і я поганий працівник». Речі «хороші або погані», «успіх або провал». Переважно, негативні категорії підтримуються з більшою готовністю. Приклади: «Я ніколи не влаштуюсь на нормальну роботу», «Я не можу нікому довіряти», «Усі чоловіки зраджують».
8. **«Окуляри» вимогливості.** Використання завищених вимог до себе та/або інших. Використання слів «треба», «варто», «повинен», «необхідно було б», «мусиш», фраз «Я повинен отримувати високі бали. Помилки неприйнятні». «Якщо це не найкраще, то це не рахується», «Мої друзі не помиляються, а якщо й помиляються, то вони вже не друзі», «Мене мають поважати», «Я не повинен показувати емоції, це слабкість».
9. **«Окуляри» негативної оцінки навколишнього.** Помічати лише негативне і не бачити усього того, що є позитивне – в собі, в життєвій ситуації. Бувши у негативі, люди схильні судити про неприємні їм особливості використовуючи найбрутальнішу лексику. Наприклад, бувають ситуації, коли водій за кермом може сказати «Що за ідіот? Йому варто було б забратися з дороги!», «Що про себе думає цей осел?!» Звісно, у таких випадках «розумники» насправді не володіють достатньою інформацією про людину, про яку вони говорять, і не можуть дати широке узагальнення особистості. Багато людей визнають, що вони й самі не надто добре водять машину. Скоюючи такі самі вчинки на дорозі, вони не говорили б про себе у такій негативній та грубій формі.
10. **«Окуляри» негативної оцінки себе.** Це тенденція звинувачувати чи засуджувати себе, бачення себе як причини чогось поганого або самокритика без причини. Приклад: «Я почуваюсь погано; я напевно сам на себе це накликав; я не можу впоратись з роботою, отже, я дурний, лінивий». Розгнівана людина різко думає не лише про інших, але й рівною мірою може бути самокритична й навіть схильна до самопригнічення і, відповідно, не захищається від переживання інших негативних емоцій, що супроводжують епізоди гніву.

11. «Окуляри» «перехід до висновків». Приклади переходу до висновків є такі:

- читання думок: «Я точно знаю, що вони насміхалися з мене, не зважаючи на їхні усміхнені обличчя»;
- передбачення майбутнього: «Коли він мене побачить, я йому не сподобаюсь», «Коли я повернусь додому після звільнення, мене нікуди не візьмуть на роботу», «Після звільнення, коли я повернусь додому, мої сусіди будуть мене осуджувати, обговорювати за моєю спиною».

12. «Окуляри» емоційного мислення. Ці окуляри означають «це так, бо я так відчуваю». Людина думає, що те, що вона відчуває, є фактом. Наприклад: «Я відчуваю, що не можу впоратися, тому спочатку вип'ю кілька склянок», «Я почуваюсь жахливо, коли злюся, тому злитися погано», «Я почуваюсь непривабливим (-ою), отже, я таким (-ою) і є».

Додаток 9.2.

ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ (ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ)

1. Уникання відповідальності:

1) Заперечення та нечесність

Людина нечесна із собою та іншими щодо своєї поведінки та проблем, з якими стикається. Перший крок до змін – усвідомити проблему та взяти відповідальність за неї.

Наприклад: *«Я не крав його диски. Я збирався їх повернути!»*

2) Перекладання провини на інших

Людина перекладає відповідальність за власні проблеми та поведінку на когось іншого.

Наприклад: *«Мої друзі змусили мене вкрати той автомобіль. Я ні в чому не винний!»*

3) Мінімізація.

Людина «прикидається», що її негативні вчинки не є такими негативними.

Наприклад: *«У моїх злочинах немає потерпілих. Я грабую тільки магазини, а вони мають страховку. Я ж нікому так не роблю боляче.»*

Коли ти намагаєшся уникнути відповідальності, скажи собі:

- Отже, існує проблема. Я беру на себе відповідальність за свою частину. Я дорослий/доросла і тому можу впоратись з цією відповідальністю. Я знаю (або дізнаюсь), що слід зробити, щоб виправити ситуацію, і я це зроблю.
- Він/вона дуже засмучений (-на). Я причетний (-на) до цього якимось чином. Я дізнаюсь, яким саме, та спробую все виправити.
- Я поважатиму права інших та їхню власність.
- Я обираю роботу зі своїми слабкими сторонами, адже це відповідальна доросла поведінка.
- Я не звинувачуватиму інших у своїй поведінці та проблемах. Я сам/сама контролюю своє життя і обираю, що робити та як реагувати на те, що відбувається навколо мене.
- Отже, я робив (-ла) погані вчинки в минулому. Але це не значить, що я приречений (-на) мати проблеми протягом решти свого життя.

2. Егоцентризм:

1) Життя мені винне

Людина переконана, що життя їй щось винне. Людина впевнена, що заслуговує найкращого і водночас не повинна докладати жодних зусиль, щоб це отримати.

Наприклад: *«Мені ці парфуми потрібні більше. Я просто заберу їх. Ті люди не заслуговують на те, щоб їх мати.»*

2) Мстивість

Така людина прагне покарати кожного, хто заважає їй отримати бажане або не проявляє до неї належної, на її думку, «поваги». Вона пам'ятає про давні образи з минулого.

Наприклад: *«Я зараз поб'ю того хлопця. Він зневажливо на мене подивився».*

Коли ти поводишся егоцентрично, скажи собі:

- Що робить мене таким/такою особливим (-ою)? Якби хтось інший так поведився, я б не хотів (-ла) бути поряд із такою людиною.
- Життя нічого мені не винне. Моє життя нічим не гірше, ніж у більшості людей. Чому до мене має бути особливе ставлення?
- Щоб отримувати щось, необхідно докладати зусиль.
- Я не можу вимагати від інших, щоб вони поводитися так, як я хочу. Єдина людина, яку я можу контролювати, – це я сам (-а).
- Я не маю права вимагати, щоб інші догоджали мені.

3. Позиція жертви:

Людина вважає себе жертвою попереднього досвіду та поведінки інших. Звинувачує інших у своїх емоціях, думках і поведінці.

Позиція жертви може перетворитися на звичку: вона на перший погляд здається безпечною і не передбачає жодної відповідальності. Коли людині вдається викликати в інших почуття жалості до себе, тоді вони більш поблажливі до неї та готові їй допомогти. Але водночас вона втрачає повагу оточуючих, і її самооцінка погіршується.

1) «Бідний Я»

Людина вважає себе безнадійною невдахою та впевнена, що її життя гірше, ніж у будь-кого іншого. Вона бачить навколо лише самі перешкоди, а не можливості. І це використовує як виправдання, щоб не вирішувати власні проблеми.

Наприклад: *«Я ніколи не досягну успіху в житті, просто подивіться, яким (-ою) нещасним (-ою) я був (-ла) увесь цей час. Ви не можете цього зрозуміти, бо ви не знаєте, як важко мені було».*

2) «Полюбіть мене/я ж вам подобаюсь?»

Людина настільки себе не цінує, що єдиний, на її думку, спосіб заслужити повагу інших – це сподобатися іншим. Вона готова на все, аби її помітили та прийняли, навіть якщо такі вчинки можуть завдати їй шкоди.

Наприклад: *«Вони будуть думати, що я крутий, якщо я вдерусь до того будинку».*

Коли ти поводишся як жертва, скажи собі:

- Я достатньо сильний (-на), щоб гідно пережити все, що зі мною трапляється.
- Я спроможний (-на) приймати власні рішення та вирішувати свої проблеми.
- Я не дозволю, щоб інші використовували або ображали мене.
- Я досягну успіху, якщо докладатиму зусиль і досягатиму цілей.

4. Перебільшення:

Людина схильна реагувати набагато сильніше, ніж того вимагає ситуація. Вона почувається безпорадною і вважає, що нічого не може зробити, щоб вирішити свої проблеми.

1) Принцип «Це катастрофа»

Людина бачить кризову ситуацію навіть у маленькій проблемі. Говорячи собі, що вона занадто велика, щоб з нею впоратись, отримує виправдання, щоб нічого з нею не робити.

Наприклад: *«Через мою судимість ніхто ніколи не дасть мені роботу. Тому я навіть не намагатимусь її шукати».*

2) Надмірне узагальнення»

Людина переконана, що якась одна погана ситуація або досвід завжди повторюватимуться. Вона ігнорує нову інформацію, яка може вказувати на те, що вона помиляється. Ця особа часто використовує такі слова, як «завжди», «ніколи», «усі» або «ніхто».

Наприклад: *«Мене усі ненавидять за те, що я зробив. Нікому не цікаво почути мою версію того, що сталося».*

3) Передбачення майбутнього

Людина поводить себе так, ніби може передбачити майбутнє, заглянувши у кришталеву кулю. Вона вірить у те, що все побачене в ній має справдитись, і нічого не можна змінити.

Наприклад: *«Я просто знаю, що мої батьки вже ніколи не пустять мене додому».*

Коли ти перебільшуєш, скажи собі:

- Зупинись та дихай! Мої емоції та уявлення про ситуацію почали виходити з-під контролю.
- Я не можу контролювати думки або дії інших, але я можу контролювати власну реакцію.
- Я не очікуватиму найгіршого і не поспішатиму з висновками.
- Чим швидше я реагую, тим вищі шанси помилитись. Зараз я сповільнюсь/зупинюсь та обдумаю все, перш ніж діяти.

5. Висування вимог:

Така людина встановлює чіткі правила для себе та інших. Вона терпіти не може, якщо щось іде не так і хтось помиляється, або якщо помиляється вона сама.

Наприклад: *«Якщо я не стану найкращим учнем/ученицею в класі, не матиму найкращих спортивних і творчих результатів, я нічого не буду вартий/варта як особистість. Просто стану невдахою».*

Коли ти висуваєш вимоги, скажи собі:

- Добре, коли у мене є мрії та цілі, але життя – це не завжди перемоги. Необхідно навчитись насолоджуватись життям.
- Світ сповнений можливостей набути цікавий досвід. Я буду насолоджуватись ними і не змушуватиму себе та інших бути ідеальними в усьому.
- Помилитись – не катастрофа. Помилки – це просто ще один спосіб чогось навчитися.

6. Вибіркове сприйняття:

Людина концентрує увагу тільки на певній частині доступної інформації, коли формує свої переконання або приймає рішення.

1) Тунельне бачення

Людина схожа на впертого віслючка, що має шори на очах. Вона дивиться на ситуацію лише під одним кутом, ігноруючи все інше навколо.

Наприклад: *«Якщо я не куритиму марихуану зі своїми друзями, вони більше не захочуть зі мною спілкуватися».*

2) Ігнорування позитиву

Така людина звертає увагу саме на негативні результати, забуваючи про хороше. Надає більшого значення невдачам та слабкостям, ніж сильним сторонам і талантам.

Вона вважає себе слабшою і гіршою, а свої проблеми – більшими, ніж є насправді.

Наприклад: *«Навіщо пробувати? Щоб я не робив, мені нічого не вдається. Зі мною ніколи нічого доброго не трапляється».*

Коли ти застосовуєш вибіркове сприйняття, скажи собі:

- На цю ситуацію необхідно поглянути й з інших сторін. Щоб прийняти правильне рішення, мені потрібна вся інформація.
- Чим ширше я сприймаю життя, тим більше зможу навчитись, тим більше радісних моментів переживатиму, і тим цікавішою людиною стану.
- Я можу скласти цілий перелік хорошого, що сталося зі мною протягом останніх днів.
- Мені подобається, що люди такі різні, це робить життя цікавішим.

Додаток 9.3.

1. Висування вимог

(коли отримаєш клубок, сховай його позаду себе та продовж вправу лише коли тебе 3 рази попросять повернути)

1. Уникнення відповідальності

(повертай клубок ниток тому, хто тобі його дав, щоразу з фразою «я не хочу»)

2. Позиція жертви, або «Бідний (-а) Я»

(не намагайся ловити клубок ниток, щораз повторюючи фразу «я не зможу»)

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Додаток 9.4.

Ціль: ЗАВЕРШИТИ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Куди ті вчителі дінуться...
поставлять вони мені
оцінки

Якби батьки не змушували
мене колись допомагати їм,
я б вчився (-лася) краще

Ну не закінчу
я ту школу...
кому зараз ті атестати
треба

Працівники колонії повинні
допомогти із ЗНО,
це в їхніх інтересах також

Мені дадуть списати,
а якщо ні, то матимуть
проблеми

З моєю вдачею я всеодно
не здам те ЗНО,
навіщо й старатись

Через мою судимість
я всеодно потім
не зможу нікуди
вступити

Мене ненавидять
всі вчителі

Я просто знаю,
що в мене не вийде
закінчити навчання

Я просто повинен (-на)
мати цей атестат,
бо якщо ні, я точно
вже нікому не треба

ЗАНЯТТЯ 10.**ЗМІНА НЕКОРИСНИХ ДУМОК****МЕТА:**

розвивати навички тестування негативних автоматичних думок, зокрема прокримінальних.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Докази «за», докази «проти»	Вправа	40 хв
5	«Реалістичні та корисні думки»	Вправа	15 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми поговоримо про те, як змінювати свої проблемні думки на більш корисні».

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Чому так важливо розуміти, через які «окуляри» (помилки мислення) ви дивитесь на різні ситуації? Як це може допомогти вам у житті?*
- *Як розуміння своїх «окулярів» (помилки мислення) може допомогти запобігти небажаним вчинкам?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Через які «окуляри» ви зазвичай дивитесь на ситуації?*
- *Чому ви дивитесь на ситуацію саме так? На основі чого ви зробили такий висновок?*
- *Про що це вам говорить?*

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми запитання для обговорення завдання для самостійної роботи інші:

- *Які враження залишились після виконання цього завдання?*
- *Чи ви змогли використати корисні техніки за минулий тиждень? Які саме?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших.

Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «ДОКАЗИ «ЗА», ДОКАЗИ «ПРОТИ»¹⁰

МЕТА:

навчити учасників перевіряти свої негативні автоматичні думки на об'єктивність та корисність.

ЧАС:

40 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці), Додаток 10.1.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як ви вже пересвідчилися на минулих заняттях, наші думки мають великий вплив на наше життя та життя інших. Наша поведінка, наші вчинки дуже залежать від того, що ми подумали в тій чи іншій ситуації, якого значення ми їй надали, та що зробили в результаті, як діяли. Також, як ми з вами говорили, великий вплив на нас справляє те, через які «окуляри» ми дивимося на світ, через які «фільтри» пропускаємо свої думки, наприклад через окуляри несправедливого ставлення та розчарування», як в ситуації Олега (Додаток 9.1., заняття 9), якого мали скоротити на роботі, який думав, що до нього ставляться несправедливо, розчарувався і запламував свою репутацію зразкового та відданого працівника, що в результаті ускладнило перехід на нову потенційно кращу роботу. Тобто «окуляри» Олега дуже ускладнили йому життя та призвели до нових проблем в житті.

До уваги ведучих!

В роботі з неповнолітніми можна почати вправу так:

«Як ви вже пересвідчилися на минулих заняттях, наші думки мають великий вплив на наше життя та життя інших. Наша поведінка, наші вчинки дуже залежать від того, що ми подумали в тій чи іншій ситуації, якого значення ми їй надали, та що зробили в результаті, як діяли. Також, як ми з вами говорили, великий вплив на нас справляє те, через які «окуляри» ми дивимося на світ, через які «фільтри» пропускаємо свої думки.»

У кожного й кожної з нас можуть виникати свої проблемні думки, які створюють нам труднощі в житті і, на жаль, ми не завжди це розуміємо та не завжди можемо, або правильніше сказати – вміємо, дати їм раду.

Сьогодні ми з вами будемо вчитися працювати зі своїми некорисними та проблемними думками, перевіряти, наскільки вони об'єктивні та корисні, та замінювати їх на альтернативні, більш корисні.

Звісно, важко змінити спосіб мислення. Це як вчитися підтягуватися на перекладині. Перший раз дуже важко, але якщо постійно тренуватися, то з часом ми можемо роби-

¹⁰ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. – 420 с., матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Журавель Т., Мельник Л. та ін. Методичний посібник до пробаційної програми для неповнолітніх «Зміна прокримінального мислення. Київ, 2019. – 134 с.

ти більше та легше, так само і з нашими думками – необхідно тренуватися весь час. Але для того, щоб їх змінити, слід зрозуміти для себе, які думки є корисними, а які – ні».

Ведучий(-а) ставить питання учасникам:

«Отже, які думки є корисними?»

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників та резюмує:

«Корисні думки – це думки, які допомагають людині взяти на себе відповідальність за власні вчинки, а також прийняти той факт, що життя може бути не таким вже й простим, та допомагають задовольнити свої потреби у позитивний і здоровий спосіб, що дає змогу відчувати гордість за себе».

Ведучий(-а) ставить питання учасникам:

«А які думки є некорисними?»

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників та резюмує:

«Некорисні думки – це негативні думки, через які людина почувається нещасною, роздратованою, має неприємності, невирішені проблеми та незадоволені потреби. Або через які вчинила так, що потім жалкує про зроблене, оскільки з часом, наодинці із собою, аналізуючи, що сталося, дійшла висновку, що можна було вчинити по-іншому. Людина може так зациклитись на цих негативних роздумах про себе, інших та своє життя, що втрачає свободу вибору. Вона не дозволяє собі помилятися та отримувати різноманітний досвід.

Іноді думки, які, на перший погляд, здаються корисними, можуть бути навпаки – некорисними, шкідливими. Як зменшити кількість помилок під час вибору?»

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників та продовжує:

Це можна робити за допомогою декількох способів. Почнемо з доказів «за» та «проти».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз відкрийте свої Щоденники негативних автоматичних думок (заняття 8, також можна 9), перегляньте свої думки та оберіть ту, яка найбільш негативно впливає на ваш настрій і може призвести до негативних наслідків, яка є найбільш актуальною та значущою для вас зараз. Назвемо таку думку «гарячою думкою». В цю думку ви маєте вірити найбільше.»

До уваги ведучих!

Учасникам може бути складно обрати «гарячу думку», тому ведучим за потреби необхідно підійти індивідуально до кожного (-ої) та пояснити, як це зробити.

Ведучий (-а) дає учасникам 5 хвилин часу. Далі звертається до них:

«За бажанням я попрошу зараз вас озвучити свої «гарячі думки», які ви виділили.»

До уваги ведучих!

Озвучувати не обов'язково. Ведучий (-а) може на цьому наголосити. Якщо учасники не хочуть озвучувати свої думки, ведучому (-ій) необхідно підійти індивідуально і запита-

ти, чи може він/вона подивитися, яку думку учасники обрали. Це необхідно для того, щоб переконатись, що учасники правильно обрали «гарячу думку». Також важливо прослідкувати, щоб учасники обирали думку-твердження, а не думку запитання. Якщо це думка-запитання, її варто перетворити в думку-твердження. Також варто звернути увагу на те, щоб думка не була сплутана з почуттями/емоціями/фізичними відчуттями/діями тощо.

Також ведучому(-ій) важливо, вислуховуючи або перечитуючи думки учасників, подумати, чи обрана думка може викривляти сприйняття реальності учасниками та чи можливо буде до неї взагалі підібрати докази. Наприклад, якщо думка «Немає сенсу тут сидіти», то, ймовірно, докази з життя людини нам буде складно підібрати та перевірити у такий спосіб цю думку. Проте, якщо думка «Я погана мама»/«Я поганий батько» (син чи донька для ведучих, які працюють у виховних колоніях), тут ймовірніше можна буде знайти докази «за» і докази «проти», достовірні докази з життя учасників.

До уваги ведучих!

Дуже важливо, щоб в учасників була коректно сформульована негативна думка. Наприклад, «Вона подумає, що я дурний і нудний»/«Він подумає, що я дурна і нудна», «Я погана мама», «Я поганий батько» (син/донька) тощо.

Ведучому (-ій) дуже важливо вислухати «гарячі думки» всіх учасників, тобто ті думки, які вони обирають для подальшої роботи. Якщо в учасників виписані прокримінальні думки, то дуже важливо попрацювати з ними до кінця заняття та спробувати допомогти замінити на альтернативні.

Варто пам'ятати, що саме на зміну прокримінального мислення спрямована ця програма.

«Далі ми будемо працювати з тією думкою, яку ви обрали, за допомогою бланку для перевірки некорисних та проблемних думок (Додаток 10.1). Ви знайдете цей бланк у своєму робочому зошиті на сторінці 57».

Ведучому (-ій) варто пояснити бланк учасникам (Додаток 10.1), зокрема коротко кожен колонку.

«Отже, запишіть до перших чотирьох колонок бланку ситуацію, яку ви обрали для роботи, також позначте емоції, їх силу, думки, які виникали, так, як ми це робили на попередніх заняттях, коли вчилися помічати думки.

«Гарячу думку», обведіть ручкою».

До уваги ведучих!

Учасникам необхідно просто переписати ситуацію зі своїх Щоденників негативних автоматичних думок, зокрема саме ту ситуацію, яку вони обрали, коли виділяли «гарячу думку», та заповнити перших 4 колонки бланку тестування негативних автоматичних думок: перша колонка – дата, друга – короткий опис ситуації, третя – емоції, четверта – «гаряча думка».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Тепер, коли ми маємо «гарячу думку», спробуємо її протестувати, тобто перевірити, наскільки вона об'єктивна та корисна тощо. Для цього нам необхідно зібрати докази, які би підтримували та спростовували цю думку та добре їх проаналізувати. Це мають бути конкретні факти, які би свідчили, що це дійсно правда.

Справа в тому, що думки – це лише феномен думуючого мозку. Така робота в нашого мозку – постійно думати думки, але це не означає, що всім їм потрібно вірити. Думки – це лише думки».

Далі ведучий (-а) озвучує завдання:

До уваги ведучих!

Далі під час пояснення, як шукати докази «за» та докази «проти» ведучий (-а) може змінити приклад думки «Вона/він подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)» на «Я погана мати»/«Я поганий батько»/«Я поганий син»/«Я погана донька» або на іншу, але коректно сформульовану.

*«Ваше перше завдання – пригадати зараз якомога більше **доказів, які підтверджують вашу негативну автоматичну думку або вказують на її корисність**. Наприклад, якщо думка «Вона (він) подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)», то які є докази того, що я дійсно дурний (-а) і нудний (-а). Для цього ми, як в суді, маємо знайти та розглянути докази, реальні факти, які будуть свідчити про те, що я дурний (-а) і нудний (-а). Для початку уявіть собі ніби ми залучаємо до такої роботи прокурора. Які б докази зібрав прокурор, щоб підтвердити вашу негативну думку?*

*Далі, якщо ми їх знайшли, то варто подумати, **яка сила/достовірність цих доказів, наскільки їм можна вірити**». (Виділене варто записати на фліпчарті).»*

Ведучий (-а) дає учасникам 5 хвилин часу на роботу. Також додатково варто записати на аркуші фліпчарту питання: «З вашого досвіду, що підтверджує цю думку, що робить її правдивою?»

«Докази, які ви знайшли, запишіть до бланка в колонку «Докази «за»».

Далі ведучий (-а) просить учасників озвучити всі факти, які вони могли знайти, і обов'язково зауважує, що це мають бути реальні факти з їхнього життя, коли так дійсно було.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які докази «за» ви знайшли?
- Яка сила/достовірність цих доказів, наскільки їм можна вірити?
- Чи можливо перевірити їх у якийсь спосіб? [За потреби ведучий (-а) може сказати, що перевіряти не обов'язково зараз і в тому місці, де вони знаходяться, але якби вони зараз звільнилися з установи, то чи могли б дійсно перевірити ці докази і як саме].
- Чи можна знайти надійніші?

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дає учасникам друге завдання:

*«Тепер вам потрібно знайти **докази «проти», тобто ті, що спростовують думки, чи ж вказують на їх некорисність.** Можете уявити собі ніби до цієї роботи ви долучаєте адвоката. Наприклад, якщо є думка «Вона (він) подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)», то які докази проти того, що я дурний (-а) і нудний (а) може зібрати адвокат, які б спростували цю думку? Тепер спробуйте на своєму прикладі. Тобто тут ми шукаємо реальні факти, які навпаки зможуть довести, що я не дурний (-а) і не нудний (-а), що ця думка не правильна.*

*Далі, якщо ми їх знайшли, то, як і в ситуації з доказами «за», варто подумати, **яка сила/достовірність цих доказів, наскільки їм можна вірити.** (Виділене варто записати на фліпчарті).*

Для того, щоб знайти надійні докази, варто ретельно їх пошукати та подумати, чи можна їх перевірити у якийсь спосіб, чи є інші докази, чи можна знайти надійніші?»

Ведучий (-а) дає учасникам 5 хвилин часу на роботу. Також додатково варто записати на аркуші фліпчарту такі питання: *Чи є у вас досвід, коли це було не так? Чи це завжди так (чи все відбувається саме так), чи є випадки, коли інакше (все відбувається інакше)?*

«Докази, які ви знайшли, запишіть до бланка в колонку «Докази «проти».»

Далі ведучий (-а) просить учасників озвучити всі факти, які вони могли знайти, і обов'язково зауважує, що це мають бути реальні факти з їхнього життя, коли так дійсно було.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Які докази «проти» ви знайшли?*
- *Яка сила/достовірність цих доказів, наскільки їм можна вірити?*
- *Чи можливо їх перевірити їх у якийсь спосіб? [За потреби ведучий (-а) може сказати, що перевіряти не обов'язково зараз і в тому місці, де вони знаходяться].*
- *Чи можна знайти надійніші?*

До уваги ведучих!

Важливо спонукати учасників знайти якомога більше доказів «проти», які б спростували негативну думку, наприклад, що я не поганий батько чи не погана мати/син/донька, але інколи цих доказів дійсно може бути мало.

Дуже важливо спрямовувати учасників так, щоб за наявності прокримінальних думок та поглядів, якщо такі розглядалися, вони змінювали їх на просоціальні.

На **П'ЯТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників переглянути та проаналізувати докази «за» та докази «проти» своєї думки. На роботу дає їм 3 хвилини часу. Далі запитує.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Тепер, коли ви побачили ширшу картину, як ви можете змінити ваше первинне сприйняття ситуації?*
- *Що ви зрозуміли для себе? Які висновки зробили?*

До уваги ведучих!

За допомогою останніх запитань ви заохочуєте учасників «відійти назад» і переглянути ситуацію, роздумуючи над ширшою картиною, яка могла з'явитися перед очима. Це важливо, щоб в майбутньому учасники могли самі перевіряти свої негативні думки та змінювати на корисніші.

До уваги ведучих!

Після закінчення вправи робота з бланком не завершується, а продовжується в наступній вправі.

5. ВПРАВА «РЕАЛІСТИЧНІ ТА КОРИСНІ ДУМКИ»¹¹

МЕТА:

навчити учасників формулювати більш реалістичні та корисні думки, а також аналізувати результат тестування негативних автоматичних думок.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«В цій вправі ми продовжимо працювати з бланком. Враховуючи ваші напрацювання в попередній вправі, подумайте, будь ласка, та скажіть, яка користь від вашої першопочаткової думки, якщо вона є?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників. Після цього запитує знову:

«Що доброго, якщо взагалі є, у цій думці?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників. Після цього запитує знову:

«Що поганого від такого погляду на речі? Якщо так думати, то до яких наслідків це може призвести?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників.

«То чи корисною є ваша думка? Чому?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та коментує:

«Це ще один спосіб перевірки некорисних та проблемних думок – корисно/некорисно, окрім доказів «за» та «проти».

¹¹ За матеріалами Вестбрук Д., Каннерлі Г., Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 420 с.

До уваги ведучих!

Дуже важливо добре обговорити з учасниками ці питання. Водночас важливо стимулювати всіх учасників до активної роботи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Отже, які альтернативні, більш реалістичні та корисні думки у вас є в цій ситуації? Наскільки ви їм вірите, від 0 до 100%?».

Ведучий (-а) дає учасникам 2 хвилини подумати та просить їх записати відповідь до колонки «Реалістичні та корисні думки» бланку для перевірки некорисних думок.

Після цього ведучий (-а) просить учасників озвучити свої напрацювання, вислуховує їх і за потреби допомагає.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Пройшовши через ваші труднощі, тепер скажіть, будь ласка, наскільки ви вірите у свої першопочаткові негативні думки?»

Подумайте, будь ласка, та запишіть результат до колонки «Результат» бланку.»

До уваги ведучих!

Першопочаткова негативна думка – це та «гаряча думка» з колонки «Автоматичні думки» бланку для перевірки некорисних думок, яку учасники обирали для роботи, яку перевіряли, для якої шукали докази «за» та докази «проти».

Ведучий (-а) просить учасників озвучити напрацювання та за потреби їм допомагає.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«А наскільки сильною є першопочаткова ваша негативна емоція?»

Для цього ведучий (-а) просить учасників переглянути колонку емоція (-ї). Якщо раніше вони в своїй ситуації відчували тривогу, наприклад на 85 балів, то що зараз вони відчують? Чи зменшився рівень цієї тривоги? На скільки балів? Наприклад, зараз їхня тривога на 35 балів.

До уваги ведучих!

Якщо сила емоцій не дуже зменшилася, то варто пошукати ще доказів.

«Подумайте, будь ласка, та запишіть результат до колонки «Результат» бланку, наприклад, рівень моєї тривоги зараз на 25 балів.»

Ведучий (-а) просить учасників озвучити напрацювання та за потреби їм допомагає.

До уваги ведучих!

Запитання нижче ставляться в тому разі, якщо учасники попередньо не змогли знайти доказів і перевірити свою думку. Якщо таких немає, запитання не озвучуються.

«Наступні запитання допоможуть зрозуміти, що робити з тими негативними автоматичними думками (проблемними думками), які ви жодним чином не змогли перевірити, не знайшли доказів.

Отже, якщо ми вирішуємо, що думку не можна перевірити, – то:

- *Яка користь так думати?*
- *Як це може вплинути на майбутнє?*
- *Якщо вірити цій думці («Я дурний (-а) і нудний (-а)») – куди вона вас приведе?»*

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників.

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто стимулювати учасників до активного обговорення. Сенс обговорення полягає в тому, що якщо перевірити думки неможливо, то некорисно так думати. Важливо допомогти це зрозуміти, але не переконувати учасників в цьому.

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми навчилися перевіряти свої негативні автоматичні думки на правдивість, реальність, корисність та змінювати їх на більш реалістичні та корисні».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Яким було для вас сьогодні заняття?*

- Що було доброго, корисного для вас?
- Що б ви хотіли змінити?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Ваше завдання для самостійної роботи: спробувати самостійно перевірити свої негативні думки за допомогою бланку (сторінка 59). Для цього ви можете обрати вже іншу «гарячу думку», тобто таку, в яку ви також сильно вірите, і яка негативно впливає на ваш настрій, є значущою та актуальною для вас, але також таку, до якої можливо підібрати докази. Після цього пошукати до неї докази «за» та докази «проти» і більш реалістичні та корисні думки.

У вас для цього є бланк у робочих зошитах на відповідній сторінці.»

Ведучий (-а) детально, за потреби на прикладі, пояснює, як заповнювати бланк.

«Також важливо, аби ті, хто не виконав попереднє завдання для самостійної роботи, обов'язково виконали його на наступне заняття.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 11.**СИЛА ПЕРЕКОНАНЬ****МЕТА:**

сприяти розумінню впливу викривленого бачення на вибір поведінки.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Притча про сліпців та слона»	Обговорення	15 хв
5	«Переконання»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми роз-

глянемо, як у нас формуються переконання про себе, інших людей, світ загалом, чому так складно людям відмовлятися від своїх переконань, навіть якщо вони розуміють їх шкоду.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочі зошити учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Чому так важливо перевіряти наші негативні автоматичні думки на корисність, об'єктивність тощо?*
 - *Як ми можемо це зробити?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому(-ій) варто разом з учасниками добре обговорити відповідь на останнє запитання, спонукаючи їх до повторення матеріалу.

Правильна відповідь на останнє запитання – ми можемо перевірити, чи корисні та об'єктивні наші думки, таким способом:

- пошукати достовірні, реальні докази, які би підтверджували чи спростовували цю думку;
 - запитати себе, яка користь так думати, і якщо я так буду думати, то які наслідки можуть бути (для мене, інших людей тощо);
 - подумати, в яких «окулярах» я можливо дивлюся на цю ситуацію, тобто, чи це не помилки мислення серед моїх думок.
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Хто хотів би поділитися своїми результатами?*
- *Чи вдалось вам змінити негативну автоматичну думку на більш об'єктивну та корисну?*
- *Наскільки ви тепер вірите у свою першопочаткову негативну думку?*
- *Наскільки сильною є першопочаткова емоція?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших.

Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ОБГОВОРЕННЯ «ПРИТЧА ПРО СЛІПЦІВ ТА СЛОНА»

МЕТА:

сформуванню розуміння й усвідомлення можливої шкоди від сприйняття ситуації з одного джерела.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) зачитує вголос притчу «Сліпці та слон»:

«Давно це було. Привезли якомсь в одне місто слона. Багато хто захотів побачити його, зокрема й відомі на всі околиці сліпі мудреці. Але як побачити слона, якщо ти сліпий?»

- Я знаю, – сказав один мудрець, – ми обмацаємо його.

- Хороша ідея, – погодилися інші. – Так ми зможемо дізнатися, який він цей СЛОН.

Отже, шість мудреців пішли «дивитися» слона.

Перший намацав велике плоске вухо. Воно повільно рухалося вперед і назад.

- Це віяло! Слон схожий на віяло! – вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і торкався до неї. Вона була круглою й могутньою.

- М-м-м ... це щось кругле й товсте ... Слон схожий на дерево! – вигукнув він.

- Ви обидва не маєте рації, – сказав третій. – Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку!

Цей мудрець намацав хвіст слона.

- Зовсім ні! Слон схожий на спис! Так – круглий, так – тонкий, але не гнучкий! – вигукнув четвертий, який обмацував бивні слона.

- Ні, ні, – закричав п'ятий, – слон – як висока стіна. Велика, широка і шорстка, – говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець в руках тримав хобот слона.

- Ви всі помиляєтеся, – сказав він, – слон схожий на змію.

- Ні, на мотузку!

- Ні, змію!

- Стіну!

- Ви помиляєтесь!

- Я правий!

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їхня суперечка продовжувалася цілий день. Потім ще один, потім тиждень, а до єдиної думки вони так і не дійшли. Кожен мудрець уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки і вірив він тільки собі. В результаті кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому вони ніколи так і не дізналися, який вигляд має слон.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що для вас ця притча?
- На основі чого сліпці дійшли висновків про те, який вигляд має слон?
- В чому вони помилялися?
- Що необхідно було для того, щоб уникнути помилки?
- Чи бувало так у вашому житті, що ви оцінювали іншу людину лише за однією ознакою чи вчинком?

5. ВПРАВА «ПЕРЕКОНАННЯ»

МЕТА:

ознайомити із системою формування переконань, вказати на позитивні та негативні сторони переконань.

ЧАС:

40 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) надає інформацію:

«З попередніх занять ви багато дізналися про негативні думки, а сьогодні ми будемо говорити про переконання. Переконання є основою для прийняття рішення щодо наших думок, реакцій та дій. Тобто те, як ми будемо думати, в яких «окулярах» зазвичай зчитуватимемо ситуації, формується на основі наших переконань про себе, про інших людей та світ загалом.»

Ведучий (-а) записує на аркуші фліпчарту в центрі слово «Переконання» та продовжує:

«Переконання людини – це наші установки і правила, які допомагають відповідати на ті чи інші життєві ситуації. Ми реагуємо і чинимо так, як підказують нам наші переконання.»

Ведучий (-а) записує на аркуші фліпчарту у центрі слово «Переконання»:

Переконання

«Здавалося б, немає нічого кращого, ніж мати таких «радників». Переконання людини, як дороговказні зірки, за якими вона скеровує рух свого життя. Людина рухається туди, куди кличуть її внутрішні установки.

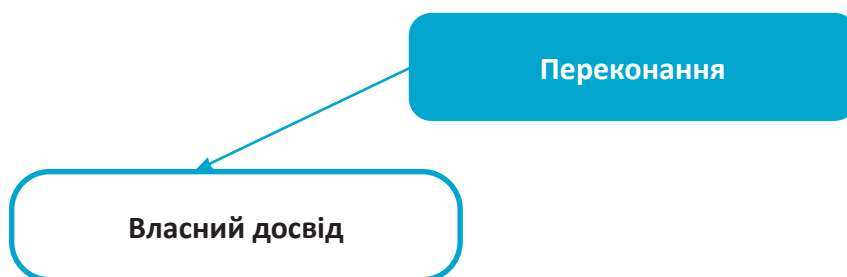
ЯК З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ПЕРЕКОНАННЯ?

1. Власний досвід.

Переважаю люди засвоюють переконання ще в ранньому дитинстві внаслідок набутого досвіду, в процесі виховання, навчання в школі, спілкування з однолітками (наприклад, це можуть бути насмішки, булінг в школі), але ці переконання можуть розвиватися або змінюватися з часом, наприклад, якщо людина пережила якусь дуже стресову подію та зазнала душевного болю. Переконання можуть бути такими:

- «Любити боляче» (мені було боляче, коли я любив);
- «Я не можу цього зробити» (тому що у мене ніколи не виходило);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (я колись помучився, і у мене вийшло);
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (я багато працюю і багато отримую).»

Ведучий (-а) записує на аркуші фліпчарту зліва під словом «Переконання», словосполучення «Власний досвід»:



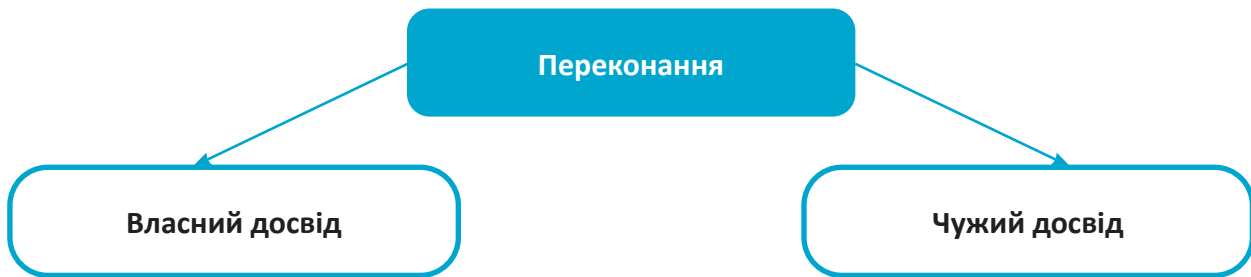
Ведучий (-а) продовжує:

«Іншим джерелом формування наших переконань є:

2. Чужий досвід.

- «Любити боляче» (я чув (-а) в кіно);
- «Я не можу цього зробити» (мені так мама сказала);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (в книжці прочитав (-а));
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (всі так кажуть).»

Ведучий (-а) записує словосполучення «чужий досвід» навпроти словосполучення «власний досвід».



На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (а) звертається до учасників:

«Зараз спробуємо поговорити про власні переконання.

Для цього розгорніть ваші робочі зошити, там ви знайдете **бланк «Коли я не отримую бажаного»**.

Для цієї вправи потрібно пригадати ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати. Що спадало вам тоді на думку і як ви почувалися. Перед тим, як її робити, для початку розгляньмо приклад:

1. Чого мені хотілось?

Влаштуватися на роботу в магазин

Далі варто оцінити важливість вашого бажання від 1 (найменш важливо) до 10 (найбільш важливо). Припустимо, що бажання людини було на 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Що я казав (-ла) собі, коли мені не вдалося отримати бажане? (запишіть все, без винятку, що тоді спадало вам на думку)

«Завжди так, мені нічого не вдається»,

«Я нікому не потрібен (-на)»,

«Я не зможу знайти роботу»,

«Я невдаха».

3. Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?

Злість, роздратування

А зараз спробуйте самотійно на власних прикладах пригадати момент зі свого життя, коли у вас було якесь дуже сильне бажання/прагнення, і ви не могли отримати те, що хотіли. Самостійно до кінця заповніть це завдання, на виконання якого у вас є 10 хвилин».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які думки ви записали?
- Що ви відчували?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) продовжує:

«На все, що відбувається навколо нас (предмети, явища, процеси), ми дивимося через наші переконання (правильно – неправильно, добре – погано, можна – не можна, вірю – не вірю тощо).

Ми ніби фільтруємо інформацію через систему наших висновків про наше оточення та явища.

Це як інформація, яка проходить обробку через певну персональну програму в комп'ютері. Висновки, які зробить програма, залежать від критеріїв оцінки, внесених нами (і не тільки нами) в цю програму.

Як наші переконання впливають на нас? Перегляньте зараз ті думки, які ви записали в своєму робочому зошиті («Що я казав (-ла) собі, коли мені не вдалось отримати бажане?») та **спробуйте пригадати:**

- Як те, що ви собі сказали, коли не отримали бажане, вплинуло на вас?
- Якою була ваша реакція?
- Які висновки ви зробили після цієї ситуації?»

Ведучий вислуховує відповіді учасників, після чого продовжує:

«Наші переконання нагадують «клітку» нашого розвитку: якісь переконання зачиняють нас у клітці та зупиняють наш розвиток, а завдяки іншим ми можемо відкрити її та отримати свободу й успіх».

Ведучий (-а) малює на аркуші альбому для фліпчарту умовну клітку.



Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Клітка, з одного боку, захищає, з іншого – обмежує.

Переконання підтримують, коли в нас вже був досвід, і ми впевнені, що у нас вийде, коли ми спрямовані на позитив та нікому не завдаємо шкоди через свої переконання, коли

вони гнучкі, а ми готові аналізувати досвід, отриманий завдяки нашим переконанням. Отже, саме тоді вони допомагають нам домогтися бажаного та дозволяють відкрити «клітку» і бути готовими до пізнання нового та розвитку.

Коли переконання обмежують?

Коли ми у чомусь безпідставно впевнені, незважаючи на те, що раніше не мали такого досвіду («я не зможу», «коли бояться, то поважають», «з дітьми треба жорсткіше, щоб не «сіли на голову»); коли ми на підставі досвіду чи думки інших робимо висновки для себе; коли ми навішуємо «ярлики» на інших людей через їхні природні особливості («з ромами справи краще не мати, точно обмануть»). Тоді переконання обмежують нас та не випускають за межі «клітки».

Зараз перегляньте ще раз свої думки у вправі «Коли я не отримаю бажаного» та спробуйте знайти, чи були серед ваших думок такі переконання, які вас можуть обмежувати? Що це значить для вас?»

Ведучий вислуховує відповіді та продовжує далі:

«Якщо переконання неправильні (хибні), але ми впевнені, що вони 100% правильні, то вони можуть нас заплутувати, ховати істину та ставати на заваді розвитку.»

Ведучий (-а) під зображенням клітки ділить аркуш альбому для фліпчарту на дві колонки: в одній пише заголовок «Переваги» («плюси»), в другій «Недоліки» («мінуси») та вказує у «Перевагах» («плюсах») – «Захищає», у «Недоліках» («мінусах») – «Обмежує», «Заплутує», «Ховає істину», «Стає на заваді розвитку».



До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками в цій вправі (а також в інших, де є потреба) краще вживати та писати «+» та «-», а не слова «переваги» та «недоліки». Як показують результати практики, контекст цих слів може бути незрозумілим неповнолітнім.

Ведучий (-а) продовжує:

«Всередині «клітки» наших переконань усе зрозуміло, логічно, звично, безпечно й легко. Вона фактично допомагає нам вибудовувати своє життя так, як ми хочемо, розкласти все по полицях, будувати плани на майбутнє, передбачити небезпеку, підготуватися, сподіватися, швидко досягати результату. Переконання, що замкнули нас у «клітці», пояснюють нам наші вчинки, а часто – і їх наслідки. Але не завжди ці пояснення правильні та безпечні...»

Ведучий (-а) записує в «Перевагах» («плюсах»): «зрозумілі та звичні», «логічні», «гнучкі», «безпечні», а також дописує до «Недоліків» («мінусів») – «небезпечні»:



Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Але чи можливий вихід із «клітки»? Коли і за яких умов він можливий?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та резюмує сказане:

«Усвідомлений вихід за клітку своїх переконань відбувається, щоб отримати те, що перебуває за її межами. У такому разі людина ставить під сумнів ті зі своїх переконань, які не дають їй досягти бажаного.»

Коли змінюється ваше оточення, на основі якого ви будували свої висновки, ваша «клітка» переконань вся або частково руйнується сама. Це, наприклад, якби міська людина потрапила в джунглі, де їй все незрозуміле, незнайоме, невідоме. У неї немає звичних моделей поведінки в ситуаціях, типових для джунглів.»

Людина вивчає нове оточення, робить нові висновки, будує нові моделі поведінки і нові переконання.»

Ведучий (-а) запитує в учасників, чи можуть вони назвати ще якісь приклади?

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Наскільки ви можете бути впевнені, що ваші «окуляри» (помилки мислення), через які ви дивитесь на ситуацію, та ваші переконання відповідають «окулярам» (помилкам мислення) та переконанням інших людей та істині взагалі?

- А хто знає, як це бути без «окулярів» (помилки мислення) та мати «правильні» переконання щодо того, що відбувається навколо нас?
- Що правильно, а що ні? Що добре, а що погано? Що можна, а що ні? Що чорне, а що біле? У що вірити, а в що ні?
- Якщо згадати притчу про мудреців, то хто ж із них правий? І як їм дізнатися істину?

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників і продовжує:

«Читаючи притчу, можна побачити, що кожен мудрець був упевнений у своїй правоті. Спільною їхньою помилкою є те, що впевненість базувалася лише на одному джерелі інформації та небажанні дослухатися до думки інших. Якби кожен із мудреців прислухався до інших, то їм вдалось би досягти успіху. Водночас приклади, які ми розглянули раніше, вказують на те, що іноді переконання стають на заваді розвитку та бувають хибними.»

Ведучий (-а) записує червоним маркером у колонці «Недоліки» («мінуси») – «Бувають хибними».



Ведучий (-а) резюмує:

«Переконання, які у нас записані зі знаком «+» і допомагають безпечно керувати нашим життям, їх називають «Корисні переконання», а ті переконання, які записані під знаком «-» – «Некорисні переконання». Наше завдання вчитися відрізняти корисні переконання від некорисних.»

Ведучий (-а) підписує колонку «Переваги» («плюси») – «Корисні переконання», відповідно колонка «Недоліки» («мінуси») – «Некорисні переконання».

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми поговорили про те, як формуються переконання та розглянули корисні й некорисні переконання».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Що було цікавим сьогодні для вас на занятті?
- Що було корисним для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим завданням для самостійної роботи буде до наступної зустрічі згадати 3 ситуації з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не отримали бажаного, та записати до бланка те, що спадало вам тоді на думку, як ви себе почували, тобто заповнити бланк так, як ми це робили на занятті. Або, можливо, у вас виникнуть до наступного разу такі ситуації, в такому разі їх зафіксуйте, будь ласка.»

Ведучий (-а) пояснює, як виконувати вправу та заповнювати таблицю, наводячи приклад.

«Коли я не отримую бажаного»

«Пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати.»

Дайте відповіді на такі запитання:

1. Чого мені хотілось?

Влаштуватися на роботу в магазин

Оцініть важливість вашого бажання від 1 (найменш важливо) до 10 (найбільш важливо):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Що я казав (-ла) собі, коли мені не вдалося отримати бажане? (запишіть все, без винятку, що тоді спадало вам на думку)

«Завжди так, мені нічого не вдається»,

«Я не нікому не потрібен (-на)»,

«Я не зможу знайти роботи»,

«Я невдаха».

3. Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?

Злість, роздратування»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 12.**СИЛА ПЕРЕКОНАНЬ: ПРОДОВЖЕННЯ****МЕТА:**

розвиток навичок піддавати перевірці свої переконання.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Червона шапочка зі слів сірого вовка»	Обговорення	15 хв
5	«Перевір переконання»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми будемо говорити про те, як навчитися перевіряти свої переконання, чи вони корисні для нас».

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами); робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на мину-

лому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
 - *Що таке переконання?*
 - *Звідки беруться переконання?*
 - *Які переваги («плюси») у переконань?*
 - *Які недоліки («мінуси») у переконань?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
 - *Які моменти з життя, коли дуже чогось хотіли, але не отримали, ви описали? Хто хотів би поділитися?*
 - *Що тоді спадало вам на думку, коли ви не отримали бажане?*
 - *Що ви відчували?*
-

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших.

Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ОБГОВОРЕННЯ «ЧЕРВОНА ШАПОЧКА ЗІ СЛІВ СІРОГО ВОВКА»

МЕТА:

сформувати розуміння й усвідомлення можливої шкоди від сприйняття ситуації з одного джерела.

ЧАС:

15 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ми продовжуємо говорити про переконання, щоб краще зрозуміти, як наші переконання про себе, інших людей та загалом світ впливають на наше життя. Хочу вам зараз пояснити це за допомогою всім дуже відомої з дитинства казки «Червона шапочка», але зі слів сірого вовка, після чого разом її проаналізуємо:

«Я жив у лісі. Ліс був моїм домом, і я про нього дбав. Не шкодував сил, щоб утримувати його в чистоті та порядку.

Одного разу, прекрасного літнього дня, я прибирав сміття, залишене туристами, як раптом почув кроки. Виглянувши з-за дерева, я побачив маленьку дівчинку з кошиком в руках, яка спускалася стежкою вниз. Вона одразу здалася мені підозрілою: вся виряджена в червоне, у капелюшку, насунутому на ніс, ніби не хотіла, щоб її хто-небудь упізнав.

Я, звичайно, знаю, що не можна судити за одягом, але вона прийшла в мій ліс, і я вирішив дізнатися про неї більше. Я запитав дівчинку, хто вона й звідки, тобто поставив звичайнісінькі питання. Однак вона мені дуже різко сказала у відповідь, що з незнайомими не розмовляє. Я дуже засмутився.

Незнайомець?

Ось тобі й маєш!

Це я? Я, як-не-як, виростив цілий вовчий виводок у цьому лісі! Утім, вона незабаром заспокоїлася й розповіла, що йде провідати хвору бабусю і несе їй обід. Вона здалася мені на вигляд людиною чесною, але все ж я вирішив, що непогано б її навчити не вриватися у чужий дім, ще й одягнутою неналежним чином. Вона далі попрямувала своєю дорогою, а я, розпрощавшись з нею, побіг прямо до будинку бабусі. Коли я познайомився з цією милою старенькою, пояснив, у чому річ, вона відразу погодилася, що онучці варто поводитися скромніше й поважніше. Ми вирішили, що бабусю сховається, доки я не подам знак, отож вона й залігла під ліжку.

Отже, коли дівчинка прийшла, я лежав у ліжку. Вона ввійшла до спальні й одразу зробила грубе зауваження щодо моїх вух. Мені й раніше доводилося терпіти образи щодо цього, тому я вийшов із ситуації, пояснивши, що великі вуха мені потрібні для того, щоб краще її чути. Але тут вона зробила ще одне зауваження, тепер уже щодо моїх очей, начебто вони виряджені. Ви самі розумієте, які почуття з'явилися у мене до цієї дівчини, яка намагалася здаватися такою гарною, а на ділі виявилася такою грубіянкою. Незважаючи на все це, я – вовк вихований, образи не показав, а лише сказав їй, що у мене такі великі очі, щоб краще її бачити. Але її наступна витівка досягла своєї межі. У мене завжди були труднощі та незручності через мої величезні зуби. І ця малолітня дівчинка, така тиха на вигляд, не знайшла нічого кращого, як звернути увагу саме на них. Я знаю, що мені потрібно було б бути стриманішим,

але я втратив самовладання, вискочив із ліжка й закричав, що мої зуби такі великі, щоб її з'їсти.

Тепер давайте відверто: жоден нормальний вовк ніколи не їстиме маленьких дівчат. Усі це прекрасно знають. Але ця невихована дитина стала раптом з криком носитися по будинку. Я зняв бабусин одяг, але це тільки погіршило ситуацію. І тут раптом двері з шумом розчинилися, я побачив на порозі здорового хлопця із сокирою в руках і відразу зрозумів: справи мої кепські. Вікно за моєю спиною було відкрите, і я швидко вискочив через нього.

На цьому все й скінчилося, але бабуся нікому не розповіла, як все відбулося насправді. Не минуло й тижня, як про мене пішли чутки як про жахливу і брехливу істоту. Не знаю, що потім було з цією дівчинкою в червоному капелюшку, але мені відтоді життя в моєму лісі немає.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чим ця історія відрізняється від уже знайомої вам казки?
- В чому був переконаний вовк?
- Хто насправді постраждав у цій історії?
- Чиєї версії нам не вистачає, для того, щоб розібратися, хто правий, а хто винен?
- Чи виявились переконання вовка все ж таки корисними для нього? Як переконання вовка вплинуло на його життя? А на життя інших?
- Як часто ми дивимося на речі тільки з однієї позиції? Чи має це значення?

5. ВПРАВА «ПЕРЕВІР ПЕРЕКОНАННЯ»

МЕТА:

навчити піддавати переконання перевірці.

ЧАС:

45 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочий зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наші переконання можуть бути як корисними, так і некорисними, хибними, негативними. Здається, що відрізнити одне від іншого дуже важко, але, насправді, для того, щоб перевірити переконання, необхідно, щоб воно пройшло «іспит» із чотирьох запитань.

Коли ми вчилися перевіряти свої негативні думки на корисність та правдивість, то вже говорили про деякі з цих запитань, зокрема про докази. Ми вчилися шукати докази для підтвердження та спростування негативної думки, що в результаті допомагало нам в пошуку нової кориснішої думки. Зараз ми будемо вчитися збирати докази для зміни негативних переконань про себе, інших людей, світ загалом.

Щоб нам було легше сприймати інформацію, уявімо, що перед нами лежить кам'яна плита – наше неперевірене переконання.»

Ведучий (-а) малює на аркуші паперу «плиту» та підписує її «Переконання».



Ведучий (-а) продовжує:

«Тож, аби наша «плита» набула стійкості та отримала опору (перетворилася на будівлю), їй необхідно 4 колони-стовпи – це і будуть наші запитання.»

Перше запитання стосується пошуку доказів щодо корисності вашого переконання: «Які в нас є докази на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100%?» (наприклад, на користь такого, як: «Дівчата гірше керують автомобілем, ніж чоловіки» або ж такого «Я – невдаха, у мене нічого не вийде», або ж «Не готуюся до іспиту, бо й так складу найкраще за всіх»).

Що може доводити правоту переконання? [Очікувана відповідь: різні джерела, які підтверджують його].

Чим більше джерел використано та знайдено багато вагомих доказів, тим стійкіша буде наша перша колона для «плити»; якщо доказів немає або ж вони суперечливі та ненадійні – «плита» втрачає колону, і вона не забезпечуватиме її стійкість. Ви вже вмієте шукати докази «за» та «проти» негативної автоматичної думки, але знайти докази, які б показали, що наші переконання некорисні для нас та інших, може бути дещо складніше, тому ми зараз будемо вчитися правильно шукати докази некорисності переконань.»

Ведучий (-а) об'єднує учасників у 3 групи та озвучує завдання:

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, цей етап вправи рекомендовано проводити як обговорення з учасником (-цею) і подальшим записом відповідей на стікери та розміщенням їх довкола першої колони «ДОКАЗИ».

«Ваше завдання: протягом десяти хвилин написати якомога більше джерел, звідки ми можемо знайти інформацію, щоб перевірити переконання.»

Далі групи презентують свої напрацювання.

До уваги ведучих!

Учасники іноді стверджують, що можна «запитати у друзів» або «пошукати в інтернеті». Ці відповіді правильні за умови, якщо друг мав власний досвід у такій ситуації та здатен надати об'єктивну інформацію, а щодо інтернету – то необхідно знати, на яких сайтах і як саме шукати ту чи іншу інформацію – відповідь на своє запитання.

Окрім того, якщо переконання учасника (-ці) – це переконання про себе, наприклад «Я – невдаха», «Я – поганий (-а)» тощо, то досвід інших не буде для них ефективний та не допоможе перевірити свої переконання. Це може бути не так в тому випадку,

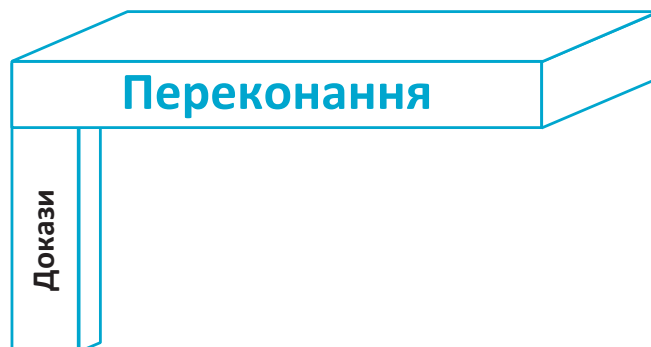
якщо учасник (-ця) опитають своїх знайомих щодо істинності такого переконання. Умови опитування такі: опитуваних має бути 15-20 осіб; опитуваних жінок та чоловіків має бути 50% на 50%; 50% опитуваних можуть бути однолітками учасників (-ць) програми, а інші 50% – дорослими (батьки, вчителі/викладачі і навіть прості перехожі на вулиці, тобто це мають бути різні люди тощо). Таким дослідницьким методом можна перевіряти й інші переконання.

Проте в більшості випадків учасникам (-цям) неможливо це зробити під час проходження корекційної програми, оскільки учасники (-ці) перебувають в установах виконання покарань. Окрім того, варто враховувати, що інші засуджені, які відбувають покарання разом з учасниками, також можуть мати схожі проблеми, схожі негативні переконання, що впливатиме на чистоту експерименту. Тому ведучий (-а) може розповісти учасникам (-цям) про такий метод перевірки переконань, але зауважити, що спробувати його зробити вони можуть в майбутньому, після звільнення, що буде більш ефективно.

Ведучий (-а) звертає увагу на аркуш альбому для фліпчарту та говорить учасникам:

«Отже, ми з вами з'ясували, звідки ми можемо отримувати інформацію, і розуміємо, що чим більше фактів, тим міцнішою та стійкішою буде наша будівля.»

Ведучий(-а) малює колону, що підтримує плиту на аркуші фліпчарту:



На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

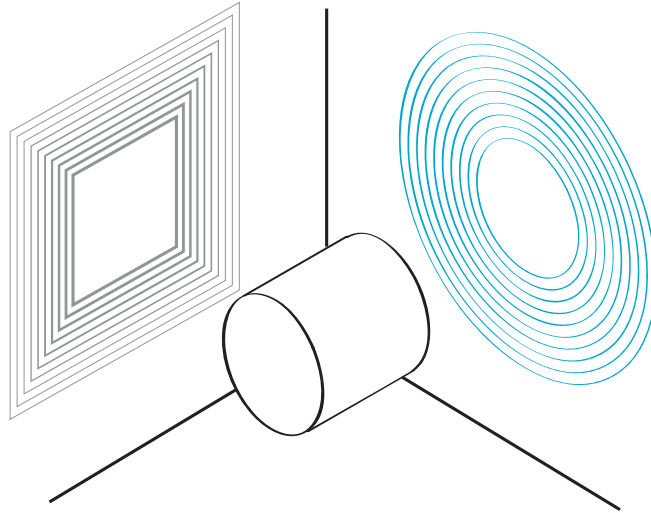
*«Однієї колони для нашої будівлі буде замало, з нею вона не стійка і може впасти, тому настав час розібратися із другим запитанням для перевірки переконання: **«Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?»**»*

Як ви розумієте, на що ми маємо звернути увагу, відповідаючи на це запитання? [Ведучий (-а) приймає відповіді учасників].

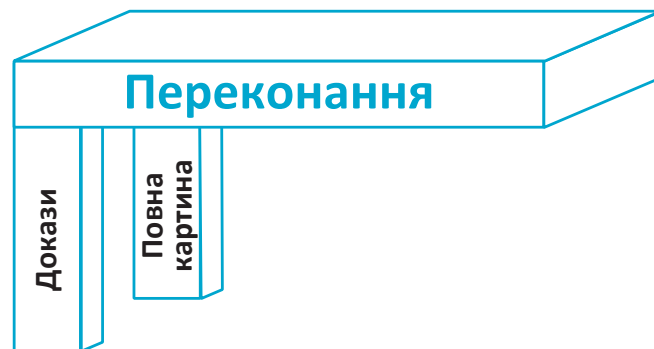
Можна знову пригадати притчу «Троє сліпців та слон»: кожен мудрець мав рацію, але для того, щоб зрозуміти, що саме перед ними, необхідно було скласти всі відповіді, як пазли, та побачити, яка повна картина перед ними.»

До уваги ведучих!

Ведучий (-а) може навести приклад із зображенням циліндра та тіннями, які відбиваються на стінах.



Ведучий (-а) малює другу колону на аркуші фліпчарту:



Ведучий (-а) знову об'єднує учасників у 4 групи та дає кожній переконання: «Дівчата гірше керують автомобілем, ніж чоловіки», «Не готуюся до іспиту, бо й так складу найкраще за всіх», «Люди злі, погані, використають тебе», «Нікому не можна довіряти».

До уваги ведучих!

Кількість груп може бути меншою, особливо якщо учасників менше ніж 12 в групі. Наприклад, може бути 3 групи по 3 особи чи інша кількість, залежно від загальної кількості учасників. Також допускається робота в парах.

«Ваше завдання – спробувати протягом семи хвилин на прикладі того переконання, що ви отримали, відповісти на запитання – «Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?»

Далі групи презентують свої напрацювання.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Наступне запитання для перевірки переконань: **«Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?»** Важливо, щоб наші переконання не завдавали нам шкоди. Переконання мають нам допомагати та приносити користь, якщо вони шкодять нам, або нашим близьким, вони неправильні. Тому третьою ніжкою нашого стола-переконання буде користь.»*

Ведучий (-а) малює третю колонку.

*«Наприклад, яку шкоду для людини та її близьких може нанести переконання **«Не готуюся до іспиту, бо й так складу найкраще за всіх»**?*

*А таке – **«Люди злі, погані, використають тебе»**?*

*А переконання – **«Я – невдаха»**?»*

Ведучий (-а) стимулює учасників до обговорення та приймає відповіді.

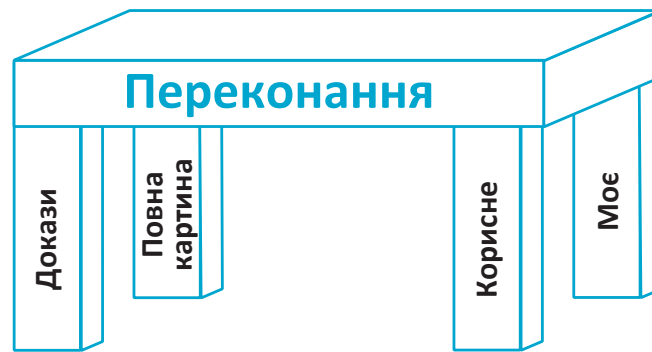


На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Тепер ми дійшли з вами до останнього й дуже важливого запитання: **«Чи я сам/сама обрав (-ла) це переконання?»**. Щоби наше переконання склало іспит на «корисність», необхідно, після того, як воно пройшло 3 етапи перевірки, запитати в себе: **«Чи це переконання дійсно моє?»** Відповідальне керування життям вимагає відповідального ставлення та жорсткої перевірки на корисність наших переконань.*

Це переконання може бути переконанням дорослих людей, які, як-то кажуть, прожили життя (наприклад ваших знайомих або навіть батьків, інших близьких людей), але це не дає 100% гарантії, що воно корисне саме для вас. Воно може бути переконанням ваших друзів, але не факт, що воно підходить і вам. Це як одяг – комусь щось личить і людина має в цьому класний вигляд, але якщо ми одягнемо те саме, воно може нам не підійти, а навпаки, зіпсувати весь імідж. Тому важливо щоби переконання було нашим.»

Ведучий (-а) малює четверту колонку.



Ведучий (-а) підбиває підсумок:

«Деякі наші переконання не зможуть пройти цей складний іспит і зруйнуються.

Звісно, нам неприємно, коли щось руйнується, адже нам було зручно жити за законами нашої «клітки». Але, щоб розвиватися, примножувати свій досвід, ставати й справді дорослою та мудрою людиною, необхідно навчитися гідно приймати перемоги (не глузувати з переконань інших, якщо вони не підтвердилися) та поразки, якщо факти говорять про інше.

Усі ми помиляємося, і лише мудрі та успішні люди вміють приймати свої помилки та знаходити користь у цьому.

Коли ж наше переконання склало іспит із чотирьох запитань:

- 1. Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100%?*
- 2. Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?*
- 3. Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?*
- 4. Чи я сам/сама обрав (-ла) це переконання?*

І всі відповіді «Так», то ми можемо бути впевнені, що воно корисне для нас, і ми рухаємося в правильному напрямі.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чому так важливо перевіряти свої переконання, чи вони правдиві, корисні, об'єктивні чи ні?
- Як це може допомогти нам у житті?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми поговорили про те, як перевіряти переконання, чи воно корисне для нас».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Що сьогодні на занятті вам сподобалося?*
- *Що було корисним для вас?*
- *Що б ви покращили?*

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим самостійним завданням до наступної зустрічі буде:

- 1.** *Вибрати одне-два переконання, яке ви маєте, і яке варто перевірити. Воно може бути схожим на такі:*
 1. Боятися – отже поважають.
 2. Інші люди постійно хочуть мене використати, нажитись на мені.
 3. Гроші вирішують усе.
 4. Виховання без ременя не буває.
 5. Всі друзі зраджують та підставляють.

6. Справжнє кохання дає радість і сили.
 7. Я не вартий (-а) хорошої роботи.
 8. Наполегливою працею грошей не заробиш.
 9. Щоб досягати бажаного, варто для цього щось робити.
 10. Я маю людей, які цінують та люблять мене.
- II.** *Перевірити це переконання за допомогою чотирьох запитань, які ми з вами розглянули.*
- III.** *Зробити висновок: правильне це переконання чи хибне, веде воно до успіху чи ж стає на заваді розвитку?*
-

До уваги ведучих!

Також ведучий (-а) може змінити завдання для самостійної роботи, а саме: сказати, що одне переконання учасники можуть обрати зі списку вище та перевірити, інше – зі свого завдання для самостійної роботи, яке вони виконували на сьогодні, зокрема, що вони казали собі, коли їм не вдалось отримати бажане (або якесь інше, яке вони мають і можуть сформулювати, зокрема і з вашою допомогою). Проте, перед тим, як давати таке завдання, ведучому (-ій) варто добре переконатися, що учасникам вдалось зрозуміти щонайменше одне своє переконання.

На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.»

До уваги ведучих!

Для неповнолітніх список переконань інший:

1. Освіта нікому не треба, тому вчитись марно.
2. Інші люди постійно хочуть мене використати, нажитись на мені.
3. Гроші вирішують все.
4. Стосунки з дівчиною (хлопцем) – це складно й заплутано, тому це не для мене.
5. Всі друзі зраджують і підставляють.
6. Справжнє кохання дає радість і сили.
7. Я нічого не вартий (-а).

8. Наполегливою працею грошей не заробиш.
 9. Щоб досягати бажаного, варто робити щось для цього.
 10. У мене є люди, які цінують і люблять мене.
-

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 13.**ПОВЕДІНКОВИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ****МЕТА:**

розвиток навичок перевірки негативних переконань за допомогою поведінкових експериментів.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Як досвід впливає на поведінку»	Обговорення	15 хв
5	«Поведінковий експеримент»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

До уваги ведучих!

З НЕПОВНОЛІТНІМИ УЧАСНИКАМИ ЦЕ ЗАНЯТТЯ НЕ ПРОВОДИТЬСЯ

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. Сьогодні ми розглянемо, як правильно робити висновки та здобувати корисний досвід у ситуаціях, які трапляються з нами. Для цього ми розглянемо власну поведінку та її вплив на наші переконання, спробуємо розширити репертуар вчинків і поглянемо, як це впливає на наші прогнози та гіпотези щодо різних життєвих ситуацій.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

До уваги ведучих!

Ведучим слід мати на увазі, що для роботи з деякими групами, можливо, потрібно буде більше часу на проведення цього заняття.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше?*
- *Як можна перевірити переконання?* [Очікувана відповідь: чотири запитання]
- *Для чого необхідно перевіряти власні переконання?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Які переконання ви обрали для перевірки? Чи змогли перевірити їх за допомогою чотирьох запитань? Хто хотів би поділитися?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших.

Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

До уваги ведучих!

Під час проведення цього заняття ведучому (-ій) варто виходити з розуміння того, що жіноча група має більший досвід травматизації та віктимізації, отже, важливо звертати увагу учасниць на винесений досвід подолання, перемоги та успіху в складних життєвих ситуаціях, що базується на загальнолюдських цінностях. А також сприяти розширенню бачення та перенадавати значення стресовим подіям в руслі підтримки та подолання.

Під час роботи з чоловіками достатню увагу необхідно приділити побудові та підтримці взаємодії з людьми, які мають успішний досвід подолання складних ситуацій, зокрема – вирішення проблем із законом, а також з тими людьми із найближчого оточення, які можуть сприяти у формуванні просоціальних цілей та моделей їх досягнення.

4. ОБГОВОРЕННЯ «ЯК ДОСВІД ВПЛИВАЄ НА ПОВЕДІНКУ»

МЕТА:

ознайомити учасників з підтримуючими процесами «переконання – поведінка – наслідок – переконання» та їх впливом на винесення досвіду.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці), відео «Блохи та банка» <https://www.youtube.com/watch?v=Pzbnk6-WOpSI>

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) пропонує учасникам переглянути відео та ініціює його обговорення:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Що ви побачили у відео?*
- *Як цей процес можна перенести на життя людини?*
- *Як наш досвід та середовище впливає на наші вчинки? А на переконання?*
- *Чи можна змінити поведінку та отримати інший досвід, змінивши середовище?*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Коли ми потрапляємо в ту чи іншу ситуацію, то наш розум робить певний висновок про такі ситуації й корисну поведінку в них. Це вміння нам було і потрібне для виживання. Наприклад, коли ми ще були первісними людьми й ходили збирати ягоди, куштували їх, і деякі з них були їстівні, а деякі отруйні. Нам було важливо запам'ятовувати, як яка ягода впливає на наш організм, чи можна її вживати чи ні, чи можна її використовувати як ліки, фарбу для тканин тощо. Але наше життя з тих часів значно ускладнилося. Тепер ситуація, наприклад, прийому на роботу після невдалої співбесіди може спричинити дикий страх і тривогу, і відповідно впливати на поведінку людини. Або повторно вкласти шлюб після невдалого досвіду. Або довіряти людям після зради. Це все той самий механізм, але його шкода у нинішньому житті значно більша, ніж користь. Чому ж так стається? Людина після невдачі робить певні висновки. Вона думає: я більше ніколи..., це надто боляче..., краще зосередитись на роботі... Тобто людина, обдумуючи те, що трапилось, формує для себе певні правила поведінки, і віра в них дуже велика. І це впливає на її стратегії дій, обмежує репертуар поведінки.

Найгірше, що віра в те, що так буде у кожній подібній ситуації не дає людині спробувати, чи дійсно так воно і буде. Тобто, таке правило поведінки унеможливорює здобути інший досвід в подібних ситуаціях. І людина просто програмує себе на невдачу, і невдача стається, бо людина так себе поводить, а потім собі каже «ну так я і думала».

Ми вже знаємо, що повторюваний досвід формує переконання. Вони є глобальнішими, ніж наші думки, бо переконання стосуються того, як людина бачить себе, інших, життя взагалі та правила, за якими варто жити. Якщо використати образне мислення, то набір переконань людини – це ніби карта певної території. Але якщо позначки на карті не відповідають реальному місцю, або на ній позначені лише річки, то чи легко буде за такою мапою орієнтуватися? А ще гірше, коли ти маєш карту, наприклад Харкова, і намагаєшся по ній зорієнтуватися у Львові. Та ще й віриш у правильність своєї мапи і дратуєшся, коли хтось каже, що тут такої вулиці немає. Тобто, наші переконання – це орієнтири в житті, які допомагають/шкодять спрогнозувати напрямок, куди, у яку сторону рухатись у житті, та за якими правилами діяти. І наша поведінка може підтверджувати або вносити корективи у карту переконань.»

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) малює цикл на аркуші фліпчарту та звертається до учасників:



«Тут ідеться про процес, за допомогою якого людина з негативними переконаннями, наприклад щодо ставлення інших людей, викликає реакції, які нібито підтверджують ці переконання. Так в людини є переконання «інші люди виявлятимуть ворожість до мене». Очікування ворожості від інших може призвести до агресивної поведінки, наприклад, коли людина поводиться так, аби показати, що її не залякаєш, то вибирає стратегію «напасати першою» як спосіб захисту від очікуваного нападу. Агресія, відповідно, може спричиняти ворожу поведінку в інших людей, підтверджуючи очікування, тобто те переконання «інші люди виявлятимуть ворожість до мене» і далі все йде по колу знову і знову.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Отже, як наш досвід впливає на поведінку?
- Як пов'язані між собою поведінка та переконання?
- Навіщо нам розуміти взаємовплив поведінки та переконань одне на одного?
- Чи бували у вашому житті подібні цикли?
- А чи завжди очікування підтверджувалися? Як це впливало на ваші переконання та поведінку в подібних ситуаціях?
- У яких ситуаціях корисно змінювати свою поведінку? Що це дає людині?

5. ВПРАВА «ПОВЕДІНКОВИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ»

МЕТА:

розвивати навички перевірки власних переконань та прогнозів в реальних ситуаціях життя та здобуття коригуючого досвіду.

ЧАС:

40 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці), ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Уявіть, що ви послухали прогноз погоди, й там повідомили про дощ і поривистий вітер. Звісно, ви відповідно якнайтепліше одяглися й узяли перед виходом на роботу парасоль. Однак день був сонячним і теплим. І вам довелося носити з собою куртку і цілий день паритися у светрі. Саме так іноді буває і з нашими переконаннями (прогноз про дощ), коли ми їм беззаперечно віримо і будуємо відповідно до них правила поведінки (треба одягнути светра і взяти парасоль), але реальність зовсім інша, й очікування не підтверджується (сонячний день), а ви згаяли час і зусилля на непотрібну захисну поведінку (носив куртку і парасоль та парився у светрі)... Тому варто перевірити, наскільки в них можна вірити, пробувати себе в ситуаціях, про які ми склали ірраціональне (шкідливе) переконання. Пробувати себе в ситуаціях означає буквально бути в них і геть інакше себе поводити, щоби перевірити, чи станеться те, що людина прогнозує. Саме це й дає нам змогу здобувати різний досвід у різних ситуаціях та бути відкритими до нового, не навішувати ярлики, що можливий тільки такий результат і більше ніякий.»

Перевірити свої переконання можна за допомогою поведінкового експерименту.

Поведінкові експерименти дають змогу перевірити прогнози, наскільки правдивими та корисними є наші проблемні думки та переконання, та дослідити, наскільки ми можемо їм вірити, а також знайти нові, більш переконливі докази того, яка думка чи переконання є кращим поглядом на ситуацію.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) на прикладі демонструє алгоритм поведінкового експерименту та пояснює його етапи:

«Отже, як проводити поведінкові експерименти? Зараз ми спробуємо розібрати алгоритм поведінкового експерименту на практиці. Для початку відкрийте у своєму робочому зошиті бланк для поведінкового експерименту.

- 1. Необхідно обрати думку чи переконання, яке ви хочете перевірити, і яке є некорисним, та оцінити, наскільки в нього (неї, якщо думка) вірите, від 0 до 100%, де 0% – взагалі не вірю, 100% – абсолютно переконаний (-а).**

Розгляньмо приклад, який допоможе нам краще розібратися з цим важливим алгоритмом.

Віктор має проблеми у вихованні сина-підлітка, який тікає з дому і часто пропускає навчання в школі. Виявилося, що у Віктора щодо правил виховання є певне переконання, а саме: «щоб діти поважали та слухалися, їх треба виховувати силою та ременем», згідно з яким він і будував стосунки зі своїм сином. Але через відсутність результату і погіршення стосунків, він вирішив переглянути свої правила виховання. Він почав шукати в інтернеті корисні поради фахівців і наштотхнувся на техніку «поведінковий експеримент».

Яке ПЕРЕКОНАННЯ Віктор має?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників та озвучує переконання:

«Переконання таке: «Якщо я не буду проявляти силу і не каратиму сина за провини, то він не поважатиме мене і не слухатиметься». Віктор вірив у своє переконання на 80%. Запишімо до бланка рядок «ПЕРЕКОНАННЯ» в таблиці.

- 2. Розробити конкретний план експерименту, щоб перевірити переконання (наприклад, спеціально опинитися у ситуації, якої ви зазвичай уникаєте, відмовитися від запобіжних засобів, поводитися по-іншому, запитати у когось, чи дійсно він/вона так до вас ставиться...)**

На цьому етапі, ведучий (-а), щоб активізувати учасників, запитує їх:

«Допоможімо Віктору запланувати експеримент, щоб перевірити його переконання.

Що можна зробити по-іншому, щоб подивитися, чи буде син слухатися Віктора (чи почне слухатися)? Отже, що Віктор запланував зробити, аби перевірити своє переконання, як ви гадаєте?»

Після того, як учасники висловилися, ведучий (-а) продовжує:

«Віктор запланував наступного разу, коли син прогуляє школу, не використовувати погрози та фізичні покарання, а запропонувати сину розмову про його життя та можливі негаразди у школі, що спонукають його не ходити туди. Записуємо план Віктора в бланк, рядок «ЕКСПЕРИМЕНТ».

Яку поведінку буде змушений долати і пересилювати Віктор, щоб експеримент вдався?»

Ведучий (-а) вислуховує учасників та підсумовує. Очікувані відповіді:

- не вдаватиметься до сили,
- шукатиме у собі сміливість, запропонує розмову,
- під час розмови намагатися стримуватися, щоб не тиснути й не випитувати, не перебивати, не залякувати, а дійсно бути зацікавленим у житті своєї дитини
- долатиме стрес, коли син відмовлятиметься від розмови, і не втрачатиме самовладання через це.

Основні відповіді, як Віктор долатиме труднощі, також варто записати до бланка, рядок «ЕКСПЕРИМЕНТ».

3. «Визначити прогнози (передбачення) щодо того, що має статися під час перевірки переконань (думок). Які негативні прогнози можуть бути?»

У Віктора були ПРОГНОЗИ, що син не буде слухати його. Віктор може почати випитувати в нього інформацію, перебивати, залякувати або застосувати силу, коли син відмовиться від розмови, і той знову втече з дому. Запишемо це до бланка, рядок «ПРОГНОЗИ».

4. Проаналізувати, яким є результат поведінкового експерименту. Що насправді сталося? Якими є результати, порівнюючи з прогнозами?

Що насправді сталося? Як це вплинуло на переконання Віктора щодо правил виховання сина? Чи став він менше його поважати і проявляти більше непослуху?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників та коментує:

«Син не одразу пішов на розмову, бо очікував нападів від батька, проте тоді, коли він його не побив – син лишився ночувати вдома. І кількаразове спілкування зблизило їх, син став більше прислухатися до слів батька і менше його боятися. Результат записуємо до бланка, рядок «РЕЗУЛЬТАТ».

5. Проаналізувати, чого ви навчилися з експерименту, та наскільки змінилася ваша віра у своє первинне переконання, від 0 до 100%.

І такий сміливий експеримент багато чого навчив Віктора. Як ви думаєте, що він вийде зі зміни своєї поведінки?

Відповідь: «Для того, щоб мій син поважав мене і прислухався до моїх слів, не обов'язково застосовувати силу і карати його за провини ременем».

Записуємо, чого навчився Віктор, до бланка, рядок «ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)».

І на скільки могла б змінитися віра Віктора у своє первинне переконання?

Не менше ніж на половину. Віра у першопочаткове переконання («Якщо я не буду проявляти силу і не каратиму сина за провини, то він не поважатиме мене і не слухатиметься») Віктора становить 40 %. Записуємо до бланка, рядок «ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)».

Тобто, головним завданням цього експерименту є змінити поведінку і подивитись, що вийде.»

Приклад заповнення бланку поведінкового експерименту

Дата	25.07.2023 р.
ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним Оціни свою віру в нього 0-100%	Якщо я не буду проявляти силу і не каратиму сина за провини, то він не поважатиме мене і не слухатиметься. 80% (віра в переконання).
ЕКСПЕРИМЕНТ: Що можна зробити, щоб перевірити переконання? Розробіть конкретний план експерименту, щоб перевірити переконання (наприклад, спеціально опинитися у ситуації, якої ви зазвичай уникаєте, відмовитись від запобіжних засобів, поводитись по-іншому, запитати у когось, чи дійсно він так до вас ставиться...) Яку поведінку необхідно буде подолати й пересилити, аби експеримент мав успіх?	1) Наступного разу, коли син прогуляє школу, не використовувати погрози та фізичні покарання; 2) Запропонувати сину розмову про його життя та можливі негаразди у школі, що спонукають його не ходити туди; Віктор буде змушений долати і пересилювати таку поведінку, щоб експеримент вдався: - не вдаватиметься до сили, - шукатиме у собі сміливість, запропонує розмову, - під час розмови буде намагатися стримуватися, щоб не тиснути і не випитувати, не перебивати, не залякувати, а дійсно бути зацікавленим у житті своєї дитини, - долатиме стрес, коли син відмовлятиметься від розмови і не втрачатиме самовладання через це.
ПРОГНОЗ (-и) Що, на вашу думку, станеться? Який негативний прогноз?	Син не буде слухатися. Віктор може почати випитувати в нього інформацію, перебивати, залякувати або застосувати силу, коли син відмовиться від розмови, і той знову втече з дому.
РЕЗУЛЬТАТ: Що насправді сталося? Яким є результати, порівнюючи з вашими прогнозами?	Син не одразу пішов на розмову, бо очікував нападків від батька, проте тоді, коли він його не побив – син лишився ночувати вдома. Кількаразове спілкування зблизило їх, син став більше прислухатися до слів батька і менше його боятися.
ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)? Що це означає для первинного переконання? Наскільки ви зараз у нього вірите? 0-100% Чи його потрібно змінити? Як саме?	Для того, щоб мій син поважав мене і прислухався до моїх слів, не обов'язково застосовувати силу і карати його за провини ременем. Віра у початкове переконання («Якщо я не буду проявляти силу і не каратиму сина за провини, то він не поважатиме мене і не слухатиметься») 40%.

До уваги ведучих!

У роботі з жіночою групою або з жінкою-учасницею індивідуально, можна використати для пояснення такий приклад.

«Уявімо ситуацію Олі, яка має складні стосунки зі своїм партнером. Їх складність полягає в тому, що Олі складно довіряти чоловікові, вона мала обтяжений досвід у попередніх стосунках, де зазнавала кривди. Та й із батьком у неї не склалося, пішов до іншої від мами, коли Оля була ще дитиною. Через ревності вона постійно свариться зі своїм партнером: вона постійно перевіряє його кишені, дивиться повідомлення та листування в месенджерах та соцмережах, розпитує де, з ким, коли та скільки. Оля розуміє, що така поведінка відштовхує її партнера та, почасти, є занадто нав'язливою. Тому вона вирішила її змінити, і подруга порадила їй змінити стиль своєї поведінки. Розгляньмо, у чому полягали зміни Олі.

*Отже, що ми напишемо в другому рядку бланка? **Яке переконання лежить в основі поведінки Олі?**»*

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників [Очікувана відповідь: «Чоловікам не можна довіряти, вони обов'язково скривдять/зрадять, і щоб цього не трапилося, треба контролювати їх взаємодію з іншими»].

«Оля вірила у своє переконання на всі 100%.

Що Оля запланувала зробити, щоби перевірити своє переконання?

Яку поведінку Оля була змушена долати і пересилювати, щоб експеримент вдався? Це наш третій рядок бланка».

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників [Очікувана відповідь: наступного разу, коли чоловік повернеться з роботи:

- шукати у собі сміливість, аби не перевіряти його кишені та не читати його листування,
- не вдаватись до розпитувань,
- долати стрес, коли чоловік не ділиться подробицями про роботу,
- під час розмови стримуватися і не переходити до звинувачень у невірності].

***«Що могло статися? Який прогноз був в Ольги?»** [Очікувана відповідь: чоловік прийде додому, вона не витримає і знову почне перевіряти його кишені, розпитувати, де і з ким був, чоловік розсердиться, і вони посваряться]. *Записуємо у четвертий рядок бланка.**

І який результат, що сталося? Як це вплинуло на стосунки Олі з чоловіком? Це наш п'ятий рядок в бланку».

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників [Очікувана відповідь: кількість сварок зменшилася, чоловік сам охоче став розповідати Олі про те, як минув його день, та цікавитися її днем, у стосунках з'явилося більше довіри].

«І такий сміливий експеримент багато чого навчив Олю. Як ви думаєте, що вона вивнесла зі зміни своєї поведінки? Це наш шостий рядок в бланка.»

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників [Очікувана відповідь: аби у стосунках була довіра, контролювати взаємодію чоловіка з іншими недоречно, а то й шкідливо].

«І на скільки могла б змінитися віра Ольги у своє первинне переконання? Не менш ніж на половину. Тобто, головне завдання цього експерименту – змінити поведінку і подивитись, що вийде.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи бували у вашому житті такі поведінкові експерименти, які ви робили інтуїтивно?
- Що вам допомагало їх втілити в життя? Що мотивувало?
- У яких сферах життя та ситуаціях корисно було б застосовувати такі експерименти з поведінкою?
- Які переконання щодо різних життєвих ситуацій можна перевіряти за допомогою цієї техніки?

Відповіді учасників на останнє питання ведучий (-а) фіксує на аркуші фліпчарту із заголовком «Переконання для поведінкових експериментів».

До уваги ведучих!

Важливо, щоб учасники напружували актуальні саме для них переконання. Вони можуть стосуватися різних сфер життя, а саме: роботи, здоров'я, стосунків у сім'ї, дружби, відповідальності, освіти чи навчання, матеріальної сфери тощо.

Тому на наступному етапі вправи для розгляду краще брати напрацьовані учасниками переконання, аніж запропоновані ведучим (-ою). Нижче, як приклад для групової роботи, запропоновано переконання, які ведучому (-а) варто замінити на більш актуальні для учасників групи, тобто з-поміж тих, що учасники озвучили.

Також учасники можуть взяти свої переконання з минулих занять (заняття 11), зокрема із завдання для самостійної роботи «Коли я не отримую бажаного», якщо такі є.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у 3 групи, присвоює їм порядковий номер та пояснює завдання:

До уваги ведучих!

Потрібно враховувати загальну кількість учасників в групі та виходити з цього, об'єднуючи учасників в мінігрупи. Так можна формувати мінігрупи по 3 особи в кожній, або допускається також робота в парах тощо. Відповідно кожна група працює над одним переконанням.

До уваги ведучих!

Під час роботи в індивідуальному форматі цей етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником (-цею) його актуальних переконань у життєвих ситуаціях та подальшим записом відповідей до робочого зошита.

«Відкрийте ваші зошити на відповідній сторінці заняття. Перед вами – 3 переконання. Кожна група, відповідно до порядкового номеру, розглядає своє переконання (або краще взяти ті переконання, які учасники сформулювали самостійно, як описано вище).

Група 1 – «Я невдаха, я нічого не можу досягти в житті». Віра в це переконання на 85%;

Група 2 – «Всі так і чекають, коли я оступлюся, щоб позловтішатися». Віра в це переконання на 80%;

Група 3 – «Боятися – значить поважають». Віра в це переконання на 90%.

Вам необхідно подумати, що може зробити людина, яка має таке переконання, щоб перевірити його на правдивість і корисність, здобути інший, корисніший (реалістичніший) досвід. Для цього потрібно розробити план експерименту та продумати, які труднощі можуть виникнути під час проведення експерименту, та як їх можна подолати.

Результати занесіть до бланка, який є у вас в робочому зошиті.

Бланк для планування поведінкового експерименту

Дата	
ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним Оціни свою віру в нього 0-100%	
ЕКСПЕРИМЕНТ: Що можна зробити, щоб перевірити переконання? Розробіть конкретний план експерименту, щоб перевірити переконання (наприклад, спеціально опинитися у ситуації, якої ви зазвичай уникаєте, відмовитись від запобіжних засобів, поводитись по-іншому, запитати у когось, чи дійсно він так до вас ставиться...). Яку поведінку необхідно буде подолати й пересилити, аби експеримент мав успіх?	

На це завдання ви маєте 10 хвилин».

Далі учасники презентують напрацювання, ведучий (-а) ініціює обговорення:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- На які думки вас нашттовхнула ця вправа?
- Чи бувало у вашому житті так, що вам доводилося вчиняти по-іншому, і це змінювало ваші переконання?
- Навіщо людям перевіряти свої переконання та прогнози щодо ситуацій в дії? Що це нам дає?

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ознайомилися з тим, як винесений у минулому досвід програмує людину на певну поведінку. З одного боку, така поведінка спрямована на виживання, проте з іншого – може нести обмежувальний вплив, і людина, так би мовити, потрапляє в цикл поведінкового підтвердження своїх очікувань, програмуючи себе на невдачу чи погіршення ситуації.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Що було цікавим для вас сьогодні на занятті?
- Що було корисного для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим завданням для самостійної роботи до наступної зустрічі буде: обрати одне своє переконання, яке ви зможете перевірити через зміну власної поведінки, запланувати поведінковий експеримент, як ми це робили на занятті, та провести його. Навіть якщо

якась частина негативного прогнозу справдиться, однаково експеримент може бути корисним, адже завдяки йому можна чогось навчитись і зрозуміти, чому так сталося, і що можна зробити інакше. Для виконання цього завдання у ваших зошитах є бланк сторінці наприкінці заняття. Нумо розгляньмо його.

До уваги ведучих!

Ведучому варто переконатись, що учасники розуміють, як саме вони мають обрати переконання для перевірки. Варто пояснити, що такі переконання можна сформулювати самостійно (уявлення, які стосуються саму людину, про інших людей чи світ загалом, наприклад, людині притаманно думати про себе «Я нікому не потрібен (-на), не вартий (-а) любові») або обрати серед тих, які учасники озвучували на занятті, звісно, якщо таке переконання притаманне конкретному (-ій) учаснику (-ці).

Також учасники можуть взяти для роботи свої переконання з минулих занять (заняття 11), зокрема із завдання для самостійної роботи «Коли я не отримаю бажаного».

Бланк для поведінкового експерименту

Дата	
<p>ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним</p> <p>Оціни свою віру в нього 0-100%</p>	
<p>ЕКСПЕРИМЕНТ: Що можна зробити, щоб перевірити переконання?</p> <p>Розробіть конкретний план експерименту, щоб перевірити переконання (наприклад, спеціально опинитися у ситуації, якої ви зазвичай уникаєте, відмовитись від запобіжних засобів, поводитись по-іншому, запитати у когось, чи дійсно він так до вас ставиться...).</p> <p>Яку поведінку необхідно буде подолати й пересилити, аби експеримент мав успіх?</p>	

<p>ПРОГНОЗ (-И) Що, на вашу думку, станеться? Який негативний прогноз?</p>	
<p>РЕЗУЛЬТАТ: Що насправді сталося? Яким є результати, порівнюючи з вашими прогнозами?</p>	
<p>ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)? Що це означає для первинного переконання? Наскільки ви зараз у нього вірите? 0-100% Чи його потрібно змінити? Як саме?</p>	

На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 14.**ДУМАЙ КРИТИЧНО****МЕТА:**

розвивати вміння критичного мислення.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Критичне мислення»	Інформаційне повідомлення	10 хв
5	«Плюс/мінус/цікаво»	Вправа	20 хв
6	«Зваж усі фактори»	Вправа	15 хв
7	«Погляди інших людей»	Вправа	10 хв
8	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. Сьогодні ми розглянемо методи, за допомогою яких можемо накачати м'язи, але це не біцепс чи трицепс, це м'язи нашого мислення. Бо, як і будь-який м'яз, мозок теж потребує підкачки та тренувань. Це необхідно нам, аби можна було зняти «окуляри» неправильного (ірраціонального) мислення і мати змогу обробляти інформацію, вже не використовуючи їх, і приймати правильні рішення.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Як негативні переконання впливають на подальше життя?*
 - *Що таке «поведінковий експеримент»? Для чого він?*
-

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками запитання для обговорення минулого заняття такі:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Що ви запам'ятали найбільше?*
 - *Як можна перевірити переконання? (Чотири запитання)*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Яке переконання ви обрали?*
- *Чи змінився рівень віри в нього?*
- *Який був прогноз?*
- *Чи справдився він?*
- *Які висновки ви можете зробити, з огляду на результати експерименту?*

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками запитання для обговорення завдання для самостійної роботи такі:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
 - Які враження залишились після виконання завдання?
 - Чи легко було визначитись із вибором «переконання»? Чому?
 - На чому ґрунтуються ваші переконання?
 - Чи змогли ви знайти інші джерела, які підтвердити ваші переконання або, навпаки, поставили їх під сумнів?
 - Для чого необхідно перевіряти власні переконання?
-

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших.

Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ»

МЕТА:

ознайомити учасників з поняттям критичного мислення.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Як і будь-який м'яз, мозок теж треба качати правильним мисленням. Його називають критичним. Люди народжуються, маючи здатність як для викривленого, так і для правильного мислення. Отже, вони мають і відповідні моделі поведінки: допомагати або заважати собі. Деякі живуть, постійно страждаючи і безперервно повторюючи одні й ті самі помилки. Однак вони можуть навчитися жити значно успішніше та щасливіше, якщо зроблять вибір у напрямі розвитку правильного мислення.»

Як же мислити, щоб вчиняти правильно?

Щодня життя підкидає нам чимало питань і проблем, які вимагають наших відповідей та ефективних рішень. Деякі з них прості, а деякі – не зовсім: Як заощадити на навчання дітям? Чи переїздити до батьків чоловіка? Де і як знайти гідну роботу?

Аби обрати найкраще з рішень, слід увімкнути критичне мислення – це особливо результативний спосіб. З його допомогою ми можемо розширити своє сприйняття та бачення різноманітних ситуацій, більше прислухатися до хороших порад інших, брати до уваги різні аспекти ситуації та враховувати інтереси оточуючих, а також по-новому подивитись на власні життєві обставини.

Людина, яка володіє критичним мисленням:

- легко знаходить потрібну й важливу інформацію, може її перевірити;
- уважно вивчає всі можливості;
- прискіпливо оцінює кожен варіант і робить власний вибір.

Для чого це вам потрібно?

Критичне мислення дає інструменти, щоб зробити власне життя більш осмисленим і приймати зважені, а не імпульсивні рішення, дає змогу керувати ним, а не просто пливати за течією.

Критично мислячі люди:

- незалежні у своїх роздумах та інтерпретаціях (тобто поясненнях ситуацій або подій, загалом того, що відбувається);
- чесні самі з собою;
- ними важко маніпулювати;

Вони вміють:

- перемагати сумніви;
- ставити правильні запитання;
- шукати і бачити зв'язки між явищами і вчинками людей;
- вибудовувати судження на фактах і доказах.

Є різні способи навчитись критично мислити, і деякі з них ми з вами сьогодні розглянемо. Ці способи, певно, не викоринять цілком складні проблеми з вашого життя, але допоможуть приймати більш правильні рішення.

Отже, ми вчитимемося швидше свідомому, ніж спонтанному/хаотичному мисленню, надаючи перевагу проактивності, а не реактивності, вмінню мислити поза шаблонами і поглянути на ситуацію під широким кутом.

Ми також спробуємо аналізувати думки інших, тобто те, як може бачити ситуацію інша людина. Це також дасть змогу краще усвідомлювати власні думки (порівнюючи свої думки з іншими) і враховувати думки інших.»

5. ВПРАВА «ПЛЮС/МІНУС/ЦІКАВО»

МЕТА:

познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати навички зваженого реагування на ідею.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Перший інструмент критичного мислення, який ми розглянемо, – «Плюс/Мінус/Цікаво». Він передбачає наявність ідеї або пропозиції, яка висувається людиною або кимось з її оточення».

Ведучий (-а) робить запис («Плюс/Мінус/Цікаво») на аркуші фліпчарту та продовжує:

«У нас та інших людей постійно виникають певні ідеї та пропозиції: а давайте... а можливо давай так... а що, якщо...». Ми можемо використати цей інструмент аналізу ідей та пропозицій для того, щоб:

- *запобігти відхиленню цінної ідеї, яка спершу може здатись поганою;*
- *роздивитись недоліки («мінуси») ідеї, яка здається хорошою;*
- *показати, що ідея не обов'язково має бути хорошою чи поганою, але може бути й просто цікавою, якщо вона веде до інших ідей;*
- *запобігти оцінюванню ідеї, виходячи з «пориву» емоцій, і вміти роздивитись її суть і цінність;*
- *прийняти рішення щодо ідеї після її ретельного вивчення з різних боків».*

До уваги ведучих!

У роботі в індивідуальному форматі наступний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником (цею) його/її актуальних життєвих ситуацій та ідей з подальшим записом відповідей до робочого зошита.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує розгорнути зошити на відповідній сторінці та заповнити бланк «Плюс/Мінус/Цікаво». Для цього ведучий (-а) об'єднує учасників у три міні-групи (**у дві – для неповнолітніх**) та присвоює порядковий номер, який відповідає номеру «ідеї» для аналізу:

1 ІДЕЯ: після звільнення вам запропонували рік попрацювати доглядачем рідкісного виду черепах на безлюдному острові. За це вам добре заплатять, але ви не матимете жодного зв'язку з людьми, а також будете змушені самотужки здобувати їжу.

2 ІДЕЯ: ви звільнилися, і вам пропонують гарну роботу на хорошій посаді. Ця посада вимагає досить великої відповідальності та виконання нетипових для вас функціональних обов'язків (чого раніше ви не робили).

3 ІДЕЯ: ви звільнилися, повернулися додому, і у вас є необхідність зробити ремонт у квартирі.

До уваги ведучих!

Ідеї для неповнолітніх:

1 ІДЕЯ: ви закінчили школу, маєте хороші оцінки, і вчитель пропонує вам вступити до університету та навчатися дистанційно під час відбування покарання. Після звільнення ви матимете освіту та кращі шанси на працевлаштування.

2 ІДЕЯ: після звільнення (вам виповнилось 18 років, уявіть, якщо це не буде так) вам запропонували рік попрацювати доглядачем рідкісного виду черепах на безлюдному острові. За це вам добре заплатять, але ви не матимете жодного зв'язку з людьми, а також будете змушені самотужки здобувати їжу.

Також ведучі можуть обрати інші ситуації для неповнолітніх, більш актуальні для них, які відповідають їхнім потребам та ситуації.

Бланк «Плюс/мінус/цікаво»

«Плюс» (переваги ідеї)	«Мінус» (недоліки ідеї)	«Цікаво» (те, що варте уваги)

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** групи презентують свої напрацювання і ведучий (-а) ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Отже, як вам ця вправа? Поділіться враженнями.
- Чи змінилося у когось первинне рішення – реакція на запропоновану ідею?
- Чи побачив хтось якісь особливості, про які ви навіть не подумали одразу?
- Як ви вважаєте, якою є мета цього інструменту?

- У яких ситуаціях навичка аналізу ідей була б корисною?
- Чи маєте ви у власному житті ситуації, де знадобилася б ця навичка?

6. ВПРАВА «ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ»

МЕТА:

познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати навички розпізнавання факторів впливу на ситуацію прийняття рішення.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочий зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пояснює:

«Другий інструмент критичного мислення, який ми опануємо, – розглядання всіх факторів.

Якщо «Плюс/Мінус/Цікаво» – це спосіб реагування на ідею, то «Зваж усі фактори» – аналіз ситуації ще до появи ідеї.

Метою інструменту є складання переліку всіх факторів, які необхідно враховувати під час розв'язання проблеми чи прийняття рішення, їх розгляд та аналіз. Він спонукає людей думати про всі обставини та про ситуацію, у якій приймається рішення, більш комплексно. Отже, розберемо таку ситуацію разом:

Олександра підвищують і керівник пропонує йому кращу посаду, але в іншому місті. Які фактори потрібно врахувати Олександрю, обдумуючи пропозицію?»

До уваги ведучих!

Ситуація для неповнолітніх учасників:

«Сашко має ціль – вступити до університету на факультет іноземної мови. Які фактори йому слід врахувати, приймаючи рішення?»

Серед відповідей можуть бути такі:

- Свої схильності та здібності.
- Наявність/відсутність можливості навчатися дистанційно.
- Які є шанси скласти ЗНО саме на цю спеціальність на високий бал?
- Чи великий конкурс на цей факультет?
- Платне чи безоплатне навчання?
- Якою є думка батьків?

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників й записує їх на аркуші фліпчарту.

До уваги ведучих!

Серед відповідей можуть бути такі:

- Якою є думка дружини?
 - Чи буде оплачуватися житло в іншому місті?
 - Чи можна лишитись на цій фірмі у рідному місті Олександра?
 - Чи подобається те місто Олександрю?
 - Чи подобається Олександрю нова посада?
 - тощо.
-

Ведучий (-а) запитує:

«Чи є якісь доповнення до цього переліку?»

Ведучий (-а) ставить наприкінці списку три крапки, наголосивши, що в разі, якщо доповнення виникнуть, їх можна дописати та продовжує:

«Чим більше ми знаємо про ситуацію, тим легше приймати рішення, тим виваженіше та ефективніше воно буде. Вагома мета цього інструменту – зібрати якомога більше інформації та відшукати фактори, які мають вплив на ваше рішення в конкретній ситуації. Всі фактори, які ми зараз написали, допоможуть Олександрові (Сашкові, для неповнолітніх) якнайкраще проаналізувати ситуацію.»

Проте не всі вони однаково важливі. Наступним кроком є ранжування факторів. Необхідно визначити, які з перерахованих факторів є більш впливовими (ми поставимо їх на перше місце за значущістю), а які – менш впливовими (друге та третє місце). Отже, ті, що зайняли перше місце, – найістотніші (найважливіші) і однозначно потребують врахування під час прийняття рішення.»

Ведучий (-а) разом з учасниками ранжує фактори, які записані на аркуші фліпчарту, наприклад від 1 до 10 або інше, залежно від кількості факторів, які були визначені раніше.

Далі ведучий (-а) пропонує учасникам розгорнути зошити на відповідній сторінці для ознайомлення з інструментом та просить учасників занести фактори та присвоєні їм ранги до бланка.

«Одним із кроків, що дасть змогу проаналізувати ситуацію та фактори якомога повніше, є використання інструменту «Плюс/Мінус/Цікаво» щодо найістотніших (найважливіших) факторів. Наприклад, для Олександра істотною виявилась думка дружини. Тож, чи їхати в інше місто, щоб розвивати кар'єру? Цю ідею можна проаналізувати, визначивши всі її переваги («плюси»), недоліки («мінуси») та цікаві аспекти.»

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми учасниками:

«Одним із кроків, що дасть змогу проаналізувати ситуацію та фактори якомога повніше, є використання інструменту «Плюс/Мінус/Цікаво» щодо найістотніших (найважливіших) факторів. Наприклад, для Сашка істотним виявився фактор «наявність/відсутність можливості навчатися дистанційно», оскільки, відбуваючи

покарання, він не матиме змоги їздити до університету. Цю ідею можна проаналізувати. Визначивши всі її переваги («плюси»), недоліки («мінуси») та цікаві аспекти.»

Ведучий (-а) просить учасників самостійно проаналізувати перших 3 найістотніших фактори (ранг 1, 2, 3) на предмет «Плюс/Мінус/Цікаво» та занести результати до бланка, в колонку «Примітки («+/-/цікаво»)».

Бланк «Зваж усі фактори»

Всі фактори	Ранжування факторів зі списку	Примітки («+/-/цікаво»)
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Як вам другий інструмент критичного мислення? Поділіться враженнями.*
- *Чи часто ми використовуємо (свідомо чи несвідомо) такий інструмент під час прийняття рішення?*
- *Якими можуть бути інші буденні ситуації у вашому житті, у яких доцільно використовувати такий інструмент? [Відповіді можуть бути такими: зміна місця проживання, купівля важливої речі, наприклад автомобіля].*

7. ВПРАВА «ПОГЛЯДИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ»

МЕТА:

познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати вміння виявляти розуміння та емпатію з метою формування просоціальної поведінки в ситуаціях прийняття рішення.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Третій інструмент критичного мислення, який ми з вами розглянемо, називається «Погляди інших людей».

Суть інструменту полягає у вмінні поглянути на ситуацію очима іншого (-ої), адже кожна людина живе і діє в межах свого сприйняття ситуації, явища чи проблеми. Сприйняття тієї самої проблеми різними людьми – різне. Це пов'язано з тим, що кожен/кожна бачить проблему зі свого боку, спираючись на власний досвід, керуючись своїми потребами, мотивами, інтересами тощо. Часто проблеми виникають через те, що людина не ставить перед собою за мету зрозуміти іншу людину, стати на її місце, подивитися на проблему з її погляду, спробувати зрозуміти. Вона намагається обстоювати свої погляди, переконати в правильності саме свого підходу. Водночас вона навіть не замислюється, чи є щось раціональне в пропозиції співрозмовника (-ці). Вирішуючи проблему, зазвичай кожен/кожна враховує (свідомо чи несвідомо) лише свої інтереси, що водночас може призводити до непорозумінь і конфліктів.»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників розгорнути зошит на відповідній сторінці та пояснює вправу і пропонує заповнити цей бланк щодо актуальної ситуації (ситуація в кожного (-ої) може бути своя). На це завдання дається 5 хвилин.

До уваги ведучих!

Працюючи в індивідуальному форматі, цей етап вправи рекомендовано проводити так:

- 1) учасник (-ця) обирає актуальну ситуацію (або із попередньої вправи);
- 2) ведучий (-а) записує на аркушах паперу імена або соціальні ролі (друг, дружина, колега, сусід, класна керівниця сина тощо) інших осіб, які залучені так чи інакше до ситуації,
- 3) пропонує учаснику (-ці) розмістити аркуші паперу на підлозі у довільному порядку,
- 4) по черзі ставати на аркуші з написом, уявляти себе на місці цієї людини і озвучувати її ймовірні погляди, думки, переживання щодо ситуації, що виникла.

Після завершення ведучий (-а) ініціює обговорення згідно з питаннями, зазначеними нижче.

На цю вправу може піти більше часу, ніж вказано у груповому форматі, тому рекомендовано скоротити час на інформаційні повідомлення і використати його для проведення цієї вправи.

Бланк «Погляди інших осіб»

1. Складіть список людей, яких стосується проблема/ситуація, що виникла.

1). _____

2). _____

3). _____

4). _____

5). _____

Наприклад, в ситуації Олександра справа стосувалася ще його дружини, дітей, батьків, колег (**для неповнолітніх:** в ситуації Сашка справа стосувалася його батьків, вчителів, які готуватимуть його до ЗНО, працівників УВП, які проводять соціально-виховну роботу з Сашком). Тому тут треба скласти чіткий список з людей.

2. По черзі поставте себе на місце цих людей: уявіть їхні погляди, думки, подивіться на проблеми з погляду цієї людини і спробуйте зрозуміти її. Наприклад в ситуації Олександра – по черзі поставити себе на місце своєї дружини, дітей, батьків тощо та подумати, що б вони сказали в цій ситуації, якими були б їхні погляди тощо (**для неповнолітніх:** в ситуації Сашка – поставити себе на місце своєї мами, батька, вчителя, вихователя в установі).

Дуже важливо враховувати реальні погляди людей, а не ті, які, на вашу думку, їм варто мати або яких ми самі дотримуємося.

3. Результати занесіть до таблиці.

Думки, погляди, бажання людей, яких стосується ситуація

1.	Дружина	Думки/погляди/бажання	
2.		Думки/погляди/бажання	
3.		Думки/погляди/бажання	
4.		Думки/погляди/бажання	
5.		Думки/погляди/бажання	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Поділіться враженнями від вправи.
- Навіщо нам знати погляди інших осіб, яких стосується ситуація, що виникла?
- Якщо ми знаємо погляди інших людей, як це впливає на прийняття рішення?
- Якщо ми ігноруємо погляди інших людей, то які це має наслідки?

8. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ознайомилися з важливими навичками мислення, які покликані допомагати людині у прийнятті рішень та вирішенні проблем».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Яким було сьогоднішнє на заняття? Що корисного ви взяли для себе?
- Що вам сподобалось найбільше? Чому?
- Як ви зможете використати вправу з цього заняття у своєму житті?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Вашим завданням для самостійної роботи буде: застосовувати алгоритм вирішення проблем/прийняття рішень, який знаходиться у ваших робочих зошитах. Він об'єднує у собі всі вправи, які ми сьогодні розбирали. Тобто вправа, яка вам пропонується, допоможе навчитися вирішувати проблеми. Для того, щоб навчитися це робити, вам необхідно подумати і вибрати якусь проблемну ситуацію, з якою ви б хотіли попрацювати за цим алгоритмом, але ця ситуація не має бути важка, адже ми тільки вчимося, тому

прохання до вас обрати таку проблему, з якою ви зможете впоратися зараз і матимете для цього всі можливості. Це може бути щось елементарне, поки ми вчимося, пізніше ви зможете за допомогою цього алгоритму вирішувати і складніші свої проблеми.

Бланк «Зваж усі фактори»

1. У мене виникла така ПРОБЛЕМА...

(описати якомога повніше проблемну ситуацію)

--

2. Я знаю, що в мене проблема, бо я вважаю/відчуваю/бачу, що . . .

(вказати причини, через яку ви вважаєте, що проблема існує)

--

3. Моя проблема може бути сформульована так:

(сформулювати проблему, наприклад, починаючи з «Як мені?» чи «Як я можу ...?»)

--

4. У мене є такі варіанти виходу з цієї ситуації:

(напрацювати НЕ МЕНШЕ трьох варіантів виходу з ситуації/вирішення проблеми)

1
2
3
4
5

5. Варіанти рішень, що можуть бути реалізовані на практиці, мають такі наслідки:

(охарактеризувати та проаналізувати обрані варіанти за допомогою інструменту PMI («Плюс/Мінус/Цікаво»)

Варіант 1:		
+	—	Цікаво

Варіант 2:		
+	—	Цікаво
Варіант 3:		
+	—	Цікаво

6. На мій погляд, найкраще рішення – це:

(з огляду на здійснений аналіз, обрати найбільш ефективне та відповідне ситуації рішення)

--

7. Я можу зробити таке, щоб виконати це рішення:

(запланувати кроки, які необхідно зробити для реалізації обраного рішення)

1
2
3
4
5

8. Результат:

(описати, як має виглядати ідеальний, досягнутий врешті результат)

--

9. Потренуйтеся перед втіленням запланованих кроків.

Наприклад, вас чекає непроста розмова з дружиною/чоловіком/іншими людьми (це було проблемою). Попередньо ви вже проаналізували всі варіанти вирішення проблеми, обрали один та запланували детальні кроки щодо того, як ви будете говорити з тією людиною. Тепер перед тим, як зустрітися і поговорити з людиною, ви можете потренуватися, як ви будете це робити, тобто, як розпочнете розмову, буде говорити ті фрази, що продумували тощо. Потренуватися ви можете самотійно, перед дзеркалом чи з товаришем/товаришкою тощо. Якщо все виходить добре, і ви готові переходьте до наступного кроку. Якщо ні – ще потренуйтеся.

10. Реалізуйте заплановане, виконайте обраний варіант рішення проблеми.

На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями».

Ведучому (-ій) варто дуже добре пояснити, що проблема, над вирішенням якої учасники планують працювати, має бути простою, не важкою для них, та зауважити, якщо їм під час виконання завдання буде складно – варто обрати щось простіше.

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 15.**ЦІННОСТІ ТА ЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ****МЕТА:**

сприяти розумінню поняття цінностей, важливості жити згідно з цінностями та навчити виявляти власні цінності.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Цінності»	Вправа	30 хв
5	«Дослідження цінностей»/ «Мій 80-й День народження»	Вправа	25 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом

заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми будемо говорити про цінності, обговоримо, яку роль вони відіграють у нашому житті, працюємо над розумінням власних цінностей та спробуємо дослідити свої цінності.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Що можна сказати про людей, які мислять критично? Що вони вміють?*
 - *Для чого використовують методику «Плюс/Мінус/Цікаво»?*
 - *Як використовують методику «Зваж усі фактори»?*
 - *Як і для чого використовують методику «Погляди інших осіб»?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
 - *Яку проблему ви обрали для вирішення? Озвучте її.*
 - *Якими були варіанти розв'язання проблеми? Яке рішення виявилось найкращим для вас?*
 - *Які кроки ви запланували для втілення обраного варіанту вирішення проблеми?*
 - *Чи змогли ви потренуватися перед втіленням обраного варіанту вирішення проблеми? Які труднощі виникали?*
 - *Чи вдалось вам вже реалізувати варіант вирішення проблеми в житті? Яким був результат?*
-

До уваги ведучих!

Можливий варіант, що учасникам ще не вдалось втілити план вирішення проблеми в житті, оскільки могло бути замало часу чи інших ресурсів після останнього заняття. В такому разі варто обговорити ті напрацювання, які учасники принесли на заняття. Важливо обговорити існуючу проблему, варіанти вирішення цієї проблеми, та проаналізувати їх («Плюс/Мінус/Цікаво»), обрати одне найкраще рішення. Дуже важливо запланувати кроки, як реалізувати те рішення, але якщо часу замало, ведучий (-а) може пояснити на прикладі когось одного, як скласти план втілення найкращого рішення, та уточнити, чи інші розуміють, як цей план складати, і попросити їх виконати

завдання на наступний раз. Підготовка до реалізації плану та його безпосереднє виконання можна задати до виконання учасникам також на наступний раз. Проте варто переконатися, що учасники дійсно на цьому етапі зможуть вирішити проблему, яку вони обрали. Якщо це буде складно – варто обрати щось простіше.

4. ВПРАВА «ЦІННОСТІ»¹²

МЕТА:

допомогти зрозуміти, що таке цінності, навчити учасників виявляти свої цінності.

ЧАС:

30 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників:

«Як ми з вами вже знаємо з усіх попередніх занять, щоб навчитися ефективно керувати власним життям, важливо знати свої сильні сторони, розрізняти, в яких «окулярах» ви можете перебувати в різних ситуаціях, перевіряти свої негативні думки та переконання на правдивість, корисність і розвивати корисне та критичне мислення.

Сьогодні ми поговоримо, що крім цього важливо також розуміти, що є найважливішим для нас у житті. Назвемо це цінностями.

Цінності – це наші життєві принципи, вони як компас на руці, який вказує нам шлях. Цінності визначають, як ми хочемо жити, якою людиною бути, як прожити своє життя. Коли ми проходимо крізь випробовування – саме цінності дають нам силу пройти крізь них. Цінності – це те, що не можна втратити за жодних обставин.

Важливо розуміти свої цінності. Для цього вам допоможуть такі запитання:

- *Що є для вас найважливішим у житті?*
- *Що є сенсом вашого життя?*
- *Яке життя ви хочете прожити?*
- *Як ви хочете його прожити? Який слід залишити?*
- *Якою людиною ви хочете бути?»*

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми ставляться інші запитання, які описані нижче.

У роботі з повнолітніми, коли ведучий (-а) ставитиме питання «Що для вас є найваж-

¹² За матеріалами «Академія стійкості». Знати і жити згідно з цінностями. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinności/znaty-i-zhyty-zgidno-zi-svoyimy-czinnostryamy/> та матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

лівіше у житті? Що є сенсом вашого жити?», учасники можуть відповідати – сім'я, діти, здоров'я. Це все сфери життя. У такому разі дуже важливо правильно спрямувати учасників до розуміння цінностей. Запитайте їх: «*А що для вас є важливим в цій сфері, наприклад сім'я чи здоров'я?»* Далі уточніть: «*А чи є ще щось для вас важливим у житті?»*»

Сім'я, родина, друзі, робота, освіта, здоров'я – це все важливі сфери життя людини і в цих сферах у кожної людини можуть бути свої цінності. Наприклад, в однієї людини у сфері сім'я можуть бути такі цінності: бути в любові з дітьми, бути чесними одне з одним, поважати одне одного, допомагати, приймати такими, якими є, турбуватися про себе та своїх рідних тощо. В когось іншого можуть бути інші цінності в цій сфері.

На цьому етапі не варто детально зупинятися на кожній сфері життя, більш важливо загалом допомогти учасникам зрозуміти, що таке цінності та усвідомити, якими можуть бути цінності.

Ведучому (-ій) дуже важливо звернути увагу учасників, що цінності – це не щось матеріальне чи те, що ми хочемо мати, а це те, якою людиною ми хочемо бути, як хочемо прожити своє життя та який слід після себе залишити, як запам'ятатися людям, але не з матеріального погляду, а щодо власних якостей.

Також перед проведенням цього заняття ведучому (-ій) дуже важливо ознайомитися з корисними ресурсами в Додатку 15.1 та насамперед самостійно зрозуміти, що таке цінності, спробувати виявити свої цінності.

До уваги ведучих!

Учасники можуть сказати, що через перебування в місцях позбавлення волі, судимість та (погані) вчинки, які вони зробили в житті, вони не зможуть залишити по собі добрий слід, який хотіли би. В такому разі ведучим важливо підтримати учасників та допомогти їм зрозуміти, що вони ще можуть залишити по собі гарний слід та жити згідно з цінностями від сьогодні (дня, коли проводиться це заняття) і в майбутньому, тобто згідно з тими принципами в житті, які є для них найважливішими. Людям властиво помилятися, на жаль, не завжди можна змінити те, що було в минулому, ми можемо побудувати краще майбутнє, пам'ятаючи та дотримуючись власних добрих цінностей.

До уваги ведучих!

В роботі з неповнолітніми запитання для розуміння цінностей варто ставити такі:

- *Що є для вас найважливішим у житті?*
- *Яке життя ви хочете прожити? Як ви хочете його прожити? Який слід залишити після себе?*
- *Якою людиною ви хочете бути?*
- *Якими ви хочете бути у стосунках з іншими людьми (коханими, рідними, близькими, знайомими тощо)?*
- *Що є цінним для вас у стосунках? Заради чого важливо будувати гарні стосунки?*
- *Що допомагає будувати стосунки? Якими мають бути добрі стосунки?*

Ведучому(-ій) варто добре обговорити відповіді з неповнолітніми учасниками на ці питання, а також запитати про те, що вони зрозуміли, відповідаючи на них, що важливе відкрили для себе, про що це говорить їм.

До уваги ведучих!

В роботі з неповнолітніми варто враховувати, що важливими для підлітків є цінності, які домінують у групі однолітків. Підлітки схильні використовувати цінності та цілі, які пропонує їм їхнє оточення. Тому дуже важливо обережно працювати з цінностями неповнолітніх, щоб не нав'язувати своїх та цінностей інших учасників. Важливо зауважувати, що в кожного є свої цінності – те, що є найважливішим особисто для нього/неї, і дуже важливо кожному/кожній зрозуміти саме власні цінності.

Ведучий просить учасників відкрити свої робочі зошити на відповідній сторінці та дати відповіді на запитання, які він/вона озвучив (-ла). Час на виконання завдання – 7 хвилин.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалось вам відповісти на запитання?
- Які труднощі виникали?
- Що важливого ви зрозуміли для себе? Які висновки зробили?

Ведучий (-а) вислуховує учасників та за потреби допомагає їм, попередньо ознайомившись з корисними ресурсами в Додатку 15.1.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Може бути дуже важко зрозуміти свої цінності, важливо не поспішати. Цінності – це не просто щось, що ми можемо логічно, раціонально пояснити, цінності – це щось, що є глибоко в нашому серці, що дуже для нас важливе.

*Цінності – це завжди про те, як ви хочете жити. Цінності можуть звучати, як дієслово або спосіб описати дію, наприклад **творити**, або іменник – (жити) у **любві**; також можуть звучати як прикметник, якою людиною бути, наприклад **доброю**. Уявіть собі карту України [ведучий (-а) може завчасно підготувати карту та показати для наочності та кращого розуміння]. Що ви бачите на карті? Ви можете бачити річки, міста, дороги... Так от цінності це напрямок на карті, а не точка на дорозі, це той напрямок, який вказує вам шлях.*

«І цінності – це те, як ви хочете жити, а не просто те, що ви хочете мати. Якою людиною бути, а не що має статися з вами».

*Для того, щоб краще зрозуміти свої цінності пропоную вам зараз подумати, **у які моменти життя ви справді відчували, що це і є Життя, що ви робите щось дійсно важливе, те, що справді маєте робити**. Коротко запишіть відповідь у своєму зошиті на відповідній сторінці.»*

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників та допомагає їм за потреби. Після того, як всі висловилися, ведучий (-а) запитує:

«Як ви гадаєте, ті моменти життя, про які ви розповідали, відчуття, що ви при цьому переживали, про що це говорить для вас? Що було цінного в той момент життя для вас?»

До уваги ведучих!

Ведучому(-ій) важливо підштовхувати учасників до розуміння своїх цінностей. Уточнювати за потреби, що означали ті моменти життя для учасників, коли вони дійсно розуміли, що роблять щось важливе, наскільки це було для них важливо, цінне, що саме там було цінним для них.

У роботі з повнолітніми учасниками дуже важливо постійно (за потреби) звертати увагу більше на просоціальні якості.

До уваги ведучих!

Під час роботи з неповнолітніми варто поставити інші запитання, а саме: *«Чи є люди, життя яких вам подобається, чий досвід вас надихає? Що саме в їхньому житті, в їхній діяльності/творчості та загалом, як в людині, вам подобається? Якими є ці люди, які вас надихають? Які вислови цих людей вас надихають?»*.

Водночас важливо постійно (за потреби) звертати увагу більше на просоціальні якості, не на матеріальні речі, тобто, не що хлопці та дівчата хотіли би мати, а те, якими б вони хотіли б бути.

Також ці питання можна ставити і повнолітнім чоловікам та жінкам.

Вислуховуючи відповіді, запитуйте, чи хотіли б учасники бути схожими на цих людей, розвивати в собі ці якості, які є в людях, чиє життя їм подобається.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- На вашу думку, наскільки цінності є важливими для людини в сучасному житті?
- Чому так важливо знати свої цінності?
- Чому важливо жити згідно зі своїми цінностями? Як знання своїх цінностей може покращити наше життя?
- Відповідаючи на всі запитання вправи, чи вдалось вам зрозуміти, що є вашими цінностями?

Ведучому (-ій) варто переконатися, що учасники правильно розуміють поняття цінностей. Якщо їм вдалось зрозуміти деякі свої цінності, попросіть записати їх у робочий зошит в кінці вправи.

5. ВПРАВА «ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТЕЙ»¹³

МЕТА:

навчити учасників виявляти свої цінності.

ЧАС:

25 хв.

¹³ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Деколи може бути теж корисно подивитися на цінність життя з перспективи власної смертності.»

До уваги ведучих!

З неповнолітніми засудженими ця вправа не проводиться. Натомість використовується вправа «Мій 80-й День народження», яка описана нижче. Також цю вправу рекомендується проводити з повнолітніми чоловіками та жінками, якщо попередньо ви виявили протипоказання щодо використання питань для виявлення цінностей із перспективи смертності (рекомендації щодо цього нижче).

Зараз, якщо можете, заплющте, будь ласка, очі. Уявіть, що ви прожили гарне життя і озираетесь назад:

- *Що б ви хотіли побачити, що було у вашому житті? Спробуйте це уявити.*
- *Який слід залишити у ньому?*
- *Які стосунки мати з людьми?*
- *Які плоди ви б хотіли, щоб принесло ваше життя?*
- *А якщо припустити, що вам залишилося б жити зовсім трішки – щоб б ви робили на-самперед?*

Інколи ці питання можуть змінити спосіб сприйняття і допомогти бачити, відчувати...»

Ведучий (-а) просить учасників відкрити свої зошити та дати відповіді на запитання. Час виконання – 10 хвилин.

До уваги ведучих!

Під час роботи з повнолітніми чоловіками та жінками дуже важливо перед заняттям пересвідчитися, що ніхто з них не переживає втрату, психологічну травму, має важку / невиліковну хворобу чи дізнався (-лася) про таку хворобу у своїх рідних тощо. Окрім того, важливо брати до уваги зовнішні обставини, наприклад війна в країні, пандемія, надзвичайні ситуації в країні та безпосередньо в установі, зокрема споглядання смерті когось із засуджених, суїциду чи спроб суїциду тощо, тобто будь-чого, що може в той час так чи інакше травмувати засуджених. За умов наявності тих чи інших обставин, про які зазначено вище, питання для виявлення цінностей з перспективи власної смертності не ставляться групі.

Також ведучі можуть замінити ситуацію смертності іншими схожими сценаріями, наприклад переїздом в інше місто, виходом на пенсію, звільненням з установи. Сенс полягає в тому, щоб перенести себе в якусь важливу подію в майбутньому, де буде присутньою втрата або ситуація важливого переходу в житті (як вихід на пенсію, життя після звільнення, особливо, якщо людина тривалий час відбувала покарання), в якій би оточуючі думали або говорили про людину.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи була ця вправа для вас корисною?
- Які труднощі виникали?
- Як ви відповіли на запитання? Хто хотів би поділитися?
- Який слід ви хотіли б залишити у своєму житті?
- Які плоди ви б хотіли, щоб принесло ваше життя?
- Які стосунки ви хотіли б мати з людьми?
- Що б ви зробили насамперед, якби вам залишилось жити зовсім трішки?
- Про які ваші цінності це може свідчити?

До уваги ведучих!

Важливо стимулювати всіх учасників до обговорення відповідей на запитання, які вони записували у своєму зошиті, але не тиснути на учасників та не змушувати їх говорити, якщо вони не хочуть цього робити.

Якщо учасники досі не розуміють, що таке цінності, варто ще раз їм пояснити, використовуючи інформацію з Додатка 15.1.

Цілком ймовірним може бути, що учасники на цьому етапі ще не можуть зрозуміти свої цінності. Цінності – це цікава, але водночас дуже складна тема, тому їй потрібно приділити більше уваги.

Якщо учасникам вдалось зрозуміти деякі свої цінності під час вправи, попросіть записати їх у робочий зошит в кінці вправи.

Вправа «Мій 80-й День народження»¹⁴

Для неповнолітніх засуджених та повнолітніх чоловіків та жінок (якщо у роботі з повнолітніми ви попередньо виявили протипоказання щодо використання питань для виявлення цінностей із перспективи смертності).

Інструкція для проведення вправи «Мій 80-й День народження»

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз ми будемо робити одну дуже гарну та позитивну вправу, яка допоможе нам краще зрозуміти свої цінності. Ця вправа називається «Мій 80-й День народження». В цій вправі ми будемо використовувати вашу уяву. Довіртеся їй. Ви можете уявляти себе в тому віці, в якому хочете, ви не обов'язково маєте виглядати, як 80-ти річні. На свій день народження ви можете кликати, кого хочете, людей, яких можливо вже не буде, коли вам буде 80 років, або яких ще немає, наприклад, якщо у вас немає ще дітей, але ви їх плануєте в майбутньому. Запрошуйте тих людей, які, на вашу думку, є мудрими, люблять вас.

Якщо ви готові, розпочнемо. Будь ласка, сядьте зручно, якщо можете, заплющте

¹⁴ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

очі, або просто прикрийте їх. Зробіть декілька глибоких вдихів-видихів.

*Уявіть, що у вас ювілей – 80 років [якщо учасники бажають, вони можуть уявити свій 60-й день народження, 100-й чи 50-й **[для неповнолітніх]**]. У вас були гарні роки життя!*

Спробуйте уявити себе в цей день, уявити, де ви знаходитесь, де ви святкуєте свій 80-й рік народження.

Уявіть себе. Як ви виглядаєте? В чому ви одягнені?

Роззирніться навколо, що ви бачите? Яким є місце, де ви святкуватимете свій день народження? Як воно виглядає? Що це за місце? Можливо, ви в своєму будинку, ресторані, на березі річки, моря, в горах, в лісі, біля озера. Де воно знаходиться, це місце? Уявіть приміщення, в якому ви знаходитесь. Як воно виглядає? Хто знаходиться біля вас?

Ви озираетесь довкола... Чому ви радієте? Якою людиною ви є? Як прожили ці роки? Які плоди принесли ці роки вашого життя? Спробуйте дати собі відповідь на ці запитання.

Далі уявіть, що до вас починають приходити гості. Хто ці гості? Кого ви бачите першим (-ою), другим (-ою) тощо? Як вони виглядають. Хто вони? Що кажуть вам? Гості продовжують приходити....

Коли всі прийшли, уявіть, що ви запрошуєте їх за святковий стіл. Уявіть собі цей стіл. Як він виглядає, яка їжа на тому столі, що ви бачите? І так... гості сіли. Роздивіться, де ви сидите, хто біля вас. Вам починають говорити тости, гарні та приємні слова, слова вдячності. Уявіть, хто першим вас вітає. Хто ця людина? Що вона каже вам? Які слова вдячності говорить? Далі проходить час, і тост починає говорити друга людина. Що ця людина вам каже? Які слова вона вам говорить? За що вона вам дякує? Далі говорить третя людина. Які слова вам говорить ця людина? За що дякує?»

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«Коли всі, хто хотіли висловитися, зафіксуйте ті приємні слова у своїй пам'яті. Коли будете готові, розплющте очі та повертайтеся до нас в коло. Можете потягнутися, встати-сісти».

До уваги ведучих!

Під час проведення вправи ведучому (-ій) варто постійно робити паузи, не спішити, говорити інструкції повільно, щоб дати учасникам змогу все уявити та зафіксувати, відповісти собі на всі запитання. Важливо говорити спокійним, тихим голосом, але так, щоб вас чули. В кімнаті також має бути тихо.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Які труднощі виникали?
- Чи вдалося вам уявити святкування свого 80-го Дня народження, уявити, що вам говорили гості, рідні, близькі, друзі тощо?
- Які слова вам говорили ваші гості? Про що були ці слова? Що вони для вас означають?
- Які слова-привітання, вдячності були для вас найбільш цінними, важливими? Про

які ваші цінності вони могли б свідчити?

Ведучому (-ій) варто переконатися, що учасники правильно розуміють поняття цінностей. Якщо їм вдалось зрозуміти деякі свої цінності, попросіть записати їх у робочий зошит в кінці вправи.

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, на занятті ми дізналися, що таке цінності, наскільки важливими вони є для нас, спробували виявити власні цінності. Проте ми говорили, що буває дуже важко зрозуміти свої цінності, і сьогодні ви в цьому переконалися, потрібно чимало часу та практики, що усвідомити свої цінності.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- *Що вам сподобалось сьогодні на занятті?*
 - *Що було корисним для вас?*
 - *Що б ви хотіли змінити?*
-

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«Ми продовжимо працювати над виявленням власних цінностей. Вашим завданням до наступного заняття буде самостійно попрацювати над виявленням ваших цінностей. У робочих зошитах на відповідній сторінці знайдіть 58 різних цінностей (додаток 15.2.). Вам необхідно переглянути цей список та поставити відповідну літеру поруч з кожним значенням: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо і Н = не так важливо. Також в кінці списку допишіть свої цінності, зокрема ті, які ви виявили під час заняття.»

Після завершення спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі. Серед цих цінностей вам необхідно обрати 6 найважливіших та записати їх в робочому зошиті».

До уваги ведучих!

Для неповнолітніх завдання звучить так:

Ми продовжимо працювати над виявленням власних цінностей. Вашим завданням до наступного заняття буде самостійно попрацювати над виявленням ваших цінностей. У робочих зошитах є картки з різними цінностями (Додаток 15.3). Перегляньте їх і поставте відповідну літеру поруч з кожною цінністю: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо.

Також вкінці є пусті картки, допишіть в них свої цінності, зокрема ті, які ви дослідили в себе під час заняття. Біля цих цінностей також поставте відповідну літеру: Д, В, Н.

Після завершення спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі. Серед цих цінностей вам необхідно обрати 6 найважливіших.

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 15.1.

Корисні ресурси для введучих для підготовки до обговорення цінностей

1. Цінності вказують шлях і дають нам силу/«Академія стійкості». URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>
2. Знати і жити згідно з цінностями/«Академія стійкості». URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/znaty-i-zhyty-zgidno-zi-svoyimy-czinnostyamy/>
3. Навчальне відео «Сила цінностей». URL: <http://surl.li/dirmm> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
4. Навчальне відео «Що таке цінності». URL: <http://surl.li/dirmk> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
5. Навчальне відео «Як ми відкриваємо наші цінності». URL: <http://surl.li/dirmg> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
6. Навчальне відео «Цінності мають звучати». URL: <http://surl.li/dirly> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
7. Цінності, які об'єднують клас. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-u-zakladah-osvity/>
(додатково, для роботи з неповнолітніми)

Додаток 15.2.**Швидкий погляд на ваші цінності¹⁵**

Цінності – це найглибші бажання вашого серця, це те, як би ви хотіли прожити своє життя як людина. Цінності – це не те, що ви хочете отримати або досягти; вони те, як ви хочете вести себе або діяти постійно.

Є сотні різних цінностей, але нижче ви знайдете список найбільш поширених з них. Можливо, не всі з них будуть стосуватися вас. Майте на увазі, що не існує такої речі, як «правильна цінність» або «неправильна цінність». Це трохи схоже на ваші смаки щодо піци. Якщо ви надаєте перевагу шинці і ананасам, а я віддаю перевагу ковбасі і оливкам, це не означає, що мій смак щодо піци правильний, а у вас неправильний. Це означає лише те, що в нас різні смаки. Так само ми можемо мати різні цінності. Так що читайте за списком нижче і позначте відповідною літерою поруч кожне значення: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо. Після завершення спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі.

- 1.** Прийняття: бути відкритими і приймати себе, інших, життя тощо
- 2.** Пригоди: бути ініціативним; активно шукати, створювати або досліджувати нове
- 3.** Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і вимагати те, що я хочу
- 4.** Автентичність: бути справжніми, реальними; бути вірними собі
- 5.** Краса: цінувати, створювати, розвивати або культивувати красу в собі, інших та в навколишньому середовищу тощо.
- 6.** Турбота: догляд щодо себе, інших, навколишнього середовища тощо.
- 7.** Приймати виклики: приймати виклик рости, вчитися, вдосконалюватися
- 8.** Співчуття: діяти з добротою щодо тих, хто має труднощі
- 9.** Зв'язок: повною мірою брати участь в тому, що я роблю, і повністю бути присутнім з іншими
- 10.** Співпраця: допомагати або зробити позитивну справу для себе або інших
- 11.** Відповідність: бути шанобливими і слухняними щодо правил і обов'язків
- 12.** Співдружність: бути в співпраці і взаємодії з іншими

¹⁵ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

- 13.** Відважність: бути мужніми або хоробрими; стояти на своєму перед лицем страху, загрози або труднощів
- 14.** Креативність: бути творчими або інноваційними
- 15.** Цікавість: цікавитися, бути відкритими і зацікавленими; досліджувати і відкривати
- 16.** Заохочення: заохочувати і винагороджувати поведінку, яку я ціную в собі або інших
- 17.** Рівність: ставитися до інших рівними собі, і навпаки
- 18.** Відчуття захоплення: шукати, створювати і брати участь в діяльності, яка є захопливою, стимулюючою
- 19.** Справедливість: бути чесними щодо себе й інших
- 20.** Здоров'я: зберігати або поліпшувати свою фізичну форму; піклуватися про своє фізичне і психічне здоров'я і добробут
- 21.** Гнучкість: регулювання і легка адаптація до умов, що змінюються
- 22.** Свобода: жити вільно; вибирати, як я хочу жити і поводитися вільно, або допомогти іншим зробити те саме
- 23.** Дружелюбність: бути доброзичливими, товариськими або приємними щодо інших
- 24.** Прощати: пробачати собі та іншим.
- 25.** Радість: бути тими, хто любить веселощі; шукати, створювати і брати участь у веселих заходах
- 26.** Щедрість: бути щедрими, ділитися і давати собі й іншим
- 27.** Вдячність: бути вдячними і високо оцінювати свої позитивні аспекти, аспекти інших і життя
- 28.** Чесність: бути чесними, правдивими і щирими з самим собою та іншими
- 29.** Гумор: щоб побачити і оцінити гумористичну сторону життя
- 30.** Смирення: бути невимогливими або скромними; щоб мої досягнення говорили самі за себе
- 31.** Працьовитість: бути працьовитими, присвяченими своїй справі
- 32.** Незалежність: бути самостійними і робити свій власний вибір

- 33.** Близькість: відкривати, розкривати себе і ділитися – емоційно чи фізично – в моїх близьких особистих стосунках
- 34.** Справедливість: відстоювати справедливість
- 35.** Доброта: бути добрими, співчутливими, уважними, турботливими щодо себе й інших
- 36.** Любов: робити люблячі і добрі вчинки щодо себе й інших.
- 37.** «Майндфулнес»: усвідомлювати, бути відкритими і прагнути отримувати досвід тут-і-тепер
- 38.** Порядок: бути охайними і організованими
- 39.** Відкритість: обдумувати речі, дивитися на речі з інших позицій і зважувати докази
- 40.** Терплячість: спокійно чекати, того, що для нас важливе
- 41.** Витривалість: рішуче продовжувати, незважаючи на проблеми і труднощі
- 42.** Задоволення: створювати і приносити задоволення собі або іншим
- 43.** Сила: впливати або мати владу над іншими, наприклад брати на себе відповідальність, бути лідером, організовувати
- 44.** Взаємність: будувати відносини, в яких є справедливий баланс давати і брати
- 45.** Повага: бути шанобливими щодо себе й інших; бути ввічливими, уважними і показувати позитивне ставлення
- 46.** Відповідальність: нести відповідальність і звітувати за свої дії
- 47.** Романтика: бути романтиком; для вираження і висловлення своєї любові або прихильності
- 48.** Безпека: забезпечення захисту інформації або підтримання безпеки себе або інших
- 49.** Самоусвідомлення: усвідомлювати свої думки, емоції, поведінку
- 50.** Турбота про себе: піклуватися про своє здоров'я і добробут, піклуватися про задоволення своїх потреб
- 51.** Саморозвиток: продовжувати рости, поліпшувати знання, навички, характер або життєвий досвід
- 52.** Самоконтроль: діяти відповідно до своїх власних ідеалів

- 53.** Чуттєвість: створювати, досліджувати і насолоджуватися досвідом, який стимулюють п'ять органів чуття
- 54.** Сексуальність: досліджувати або виражати свою сексуальність
- 55.** Духовність: з'єднатися з чимось більшим за себе
- 56.** Уміння: постійно практикувати і покращувати свої навички, віддаватися повною мірою під час їх використання
- 57.** Підтримка: надавати підтримку, допомогу, подавати надію і бути доступним для себе або інших осіб
- 58.** Довіра: бути надійними; бути відданими, вірними, щирими і надійними
- 59.** Додайте свою цінність, не вказану у списку:
- 60.** Додайте свою цінність, не вказану у списку:

Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В, Н (Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо), пройдіться ще раз через усі цінності і виберіть 6 найважливіших для вас. Позначте кожен з них, щоб показати вашу топ шість цінностей. І, нарешті, напишіть ці шість цінностей в робочий зошит на відповідній сторінці, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

Додаток 15.3

<p>Жити у гармонії з природою</p> <hr/>	<p>Будувати добрі стосунки</p> <hr/>
<p>Творчість: цінувати, створювати, розвивати, культивувати красу</p> <hr/>	<p>Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і доносити це іншим</p> <hr/>
<p>Любити і турбуватися про рідних</p> <hr/>	<p>Турбота: догляд про себе, інших, навколишнє середовище</p> <hr/>

<p>Допомагати іншим</p> <hr/>	<p>Бути добрим другом</p> <hr/>
<p>Дбати про внутрішню гармонію</p> <hr/>	<p>Вчитися і зростати</p> <hr/>
<p>Мужність: прийняття викликів, вдосконалення</p> <hr/>	<p>Досліджувати світ, відкривати нове</p> <hr/>

<p>Прийняття: бути відкритим (-ою) і приймати себе, інших, життя</p>	<p>Бути самим собою, не лукавити</p>
<p>Займатися спортом, вести активний спосіб життя</p>	<p>Чинити згідно з моїми віруваннями і переконаннями</p>
<p>Досліджувати і пізнати нове, бути в пошуку</p>	<p>Берегти традиції та спадщину поколінь</p>

<p>Жити з любов'ю</p>	<p>Поважати батьків, людей, які їх замінюють, старше покоління</p>
<p>Виконувати відповідально свої зобов'язання</p>	<p>Дбати про безпеку дорогих мені людей</p>
<p>Бути вдячним</p>	<p>Дбати про власне здоров'я та добробут</p>

<p>Бути підтримкою для своїх друзів</p>	<p>Автентичність: довіряти собі, бути справжнім (-ьою), вірним (-ою) собі</p>
<p>Співчуття: діяти з добротою, повагою</p>	<p>Насолоджуватися життям</p>
<p>Розвиватися духовно</p>	<p>Дбати про навколишній світ</p>

<p>Реалізувати творчий потенціал</p> <hr/>	<p>Жити згідно з правдою</p> <hr/>
<p>Бути допитливим, пізнавати нове</p> <hr/>	<p>Робити добро іншим людям</p> <hr/>
<p>Святкувати життя, радіти усьому прекрасному в ньому</p> <hr/>	<p>Творити гарний настрій собі та іншим</p> <hr/>

<p>Насолоджуватись різними видами мистецтва</p>	<p>Займатися творчістю</p>
<p>Пізнавати світ, прагнути глибокого розуміння</p>	<p>Творити мир, вирішувати суперечки/конфлікти</p>

ЗАНЯТТЯ 16.**ЦІННОСТІ ТА ЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ: ПРОДОВЖЕННЯ****МЕТА:**

сприяти розумінню учасниками значення власних цінностей та аналізу стану різних сфер життя згідно з цінностями.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Сфери життя та цінності»	Обговорення	30 хв
5	«Як я живу згідно з моїми цінностями»	Вправа	25 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом

заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми продовжимо говорити про цінності, поговоримо детальніше про ті цінності, які ви виявили у себе, та про те, як можна покращити різні сфери нашого життя відповідно до цінностей.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Яку роль цінності відіграють у нашому житті?*
 - *Що означає жити згідно зі своїми цінностями?*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
 - *Чи вдалось вам обрати дуже важливі цінності? Хто хотів би поділитися, якими є ваші цінності?*
 - *Чи легко було визначити, що є дуже важливим для вас? Про що ви думали під час цього? Що ви відчували?*
-

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «СФЕРИ ЖИТТЯ ТА ЦІННОСТІ»¹⁶

МЕТА:

сприяти усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних цінностей у власному житті.

ЧАС:

30 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Ми з вами вже навчилися розуміти, що таке цінності та якими саме є ваші цінності. Знаючи їх, ми можемо змінити наше життя або якусь конкретну сферу нашого життя на краще.

Наше життя наповнене різними відносинами, сферами діяльності. У кожного/кожної з вас може бути декілька сфер життя.

Загалом є декілька основних сфер життя [ведучий (-а) записує на фліпчарті]:

- сімейні стосунки: подружні (з чоловіком/дружиною), з батьками, з дітьми, з рідними,
- стосунки з іншими (знайомими, друзями, засудженими тощо),
- навчання/робота,
- особистий розвиток,
- турбота про фізичне здоров'я,
- дозвілля: творчість, хобі, відпочинок тощо,
- духовність – стосунки з Богом,

Подумайте та назвіть, з яких сфер складається ваше життя».

Ведучий (-а) вислуховує учасників, записуючи на фліпчарті ті сфери життя, яких там немає.

До уваги ведучих!

Учасникам може бути складно називати сфери свого життя, вони можуть говорити, що в установі не мають ніякого життя. Ведучому (-ій) варто допомогти учасникам зрозуміти, що їхнє життя під час відбування покарання може також складатися з різних сфер. Вони можуть навчатися в школі чи професійному училищі на території установи (сфера навчання), працювати на виробництві (сфера роботи), мати хобі, наприклад, писати картини або грати в шахи, брати участь в різних спортивних заходах на території установи, концертах, мати час на відпочинок тощо (сфера дозвілля), можливість бачитися з сім'єю та рідними, спілкуватися з ними по телефону, відеозв'язку (якщо така можливість є в установі), листуватися (сімейні стосунки), читати книги та розвива-

¹⁶ За матеріалами Журавель Т., Мельник Л. та ін. Методичний посібник до пробаційної програми для дорослих «Зміна прокримінального мислення. Київ, 2019. 128 с.

тися (особистий розвиток), читати Біблію, відвідувати богослужіння тощо (духовність). Ведучому (-ій) варто допомогти учасникам зрозуміти свої життєві сфери, їх може бути декілька.

Ведучому (-ій) варто звернути увагу, що учасникам не обов'язково обирати серед тих сфер життя, які ведучий (-а) назвав (-ла), вони можуть обрати інші сфери – свої сфери, які переважають саме у їхньому житті.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників відкрити свої зошити на відповідній сторінці та продовжує:

«Перед вами табличка, з якою ми зараз з вами попрацюємо. Перший стовпчик називається «Сфери життя» – перепишіть у нього свої сфери життя.»

Бланк «Цінності у сферах життя»

Сфери життя	Які цінності у вас у цій сфері життя?	Важливість (0-10)	Якою мірою я живу згідно з цими цінностями (те, як є насправді зараз)? (0-10)

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує у групи:

«Що є найважливішим для вас у цій сфері? Які цінності у вас в кожній сфері життя?»

Ведучий (-а) дає час для того, щоб учасники могли визначити ті цінності, які актуальні саме для них, та просить записати цінності в другу колонку таблиці до кожної сфери.

Наприклад, у сфері сімейних стосунків учасник (-ця) виділив (-ла) такі цінності:

- бути у любові з дітьми, чоловіком/дружиною/(батьками);
- турбота про здоров'я, своє та членів сім'ї;
- бути чесним (-ою) зі своїми рідними.

Також ведучий (-а) нагадує учасникам, що на минулому занятті та під час самостійної роботи вони вже досліджували свої цінності, тому можуть переглянути свої записи в зошиті і скористатися ними. Окрім того, ведучий (-а) зауважує, що цінності можуть повторюватися у різних сферах життя.

На роботу учасникам дається 7 хвилин.

Далі ведучий (-а) запитує в учасників по черзі про кожен сферу життя та цінності в ній.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалось вам визначити цінності до кожної сфери життя? Які труднощі виникали? Хто першим хотів би поділитися?
- Що ви відчуваєте, знаючи свої цінності в кожній сфері життя?

Цінності у сферах життя

Сфери життя	Які цінності у вас у цій сфері життя?	Важливість (0-10)	Якою мірою я живу згідно з цими цінностями (те, як є насправді зараз)? (0-10)
Сімейні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> • бути у любові з дітьми, чоловіком / дружиною; • турбуватися про здоров'я, своє та членів сім'ї; • бути чесним (-ою) зі своїми рідними 		

До уваги ведучих!

У роботі з неповнолітніми дівчатами та повнолітніми учасницями жіночої статі у контексті цієї вправи важливо спонукати їх до актуалізації цінностей, що базуються на ресурсних стосунках з іншими (батьки, дідусь, бабуся, чоловік, дитина, подруга тощо). Розвиток взаємин має важливе значення для самосвідомості жінок і їхніх цінностей. Жінки, які перебувають у конфлікті з законом, часто страждають від ізоляції і відчуження, спричинених дискримінацією, віктимізацією, психічними розладами і зловживанням психоактивними речовинами. Крім цього, на них впливають їхні обов'язки та стурбованість своїми дітьми, їхні стосунки з персоналом та з іншими учасницями групи/іншими засудженими.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників в 4 групи та дає завдання: «Зараз я попрошу вас переглянути свої цінності в кожній сфері та обговорити в групі, що вони для вас означають, як ви їх розумієте?»

Ведучий (-а) дає учасникам 7 хвилин на роботу в групах.

До уваги ведучих!

В індивідуальній роботі ця частина вправи проводиться у формі обговорення з учасником (-цею) питання, що для нього/неї означають цінності у кожній сфері життя.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було пояснити свої цінності? Які труднощі у вас виникали?
- Як ви думаєте, як ваші цінності можуть допомогти вам покращити сфери свого життя та загалом життя, прожити його змістовніше та щасливіше?

До уваги ведучих!

Ведучому (-ий) постійно потрібно звертати увагу учасників на те, що цінності – це не те, що вони хочуть мати, а якими хочуть бути, якою людиною бути, як прожити своє життя та який слід після себе залишити.

Дуже важливо зосереджувати увагу учасників на просоціальних цінностях та підштовхувати їх до цього.

Ведучий (-а) вислуховує учасників та коментує:

«Цінності є не просто для того, щоб їх знати. Вони як компас – для того, щоби згідно з ними жити, які б не були обставини, труднощі, обмеження, жити згідно з тим відчуттям Правди, яке є в серці¹⁷...».

5. ВПРАВА «ЯК Я ЖИВУ ЗГІДНО З МОЇМИ ЦІННОСТЯМИ»¹⁸

МЕТА:

сприяти усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних цінностей у власному житті.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

¹⁷ Знати і жити згідно з цінностями/Академія стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/znaty-i-zhyty-zgidno-zi-svoyimy-czinnostyamy/>

¹⁸ За матеріалами Журавель Т., Мельник Л. та ін. Методичний посібник до пробаційної програми для дорослих «Зміна прокримінального мислення. Київ, 2019. 128 с.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Далі ми спробуємо проаналізувати, як ви зараз живете згідно зі своїми цінностями в кожній сфері життя, наскільки ви до них прислухаєтесь та дотримуєтесь.»

Для початку оцініть, наскільки важливою зараз для вас є кожна сфера життя, від 0 до 10 (0 = зовсім не важлива, 10 = надзвичайно важлива). Бал запишіть у третю колонку – «Важливість». Однакові цифри можуть траплятися в кількох або в усіх сферах.»

Цінності у сферах життя

Сфери життя	Які цінності у вас у цій сфері життя?	Важливість (0-10)	Якою мірою я живу згідно з цими цінностями (те, як є насправді зараз)? (0-10)
Сімейні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> бути у любові з дітьми, чоловіком / дружиною; турбуватися про здоров'я, своє та членів сім'ї; бути чесним (-ою) зі своїми рідними 	8 балів	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які сфери у вас отримали 0-1 бал?
- З чим це пов'язано?

До уваги ведучих!

Важливо не залишити без уваги ті сфери, які отримали найменші бали у питанні «важливості». Визначити, чому учасники оцінили 0-1 балом саме конкретні сфери. Якщо учасник зазначає, що ця сфера є у його/її житті, але вона не важлива, необхідно визначити причини такої низької оцінки.

Досить часто людям важко будувати причинно-наслідкові зв'язки і оцінити цінність того, що в них є, тому вони не відчують дефіциту. Для цього необхідно попросити їх уявити, що цієї сфери та все, що з нею пов'язано, немає, що вони втратять? Що зміниться? Якщо учасники твердо впевнені у тому, що ця сфера не є актуальною для них, то не потрібно переконувати у протилежному.

Якщо учасники зазначали прокримінальні сфери життя, то важливо, не загострюючи

особливої уваги, спрямувати їх до того, що ці сфери життя не є важливими для їхнього добробуту, та запитати про цінності в цих сферах. Ведучому (-ій) важливо розуміти та спрямовувати учасників так, щоб допомогти усвідомити, що цінності завжди просоціальні, немає прокримінальних цінностей (то вже установки, погляди, думки, які сформувалися на основі негативних (некорисних) переконань. Відповідно сфери життя, які є важливими, також мають бути просоціальними. Далі йтиметься про те, як такі сфери покращити.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників **у тих сферах, які вони позначили важливими** (сфери, які отримали 2 і більше балів у колонці «Важливість»), **оцінити, якою мірою учасники живуть згідно з цінностями** сьогодні, тобто те, як є насправді зараз у їхньому житті (0 = зовсім не прислухаючись до них, не дотримуюсь їх зовсім, 10 = живу цілком згідно з цінностями, для мене дуже важливо їх дотримуватися) та записати бали у четверту колонку таблиці «Якою мірою я живу згідно з цими цінностями?» Знову ж таки, однакові цифри можуть траплятися в кількох або всіх сферах.

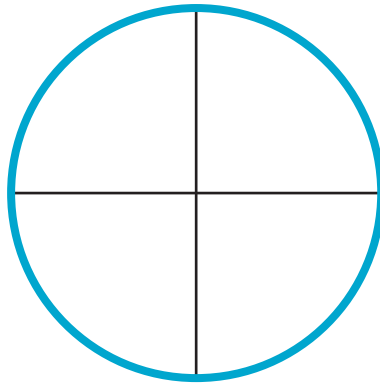
Цінності у сферах життя

Сфери життя	Які цінності у вас у цій сфері життя?	Важливість (0-10)	Якою мірою я живу згідно з цими цінностями (те, як є насправді зараз)? (0-10)
Сімейні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> • бути у любові з дітьми, чоловіком / дружиною; • турбуватися про здоров'я, своє та членів сім'ї; • бути чесним (-ою) зі своїми рідними 	8 балів	6 балів

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Подивіться на наступну сторінку ваших зошитів, там намальоване коло. Що необхідно домалювати, аби воно було схоже на колесо, наприклад колесо велосипеда?» [Очікувана відповідь – спиці, те, що з'єднує вісь із самим колесом].

Ведучий (-а) малює колесо зі спицями на фліпчарті.

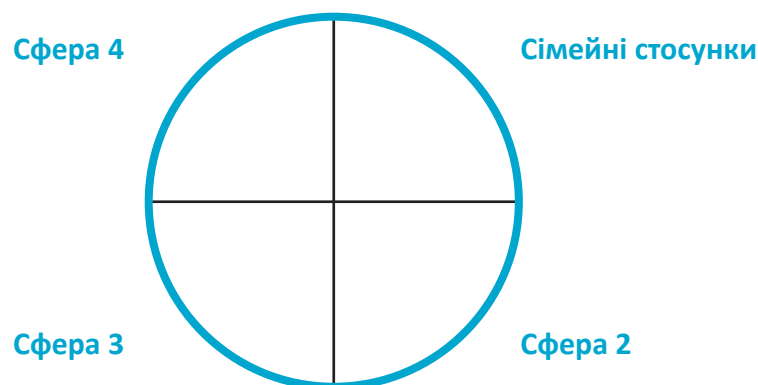


«Якщо порівняти колесо із нашим життям, то спиці – сфери життя. Тепер домалюйте їх у вашому колесі. Порахуйте, скільки сфер ви визначили для себе важливими (сфери, які отримали від 2 балів до 10). Тепер домалюйте їх вашому колесу. Від центру до зовнішнього кола – одна спиця. Підпишіть кожну спицю зверху, за яку саме сферу життя вона відповідає».

Ведучий (-а) підписує кожну спицю сферами життя так, як це зображено на прикладі. Якщо в учасників є більше ніж 4 важливих сфери, то на колесі їм варто зображувати стільки спиць (сфер життя), скільки вони їх визначили, як важливі. За потреби ведучий (-а) допомагає їм.

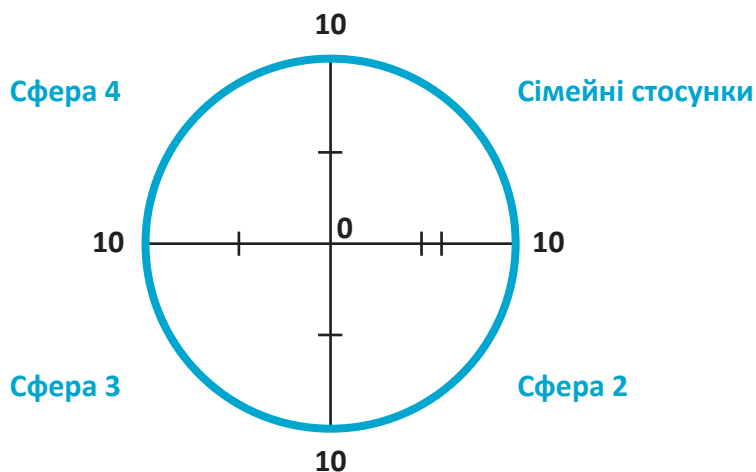
До уваги ведучих!

Ведучий (-а) може рекомендувати учасникам обрати чотири найважливіші сфери життя і відповідно перенести їх в колесо. Так учасникам може бути легше орієнтуватися в процесі подальшої роботи, тобто передбачається, що вони будуть малювати сфери життя в своєму колесі одночасно з ведучими, які робитимуть це на фліпчарті для прикладу. Такий варіант допоможе не заплутатися учасникам. Проте, якщо важливих сфер життя в учасників все ж таки більше ніж 4, і вони хочуть їх зобразити в своєму колесі, то варто допомогти їм в цьому.

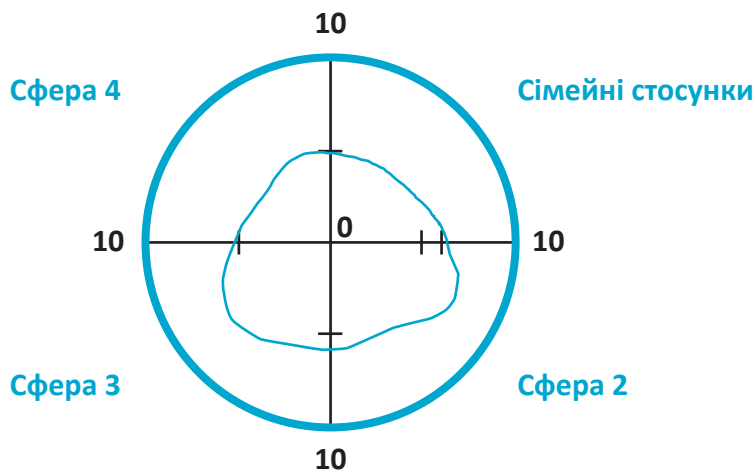


Ведучий (-а) дає учасникам час на виконання завдання. Після чого продовжує:

«Тепер вам необхідно перенести бали, які ви поставили кожній сфері в колонці «Якою мірою я живу згідно з цими цінностями», «0» – біля центру, а «10» – зовнішнє коло. Наприклад: сфера «Сімейні стосунки» отримала «6» балів. Це більше ніж половина, тому мітка буде трохи вище від середини, ближче до зовнішнього кола.»



Ведучий (-а) дає учасникам час на виконання завдання (5 хвилин), а далі просить їх з'єднати мітки між собою лініями.



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- У когось з вас вийшло коло?
- У кого фігура схожа до кола?
- Чи однакове навантаження на колесо?

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників і продовжує:

«Ця схема/колесо є відображенням нашого життя. Погляньте на ваше колесо – те, яке саме ви намалювали, чи легко йому котитися? У житті, як і у випадку з колесом, має бути баланс. Якщо у велосипеді одна спиця більша за інші, то саме вона бере на себе навантаження. Але чи може одна спиця тримати колесо? Що з нею станеться згодом? Яка наступна спиця стане тимчасовою опорою?»

Якщо перенести цей приклад на життя, то наші сфери можуть компенсувати тиск життя, але невдовзі вони можуть не витримати. Що необхідно зробити, аби спиці не ламалися? [Очікувана відповідь: вони мають бути однаковими, тоді тиск розділиться між усіма]. Для цього дуже важливо жити в кожній сфері згідно зі своїми цінностями, і якщо

ми бачимо, що на одну чи дві сторони колеса йде більше навантаження, то необхідно проаналізувати, як саме ми живемо в інших сферах згідно зі своїми цінностями. Можливо, нам потрібно підкачати наше колесо, тобто звернутися до своїх цінностей, згадати, чому вони так важливі для нас, та як ми можемо покращити своє життя, якщо будемо жити згідно з цими цінностями.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які роздуми у вас викликало виконання цієї вправи?
- Які з ваших сфер потребують кращої реалізації в житті?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми ще детальніше обговорили свої цінності, наскільки важливо жити згідно з ними, дізналися про свої основні сфери життя та подумали над тим, як можна їх покращити, щоб наше життя було щасливішим та змістовнішим».

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Що було сьогодні для вас цікавим на занятті?
- Що було корисним для вас?
- Що б ви покращили?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Ведучий (-а) вислуховує відповіді, дякує за них учасникам та продовжує:

«І настав час для самостійного завдання. Отже, я пропоную вам до наступної зустрічі обрати одну сферу життя, яка на вашому колесі найбільше потребує уваги, на яку на-

вантаження найменше, та продумати способи, за допомогою яких ви зможете її поліпшити, відповідаючи на запитання: «Що можна зробити? Як поліпшити?»»

Сфери життя	Що можна зробити? Як поліпшити?

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 17.**ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ****ТА ПРОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ****МЕТА:**

навчити ставити цілі згідно з власними цінностями.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Цілі»	Інформаційне повідомлення	15 хв
5	«Кроки для постановки цілі»	Вправа	40 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. На сьогоднішній зустрічі ми поговоримо про цілі, якими вони бувають, як правильно їх ставити, та будемо вчитися це робити.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

До уваги ведучих!

Ведучим слід мати на увазі, що для роботи з деякими групами можливо потрібно буде більше часу на проведення цього заняття.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Чому так важливо жити згідно з цінностями в кожній сфері життя?*
- *Якими є ваші сфери життя та які цінності в кожній з них?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Яка сфера життя на вашому колесі найбільше потребувала покращення?*
- *Що можна зробити, щоб її покращити?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «ЦІЛІ»¹⁹

МЕТА:

поінформувати про види цілей та технологію їх побудови.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці), фліпчарт, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як можна ще покращити ваші сфери життя, які найбільше цього потребують? Сьогодні ми будемо говорити про те, що це можна зробити, маючи гарні цілі в житті та ефективний план їх досягнення.»

Цілі можуть бути такі:

- 1) **Негайна ціль.**
Це що-небудь просте, необтяжливе у виконанні, що ви можете здійснити у найближчі 24 години.
- 2) **Короткотермінова ціль.**
Те, що ви здатні зробити за кілька днів/тижнів.
- 3) **Ціль середньотермінової перспективи,**
яку ви можете досягнути протягом наступних кількох тижнів та місяців.
- 4) **Довготермінова ціль.**
Таку ціль ви можете реалізувати протягом найближчих кількох місяців і років.

Сьогодні на занятті ми будемо вчитися будувати простіші цілі, почнемо з короткотермінових цілей. Пізніше на прикладі цієї цілі ви зможете самостійно будувати цілі середньотермінової перспективи та довготермінові для того, щоб поліпшити свої сфери життя, які необхідно».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) ви звертаєтесь до учасників:

*«Як правильно будувати цілі? Для цього існує така технологія, яка називається **«SMART»**. Відповідно до цієї технології, будь-яка ціль будується, враховуючи п'ять критеріїв:*

- **S – Конкретна** [ведучий (-а) записує на фліпчарті]. *Ціль має бути конкретною, тобто це про те, що саме ви плануєте робити, а також коли, де і з ким, наприклад здобути вищу освіту, стати механіком, закінчити школу тощо.*

¹⁹ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та матеріалами Russ Harris «Постановка ціннісно-орієнтованих цілей».

До уваги ведучих!

Згідно з критерієм **S – Конкретна**, формулювання цілі рекомендовано завжди розпочинати з активного дієслова, що відповідає на запитання «Що зробити?» та відображає передбачуваний процес досягнення цілі (здобути вищу освіту, стати механіком, закінчити школу тощо). Цілі мають бути проактивними, наприклад те, що особа має робити, а не те, чого вона має уникати у своїх діях.

- **M – Вимірювана** [ведучий (-а) записує на фліпчарті]. *Коли ви ставите ціль, необхідно подумати, як ви зможете оцінити чи досягнути її, як та за допомогою чого ви виміряєте успішний результат. Наприклад, якщо ціль – «здобути повну загальну середню освіту», то що нам допоможе виміряти, чи ми її досягнули? [Відповідь: отримання відповідного свідоцтва]; якщо ціль – «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах 20 квітня», то як ми оцінимо, що досягнули її, як вимірюємо результат? [Відповідь: наприклад, батьки мають ліки та продукти, в них усміхнені та радісні обличчя та інше].*
- **A – досяжна/дієва** [ведучий (-а) записує на фліпчарті]. *Під час постановки цілі ви маєте бути впевнені, що ви можете її досягнути. Важливо переконатися в цьому, враховуючи доступні вам ресурси. Вам можуть знадобитися такі ресурси, як час, гроші, здоров'я, підтримка інших людей, знання, навички. Наприклад, якщо ціль – «здобути повну загальну середню освіту», то що вам потрібно буде, щоб досягнути цієї цілі? Якщо ціль – «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах, 20 квітня», то що вам для цього потрібно буде, які ресурси?»*

Ведучий(-а) приймає відповіді та коментує:

«Якщо ці ресурси необхідні для досягнення цілі, проте ви ними не володієте, – краще замінити вашу ціль іншою, більш досяжною. Новою метою якраз може бути пошук потрібних ресурсів – наприклад, заощадити кошти або набути навички, чи залучити інших людей для підтримки, або ж покращити стан здоров'я тощо.

- **R – значуща, актуальна для вас** [ведучий (-а) записує на фліпчарті]. *Важливо переконатись, що ціль має значення для вас. Щоб не просто сліпо слідувати обов'язку чи бажанню догодити іншим, або уникнути болю, – ціль має відповідати вашим цінностям. Якщо ціль не має сенсу – переконайтесь, чи вона дійсно відповідає вашим цінностям. **Важливо запитати себе, чи досягнення цілі покращить ваше життя.** Наприклад, чи досягнення цілі «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах, 20 квітня?» або «здобути повну загальну середню освіту» покращить моє життя, чи воно відповідає моїм цінностям? Як саме?*

*Також ціль має бути **екологічною** [ведучий(-а) записує до фліпчарті біля букви R], тобто ваша ціль не повинна нашкодити іншим або бути досягнутою незаконним способом.*

- **T – Обмежена в часі** [ведучий (-а) записує на фліпчарті]. *Щоб підвищити конкретність своєї цілі, важливо визначити період часу для досягнення цілі – інакше кажучи, визначте якомога точніше, коли саме ви розпочнете діяти у напрямі до своєї мети, і скільки саме часу необхідно для втілення цілі в життя. Наприклад, «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах, 20 квітня, о 6.30 ранку, автобусом з центрального автовокзалу в Києві», або «здобути повну загальну середню освіту до кінця червня 2024 року, отримавши відповідний атестат.»*

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи зрозумілою є для вас озвучена інформація?
- Чи є у вас запитання? Озвучте їх.

5. ВПРАВА «КРОКИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦІЛІ»²⁰

МЕТА:

навчити учасників будувати цілі згідно зі своїми цінностями.

ЧАС:

40 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Тепер перейдемо до безпосередньої постановки ваших цілей. Пам'ятайте, що сьогодні ми вчимося ставити короткотермінову ціль – таку, яку ви зможете досягти за декілька днів/тижнів.»

КРОКИ НА ШЛЯХУ ДО ПОСТАНОВКИ ЦІЛІ:

Крок 1. *Сфера життя, над якою я обираю працювати.*

Відкрийте ваші робочі зошити на відповідній сторінці, перегляньте ще раз своє колесо життя, зокрема, яка сфера життя найбільше потребує поліпшення серед інших. Якщо у вас така сфера не одна, оберіть ту, над якою ви найбільше хотіли б та могли б працювати.

Обведіть сферу та запишіть її до робочого зошиту.

Крок 2. *Цінності, які лежать в основі моїх цілей в цій сфері життя:*

Пригадайте, які цінності у вас в сфері життя, над якою ви вирішили працювати. Інформацію ви можете знайти в своєму робочому зошиті, в попередньому занятті.

Перепишіть їх до бланка».

Ведучий (-а) дає учасникам 2 хвилини на роботу.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Крок 3. *Поставте перед собою ціль згідно зі SMART.*

Нагадайте, будь ласка, як ми ставимо ціль згідно зі SMART?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді учасників та за потреби коригує їхні відповіді, відповідно до інформації з попередньої вправи.

«Отже, для того, щоб покращити сферу життя, яку ви обрали (наприклад сімейні сто-

²⁰ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та матеріалами Russ Harris «П'ять кроків задля постановки і досягнення мети».

сунки), спробуйте поставити короткотермінову ціль згідно зі SMART, зокрема таку, яку ви зможете втілити за декілька тижнів (мінімум два тижні, максимум – місяць)».

Ведучий (-а) дає учасникам 7 хвилин на роботу.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яку сферу життя ви обрали для поліпшення?
- Які цінності у вас в цій сфері життя?
- Яку ціль ви поставили?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Крок 4. Визначте переваги («плюси») досягнення цілі.

Подумайте над тим, які позитивні зміни будуть від досягнення цілі.

Звісно, потрібно бути обережними з мріями, бо життя не стане одразу чудовим, щойно ціль буде досягнута. Дослідження свідчать, що насправді мрії про бажане майбутнє знижують вірогідність виконання усіх необхідних для цього кроків. Це не означає, що мріяти не варто, а лише говорить про те, що коли ви ставите перед собою ціль, то варто дуже добре все врахувати. Тому пропоную вам зараз подумати, які переваги («плюси») будуть у вашому житті (сфері життя, над якою ви зараз працюєте), коли ви досягнете цілі.

Запишіть ці переваги (плюси) в робочому зошиті на відповідній сторінці.

На цю роботу ви маєте 5 хвилин».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які переваги («плюси») ви визначили? Хто хотів би поділитися?

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Крок 5. Визначте перешкоди.

Уявіть потенційні труднощі і перешкоди, які можуть повстати на вашому шляху до досягнення цілі, а також, як ви збираєтесь з ними впоратись. Врахуйте таке:

- а) можливі внутрішні труднощі**, тобто ті, які непомітні іншим, приховані десь глибоко у вас самих. Такими є **негативні думки і відчуття**, наприклад відсутність бажання щось змінювати, низький рівень зацікавленості в досягненні цієї цілі, сумніви в собі, виснаження, злість, безнадія, невпевненість, тривога та інші.
- б) ймовірні зовнішні перешкоди** (наприклад дефіцит грошей, нестача часу, навичок, особистісні конфлікти з іншими людьми, залученими в процес досягнення цілі).

Запишіть ці труднощі та перешкоди до робочого зошиту на відповідній сторінці».

Ведучий (-а) дає учасникам 5 хвилин часу на роботу.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які труднощі та перешкоди на шляху до досягнення цілі ви визначили? Хто хотів би поділитися?

На **П'ЯТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Тепер подумайте над тим, що ви робитимете, щоб впоратися з тими труднощами та перешкодами.»

1) Якщо у вас виникатимуть труднощі у вигляді негативних думок і відчуттів, що ви робитимете?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та коментує:

«Пригадайте минулі заняття, коли ми говорили про негативні автоматичні думки. Ми вчилися їх «ловити», перевіряти, чи вони правдиві та корисні. Як ми це робили, як перевіряли?»

Ведучий (-а) вислуховує відповіді [відповідь має бути такою: збирали докази «за» та докази «проти» негативної думки, аналізували їх та знаходили альтернативну, більш корисну думку].

Далі ведучий (-а) продовжує:

«Якщо думки негативні та некорисні, пригнічують вас, гарним способом також є відволікатися від них та переключати свою увагу на щось корисніше. Це допомагає краще зосередитися на досягненні цілей».

Ведучий (-а) вчить учасників техніці відволікання від негативних думок та переключення уваги на щось корисніше.

До уваги ведучих!

Техніка відволікання від негативних думок

Крок 1. «Зловити» негативну автоматичну думку (проблемну думку). Визнати, що це просто думка, що вона є. Назвати її. Подякувати мозку за його роботу та посміхнутися.

Крок 2. Нагадати, що це некорисно й неправда (для цього запитати себе: «Чи це дійсно так/чи дійсно це правда? Які є тому підтвердження? Чи корисно про це думати – чи це гаяння часу, яке псує якість життя?»)

Крок 3. Переключити увагу на щось більш корисне.

Для початку ведучий (-а) організовує коротке обговорення та запитує в учасників, на що вони могли б переключити увагу, коли до них прийде негативна думка, або вони переживатимуть, що не зможуть виконати якийсь пункт плану досягнення цілі. Також ведучий (-а) може запропонувати свої варіанти: фізичні вправи; озирнутися та описати, що вони бачать навколо себе (форму, колір, звуки, текстуру, запах); порахувати, віднімаючи від 1000 по 7 або по 100; детально відтворити в своїй уяві якусь мелодію, пісню чи уривок з фільму; рахувати подумки.

Крок 4. Робити стільки разів, скільки потрібно.

Після закінчення вправи учасникам варто записати кроки техніки відволікання від негативних думок до робочого зошита, до способів подолання труднощів у вигляді негативних думок.

«2) Якщо виникнуть зовнішні перешкоди, що ви робитимете?»

Запишіть до робочого зошиту, як долатимете зовнішні перешкоди. До кожної перешкоди, яку ви передбачили, напишіть спосіб її подолання».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які способи подолання зовнішніх перешкод ви написали? Хто хотів би поділитися?

«Крок 5. Візьміть на себе відповідальність за виконання задуманого.

Згідно з дослідженнями, якщо ви розповідаєте про свою ціль хоча б одній особі, тоді ви ймовірно більше будете просуватись на шляху до її реалізації. Якщо ви не бажаєте цього робити, щонайменше пообіцяйте собі виконати задумане. Проте, якщо ви справді хочете досягнути мети, тоді прийміть на себе відповідальність перед іншими.

Для цього в робочому зошиті запишіть такі слова: **«Я приймаю на себе зобов'язання досягнути поставленої цілі (запишіть свою побудовану на цінностях SMART-ціль):**

Тепер промовте це речення вголос. Можете сказати іншому (-ій) учаснику (-ці) програми або принаймні самому (-ій) собі».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Як думаєте, чи зможете поставити самостійно ціль середньотермінової перспективи чи довготермінову? Що вам для цього потрібно?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми вчилися будувати цілі згідно зі своїми цінностями, зокрема щоб покращити ваші сфери життя, які найбільше потребують поліпшення.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Як для вас сьогодні пройшло заняття?
- Що було цікавого, корисного?
- Що з сьогоднішнього заняття ви будете/зможете використовувати у своєму житті?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«Вашим завданням для самостійної роботи буде розказати іншим про свою ціль, оскільки, як ми вже говорили, той факт, що іншим відомо про ваш задум, посилює відчуття необхідності довести заплановане до завершення. Ви можете самостійно обрати людину чи декількох людей, кому би хотіли розповісти про свою ціль (свій задум), що вона побудована відповідно до ваших конкретних цінностей і назвати їх, про те, які переваги («плюси») будуть, якщо ви її досягнете, якими можуть бути труднощі, і як ви їх подолаєте. Обирайте тих людей, хто вас підтримає, вислухає. Поки ви вчитеся будувати цілі, варто бути обережними з тими людьми, які можуть вас сильно розкритикувати, оскільки це може вплинути на ваше бажання діяти далі. Після того, як ви розповісте іншій людині про свою ціль, поспостерігайте за своїми думками та реакціями і запишіть їх до робочого зошиту.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 18.**ПЛАНУВАННЯ ПРОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ****ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ****МЕТА:**

розвивати навички планування просоціальних стратегій досягнення цілей.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв
4	«План досягнення цілі»	Вправа	25 хв
5	«Ресурси для виконання плану»	Вправа	20 хв
6	«Труднощі під час виконання плану та способи їх подолання»	Вправа	15 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. Сьогодні ми будемо вчитися складати покроковий план досягнення цілі та передбачати, що нам для цього потрібно буде, які труднощі можуть виникнути, та як з ними впоратися.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Якими бувають цілі?*
- *Що таке технологія SMART?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Якими були реакції тих людей, кому ви розповіли про свої цілі?*
- *Якими були ваші реакції?*
- *Чи виникали труднощі? Як ви з ними впоралися?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «ПЛАН ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ»²¹

МЕТА:

навчити учасників складати план досягнення своїх цілей.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Для того, щоб досягнути своєї цілі, дуже важливо запланувати послідовні кроки того, як ми її будемо досягати, тобто скласти план.

Якщо ми маємо ціль, але не маємо плану її досягнення, то це всього лише наші мрії.

Тому зараз ми будемо вчитися з вами складати план досягнення тієї цілі, яку ви поставили перед собою минулого заняття. Це допоможе врахувати всі необхідні моменти на шляху до її досягнення, а також зосередитися на важливих речах.

*Які **важливі речі варто пам'ятати, коли ви складатимете свій план:***

- *пам'ятати про свої цінності, згідно з якими ви будували свою ціль, і орієнтуватися на них;*
- *план досягнення цілі – це чіткі послідовні кроки, які ви будете робити, щоб досягнути цілі. Ці кроки не мають бути великими, а такими, щоб вам вистачило сили, можливостей і бажання їх виконати, тому краще робити маленькі кроки;*
- *для виконання кожного кроку плануйте час, за який ви маєте його зробити;*
- *до планів треба ставитися серйозно, але водночас легко, тобто не прив'язуватися занадто сильно, виконувати їх, йти до своєї цілі, але пам'ятати про інші сфери свого життя, якщо є потреба щось змінити, робити це, але відповідно до своїх цінностей, потреб та можливостей і з огляду на довгострокові цілі;*
- *за виконанням будь-якого плану потрібно спостерігати, аналізувати результати і за потреби змінювати його.»*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Перейдемо до складання плану. В нагоді нам стане бланк, який ви знайдете в робочому зошиті на відповідній сторінці. Відкрийте його.

Наприклад, якщо ціль «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах, 20 квітня, о 6.30 ранку, автобусом з центрального автовокзалу в Києві», то план для її досягнення орієнтовно може бути такий.

²¹ За матеріалами Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

Приклад орієнтовного плану досягнення цілі

№	План	Часовий проміжок	Виконав (-ла)
1)	Зателефонувати батькам, запитати, чи мають вони справи на ранок 20-го квітня		
2)	Повідомити телефоном батьків, що ви хотіли б приїхати 20-го квітня вранці, та запитати, що вони про це думають		
3)	Домовитися з батьками про ваш приїзд 20-го квітня вранці		
4)	Запитати в батьків про їхні потреби в ліках, продуктах та іншому		
5)	Поїхати на автовокзал, купити квиток на автобус з Києва до Черкас на 20 квітня о 6.30 ранку		
6)	Сходити в аптеку, купити ліки батькам		
7)	Скласти список продуктів для батьків		
8)	Сходити в магазин та купити продукти батькам		
9)	Зібрати сумку з власними речами, необхідними для подорожі, продуктами та ліками для батьків		
10)	Продумати маршрут до автовокзала за день до того, враховуючи години на дорогу до автобуса		
11)	Навести будильник на 4.30 ранку		
12)	Підготувати одяг на ранок		
13)	Прокинутися вранці 20 квітня, зібратися, поїхати на автовокзал та сісти на свій автобус з Києва до Черкас, о 6.30 ранку		

І так план можна продовжувати, доки ви не продумаєте його детально, розбиваючи на дрібні кроки.

Зараз спробуйте написати план досягнення вашої цілі. На роботу у вас є 10 хвилин.»

До уваги ведучих!

Учасникам може бути складно продумати план досягнення своєї цілі, тому під час виконання вправи ведучому (-ій) варто допомагати їм у цьому. Ведучий (-а) може запитувати, чи не потрібна учасникам допомога, якщо ті не проти – підходити до них та надавати її в складанні плану.

Під час вправи цілком ймовірно, що учасники можуть лише розпочати складати свій план. Ведучому (-ій) необхідно сказати, що закінчити роботу над планом вони можуть самостійно до наступного заняття.

До уваги ведучих!

В роботі з неповнолітніми можна пояснити, як складати план на актуальному для учасників прикладі. Бажано для пояснення плану взяти короткотермінову ціль і не складну. Наприклад «вивчити і перездати вчителю української літератури твір Тараса Шевченка «Мені 13 минало» до 20 травня 2023 року» або іншу. До цієї цілі ведучий (-а) разом з учасниками може розписати в бланку детальний, покроковий план досягнення такої цілі з визначеними проміжками часу.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалося вам скласти план досягнення своєї цілі?
- Які труднощі виникали?

5. ВПРАВА «РЕСУРСИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ПЛАНУ»

МЕТА:

навчити учасників оцінювати необхідні для виконання плану ресурси.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Для виконання плану нам необхідні ресурси.»

Ресурси можуть бути:

- **матеріальні:** гроші, предмети побуту, житло, документи, спеціальна література (книжки, буклети), можливо канцелярські приладдя та багато інших;
- **моральні:** люди, які можуть вас підтримати, слова підтримки, які ви можете сказа-

ти самі собі, речі, спогади, навіть запахи, які надихають вас, дають сили та бажання діяти далі тощо.

Тобто ресурси – це те, що вам потрібно, щоб виконати ваш план досягнення цілі, щоб пройти кожен його крок.

Зараз пропоную вам подумати над тим, які матеріальні ресурси потрібні вам для досягнення вашого плану.

Відкрийте робочі зошити, там ви знайдете табличку, з якою працюватимете.

- 1)** *Для початку заповніть першу колонку. **Перегляньте свій план, подумайте та напишіть, які матеріальні ресурси вам потрібні**, щоб виконати його та досягти вашої цілі. На роботу ви маєте 5 хвилин».*

Ведучий (-а) дає учасникам 5 хвилин часу на виконання завдання. Після цього запитує їх, чи вони впоралися. Якщо в учасників виникали труднощі з підбором ресурсів, допомагає їм з цим.

Далі ведучий (-а) переходить до наступного етапу.

- 2)** *«А тепер подумайте, **як ви отримаєте необхідні ресурси, які кроки вам потрібно зробити, щоб їх отримати**. Ці кроки мають бути законними, не шкодити іншим та відповідати вашим цінностям.*

На роботу ви маєте 7 хвилин».

Ресурси	Як їх отримати?
Матеріальні	
Моральні	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Як ви вважаєте, чи вдалось вам підібрати всі необхідні матеріальні ресурси для виконання плану?*
- *Чи важко було планувати, як отримати ці ресурси? Які саме труднощі виникали? Як їх можна подолати?*

6. ВПРАВА «ТРУДНОЩІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ПЛАНУ»

МЕТА:

навчити учасників передбачати можливі труднощі під час виконання плану досягнення цілі та визначати способи їх подолання.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Отже, план досягнення цілі ми склали, матеріальні ресурси для її досягнення теж продумали. Тепер ще варто врахувати, що під час виконання плану у нас можуть виникати різні труднощі, які заважатимуть нам, через які у нас може зникати бажання щось робити далі або ставатиме страшно.»

На минулому занятті ми вже з вами працювали над труднощами та перешкодами, які можуть виникнути на шляху до досягнення цілі. Пропоную вам відкрити в робочому зошиті попереднє заняття та переглянути їх.

Зараз ви маєте 5 хвилин, щоб оновити цей список труднощів та перешкод. В робочому зошиті ви знайдете бланк подолання труднощів, до першої колонки запишіть ті труднощі, які ви не врахували на минулому занятті, та які можуть виникати під час виконання вашого плану досягнення цілі.»

Бланк подолання труднощів під час виконання плану досягнення цілі

Труднощі	План подолання

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи дописали ви ще якісь труднощі та перешкоди до свого списку? Хто хотів би озвучити?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Тепер в другій колонці бланку до кожної перешкоди напишіть план її подолання. Це друга колонка нашого бланку.»

На це завдання ви маєте також 5 хвилин.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви долатимете труднощі? Хто хотів би поділитися?
-

До уваги ведучих!

Якщо учасники не встигають повною мірою виконати завдання на занятті, варто задати їм його як завдання для самостійної роботи, тобто додатково до того, що буде озвучено нижче.

Якщо учасники кажуть, що на минулому занятті вони змогли передбачати всі труднощі та перешкоди, які можуть виникнути і більше не знають, що писати, попросіть їх зосередити увагу на плані подолання цих труднощів та перешкод та за потреби доопрацювати його.

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми вчилися складати плани досягнення ваших цілей, підбирати необхідні ресурси, передбачати труднощі та кроки для їх подолання.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Яким для вас було сьогоднішнє заняття?
 - Що було цікавим для вас?
 - Що ви сьогодні дізналися корисного, що могли б використати в своєму житті?
-

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«На завдання для самостійної роботи я пропоную вам самостійно дописати список моральних ресурсів, необхідних для досягнення плану. Ними можуть бути люди, слова підтримки (фрази), які ви можете собі сказати, навіть спогади (фото наприклад), запахи та інше, тобто все те, що вас надихатиме, даватиме вам сили та спонукатиме йти до своєї цілі. До тих ресурсів, де це можливо, напишіть, як ви їх отримаєте; якщо це людина, яка вас підтримуватиме, що вам необхідно зробити, можливо, знайти в когось її номер, якщо не маєте, чи адресу електронної пошти та телефонувати цій людині час від часу або писати тощо.

Другим вашим завданням буде спробувати виконати ті пункти свого плану досягнення цілі, які ви зможете, з огляду на час та можливості. Після виконання кожного пункту плану поставте в бланку «План досягнення моєї цілі», який є у вашому робочому зошиті, галочку, що ви це зробили.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

ЗАНЯТТЯ 19.**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ З ОТОЧУЮЧИМИ****МЕТА:**

сприяти розвитку навичок побудови та підтримки здорових стосунків з іншими.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	15 хв
4	«Рахунок стосунків»	Вправа	30 хв
5	«Поведінка у конфліктах»	Вправа	25 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. Сьогодні ми будемо говорити про те, як побудувати та підтримувати здорові стосунки з іншими.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

15 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Чому важливо будувати плани для досягнення цілей?*
- *Як врахувати необхідні ресурси для виконання плану та досягнення цілі?*
- *Чому так важливо передбачити труднощі, які можуть виникати під час виконання плану та продумати кроки їх подолання?*

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
- *Чи вдалось вам скласти список моральних ресурсів та кроки, як їх отримати? Хто хотів би поділитися?*
- *Чи виконали ви якісь пункти зі свого плану досягнення цілі? Якими є результати? Хто хотів би поділитися?*

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших. Необхідно залучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свої напрацювання.

Після заняття в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє завдання для самостійної роботи та нове, отримане сьогодні.

4. ВПРАВА «РАХУНОК СТОСУНКІВ»

МЕТА:

сприяти усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків з іншими, згідно з власними цінностями.

ЧАС:

30 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочій зошит учасника (-ці) та ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Психологам стало цікаво: про що люди шкодують на схилі власного життя? І після численних опитувань виявилось, що відповідь зазвичай була така: «Я присвячував (-ла) мало часу, аби бути з людьми, яких люблю». Тут ідеться про стосунки – про матерію, з якої зроблене життя.

Чи думали ви: як воно – бути у стосунках з вами? Якби довелося оцінювати свої важливі стосунки, якими були б ці оцінки?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та пропонує учасникам розгорнути зошити на відповідній сторінці й заповнити таблицю:

«В таблиці «Оцінка важливих стосунків» позначте, якими є стосунки з важливими для вас людьми, від 1 до 5, де 1 – погані, 5 – прекрасні. Обведіть потрібну цифру. Окрім тих категорій людей, які є в таблиці, ви можете дописати самотійно ще й інші, які не зазначені в таблиці.»

Оцінка важливих стосунків

Мої стосунки з	Поганенькі		3	Прекрасні	
	1	2		4	5
<i>Партнером (-кою) (хлопцем/дівчиною, чоловіком /дружиною)</i>	1	2	3	4	5
<i>Дітьми (якщо є)</i>	1	2	3	4	5
<i>Батьками (опікунами)</i>	1	2	3	4	5
<i>Братами, сестрами</i>	1	2	3	4	5
<i>Друзями</i>	1	2	3	4	5
<i>Знайомими</i>	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Кожен із нас може мати досить гарні стосунки з одними людьми і напружені – з іншими. Хай там як, сьогоднішнє заняття має допомогти вам поліпшити важливі для кожної людини відносини з оточуючими.

Але щоб мати успіх з іншими, важливо жити згідно зі своїми цінностями.

Пам'ятаєте, на занятті 15 ми вчилися виявляти ваші цінності, а на занятті 16 говорили про сфери життя і до кожної сфери життя писали цінності, тобто те, що є найважливішим для вас у цій сфері?

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто пригадати матеріали занять, які були спрямовані на виявлення цінностей, та допомогти учасникам пригадати, якими є їхні цінності у стосунках із сім'єю та іншими людьми, тобто що для них є найважливішим в цих стосунках. Якщо ці цінності раніше не були виявлені або недостатньо виявлені, варто допомогти з цим учасникам на цьому етапі.

Зараз перегляньте заняття 16 у своїх робочих зошитах і спробуйте пригадати, що є найважливішим для вас у:

- сімейних стосунках (чоловік/дружина, діти, батьки (опікуни),
- стосунках з іншими людьми (друзями, знайомими тощо), тобто якими є ваші цінності у цих стосунках.

Якщо в занятті 16 ви не писали, які цінності у вас в стосунках з іншими людьми (друзями, знайомими тощо), то подумайте зараз, що є найважливішим для вас у цих стосунках. **Результати запишіть до таблиці «Цінності в стосунках» на відповідній сторінці робочого зошиту. На роботу у вас є 5 хвилин.»**

Бланк «Цінності у стосунках»

Стосунки	Цінності
Сімейні стосунки	
Стосунки з іншими	

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якими є ваші цінності у сімейних стосунках? Хто хотів би поділитися?
- А якими є цінності у стосунках з іншими? Хто хотів би поділитися?
- Чому так важливо будувати та підтримувати стосунки відповідно до своїх цінностей?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Щоб мати успіх з іншими, важливо мати успіх із самим собою. Важливим елементом кожних ваших стосунків є те, ким є ви. Часто, коли маєте труднощі в стосунках, розв'язок треба шукати не далі, як у самому (-ій) собі. Це допоможе стати людиною, від якої щось залежить, тобто навчить співпрацювати з іншими. Здатність ладнати з іншими

значною мірою визначатиме, наскільки успішним буде життя, робота, сімейні стосунки і радість від усього цього. У цьому людям допомагає ведення так званого рахунку стосунків. Він відображає ваш рівень довіри й упевненості в усіх своїх стосунках.

Рахунок стосунків дуже схожий на поточний рахунок у банку: на нього можна класти кошти – і покращувати стосунки, або знімати з нього – і погіршувати їх. Міцні та здорові стосунки є наслідком регулярних вкладів упродовж тривалого часу.

Є три особливості рахунку стосунків (правила заощаджень):

- 1) на кожну людину, з якою будуєте стосунки, необхідно відкривати окремий рахунок (картку) і підтримувати з нею персональний зв'язок;
- 2) відкривши рахунок стосунків на людину, так просто його не закриєте. Це так, коли зустрічаєтеся з другом, якого не бачили кілька років, але спілкуєтесь так, ніби й не було розлуки. Але це правило стосується й образ – їх не так легко забути;
- 3) кошти, внесені на рахунок і зняті з нього, не рівноцінні. Адже побудувати довірливі взаємини важче, ніж їх зруйнувати. І одна в'їдлива фраза «я думав (-ла), ти не влізеш у ці джинси» може списати з рахунку вклади, які накопичувалися тижнями. Тому так важливо пильнувати, що говориш.

Як ви вважаєте, які дії та слова інших людей можуть зробити внески на рахунок ваших стосунків із ними? Що для вас є підтримкою стосунків, враховуючи ваші цінності у стосунках з іншими?»

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників та записує їх на фліпчарті.

До уваги ведучих!

До прикладів внесків на рахунок стосунків можуть належати:

- коли рідні мене підтримують;
- коли дружина (батьки для неповнолітніх) на моєму боці;
- коли друг, коханий знаходить час, щоб сказати «маєш гарний вигляд», «оце ти правильно зробила», ці кілька слів мають великий вплив;
- коли мною хваляться;
- коли мені пробачають і ставляться з розумінням до певних моїх слабкостей;
- коли я показала подрузі новий щойно зроблений ремонт, і вона дійсно оцінила його високо;
- сестра рано-вранці написала привітання з днем народження;
- друг пізно ввечері під'їхав виручити мене;
- коли дружина завжди мене кличе з собою на зустріч випускників;
- коли керівник сказав, що цінує мою відданість і те, що я завжди роблю все на совість.

Після обговорення ведучий (-а) звертається учасників:

«Зараз, перегляньте дії та слова, які ви бачите на фліпчарті, та запишіть до робочого

зошити ті, які найбільше вам підходять (що для вас є підтримкою стосунків з боку інших людей) та відповідають вашим цінностям».

До уваги ведучих!

Коли учасники озвучуватимуть відповіді, дуже важливо їх запитувати, чи відповідають внески на рахунок стосунків їхнім цінностям. Якщо ні, то варто запитати, якими мали би бути внески інших людей та самих учасників на рахунок стосунків, щоб вони відповідали їхнім цінностям. Як описано у минулих заняттях, цінності є нашим компасом в житті, зіркою, яка вказує нам дорогу, це ті принципи, якими ми керуємося в житті, те, що є для нас найважливішим в житті, і без них ми не відчуваємося «собой», наше життя не є щасливим, цілісним, благополучним тощо.

Далі ведучий (-а) запитує учасників:

«А які особисто ваші дії та слова можуть зробити внески на рахунок стосунків з іншими (зокрема також і з сім'єю)? Обов'язково водночас врахуйте ваші цінності у сімейних стосунках та з іншими людьми».

Ведучий (-а) отримує відповіді учасників та записує їх на фліпчарті.

Після обговорення ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз перегляньте дії та слова, які ви бачите на фліпчарті, та запишіть до робочого зошиту ті, які найбільше вам підходять та відповідають вашим цінностям».

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) розділяє аркуш фліпчарту навпіл і записує на ньому критерії вкладу та зняття, пропонуючи учасникам прокоментувати їх, зокрема запитуючи, як кожен з перерахованих критеріїв може впливати на вклад та зняття з рахунку стосунків.

Критерії вкладу та зняття з рахунків

Вклад на рахунок стосунків:	Зняття з рахунку стосунків:
1. Дотримуватися обіцянок.	1. Порушувати обіцянки.
2. Робити щось для інших.	2. Дбати тільки про себе.
3. Зберігати вірність.	3. Пліткувати й ламати довіру.
4. Уміти вислухати.	4. Не давати сказати слова.
5. Уміти просити вибачення.	5. Бути нахабою.
6. Прояснювати свої очікування.	6. Маніпулювати.

Далі ведучий (-а) організовує обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які у вас виникли запитання?
- Чи легко підтримувати рахунок стосунків?
- А що трапляється, коли рахунок підтримується лише односторонньо?
- Як ви вважаєте, навіщо людині підтримувати рахунок стосунків? Що це їй дає?
- Які вміння та якості допомагають вам дбати про свої стосунки з важливими для вас людьми?

5. ВПРАВА «ПОВЕДІНКА У КОНФЛІКТАХ»

МЕТА:

визначити основні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях, визначити переваги та недоліки використання різних стратегій у конфліктних ситуаціях.

ЧАС:

25 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, робочий зошит учасника (-ці) та ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

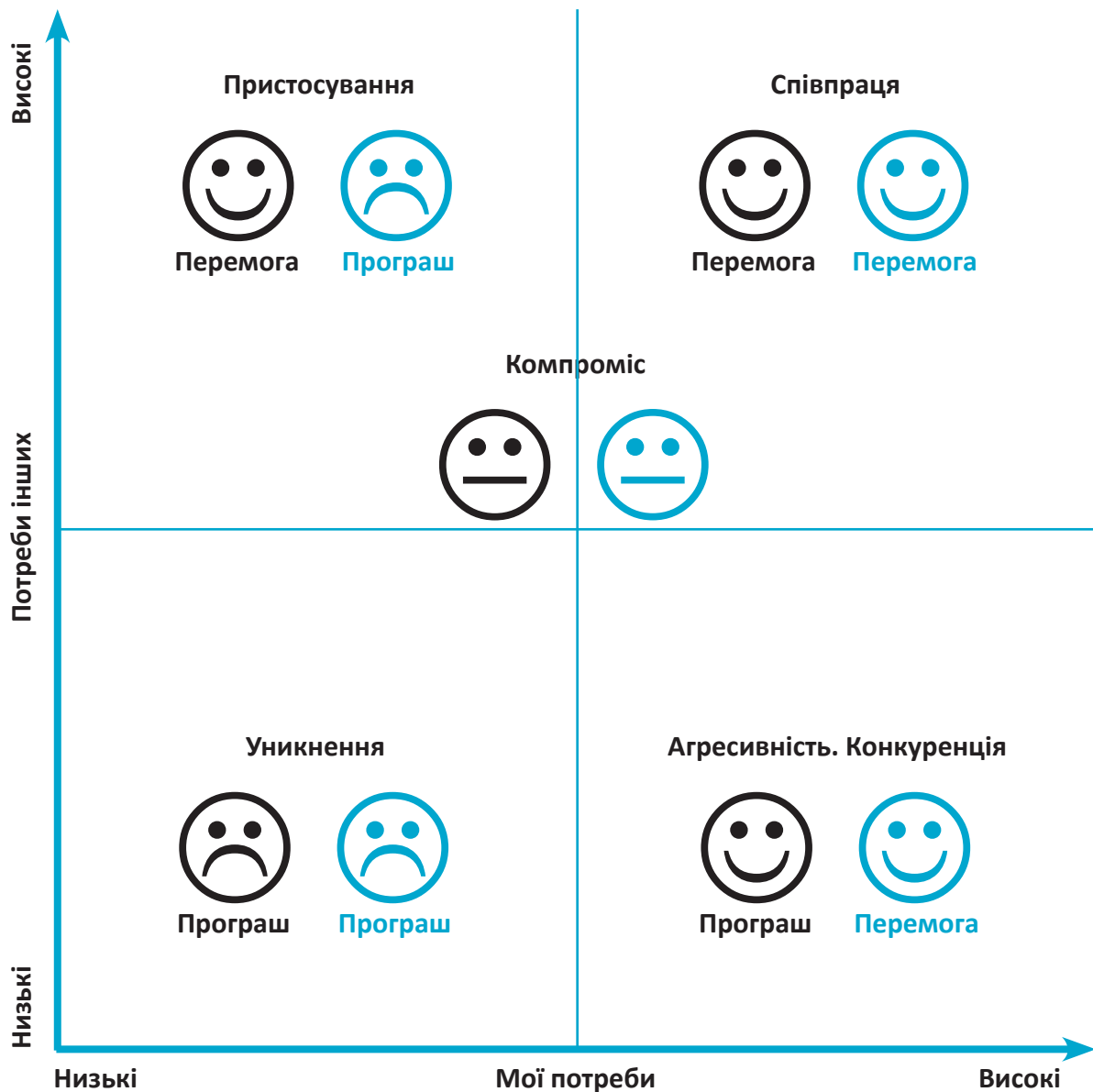
На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Про те, як будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими згідно зі своїми цінностями ми щойно поговорили. Але що робити, якщо все ж таки важко підтримувати гарні стосунки, якщо є непорозуміння, виникають конфлікти. Про це ми поговоримо зараз у вправі «Поведінка в конфліктах». Ми розглянемо різні типи поведінки людей в конфліктних ситуаціях та навчимося обирати найбільш ефективний для вас.

Є п'ять типів поведінки в конфліктних ситуаціях:

- 1)** *Пристосування.*
- 2)** *Співпраця.*
- 3)** *Компроміс.*
- 4)** *Уникнення.*
- 5)** *Конкуренція».*

Ведучий (-а) малює схему та коментує її, використовуючи інформацію з Додатку 19.1.:



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи зрозумілою є для вас інформація?
- Чи виникли у вас питання? Озвучте їх?
- Які типи поведінки у конфліктних ситуаціях ви використовуєте зазвичай? А люди навколо вас?
- Що корисного дає розуміння свого типу поведінки у конфліктних ситуаціях? А інших людей?

До уваги ведучих!

Під час роботи в індивідуальному форматі наступний етап вправи рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) та подальшою фіксацією напрацьованих відповідей на фліпчарті.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) об'єднує учасників у п'ять малих груп і дає завдання:

«Зараз ви об'єднаєтеся у п'ять груп і отримаєте листок із назвою певного типу поведінки у конфліктній ситуації. Вам потрібно буде напрацювати якомога більше «плюсів» і «мінусів» використання людиною цієї стратегії. Зверніться до свого досвіду та фантазії, тут не існує правильних чи неправильних відповідей, адже у кожного це інакше. На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин.»

Далі учасники презентують свої напрацювання, інші учасники можуть доповнювати після презентації спікера мінігрупи. Ведучий (-а) також може доповнювати, використовуючи інформацію, наведену в Додатку 19.1.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Який з типів поведінки найбільш ефективний?
- Навіщо нам розуміти переваги («плюси») та недоліки («мінуси») різних типів поведінки?
- А в яких ситуаціях буде доречно використати співпрацю? У чому її «плюси»?

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

ЧАС:

10 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, сьогодні на занятті ми говорили про те, як будувати та підтримувати стосунки з іншими.»

Ведучий (-а) ставить запитання учасникам для отримання зворотного зв'язку:

- Що найбільше вам сподобалося сьогодні на занятті?
- Що було цікавим для вас?
- Що було корисним для вас?

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після заняття, або що було для них корисним сьогодні.

Далі ведучий (-а) звертається до учасників:

«Як завдання для самостійної роботи я пропоную вам таке: оберіть людину, яка є важливою для вас, та спробуйте зробити вклад на рахунок стосунків з нею.

Для цього:

- *оберіть зі списку у вашому робочі зошиті той вклад або декілька вкладів на рахунок стосунків з нею, який є актуальним для вас (важливим, що підходить вашій ситуації). Наприклад, таким вкладом може бути попросити вибачення чи просто вислухати людину, чи привітати з днем народженням або з іншим святом, чи просто сказати гарні слова вдячності за щось;*
- *зробіть цей вклад за допомогою одного таких способів: напишіть листа цій людині або зателефонуйте і поговоріть з нею (якщо це можливо);*
- *коли робитимете вклад на рахунок стосунків з важливою для вас людиною пам'ятайте про ваші цінності у стосунках з цією людиною, тобто, що є найважливішим для вас у цих стосунках.*

Це нове для вас завдання та воно може бути досить корисним і цікавим. На наступному занятті ви матимете нагоду поділитися своїми результатами та враженнями.»

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 19.1.

Типи (стратегії) поведінки у конфліктних ситуаціях

1. Уникнення:

поведінка, за якої відсутнє прагнення як до співпраці, так і прагнення до досягнення власних цілей. Тобто людина уникає участі у конфлікті, у такий спосіб не вирішуючи його і не досягаючи своїх цілей. Уникнення використовується в ситуаціях, коли позиція нестійка та відсутня співпраця з іншими з метою розв'язання проблеми. Його доцільно застосовувати, якщо проблема не дуже важлива, або коли відчувається помилковість власної позиції та правильність позиції іншої сторони конфлікту. Для цього типу характерні: відхід від проблеми, перекладання відповідальності за її вирішення на інших, прагнення відкласти рішення або використати інші засоби.

2. (Агресивність) Конкуренція:

поведінка характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі (іншим людям). Така поведінка зводиться до спроби примусити протилежну сторону будь-що прийняти свій погляд. Водночас особа поводить себе агресивно, може використовувати свою владу. Тобто не враховуються інтереси інших, що часто призводить до ще більшого розвитку конфлікту.

3. Пристосування:

протилежний конкуренції тип поведінки. За такого типу поведінки в конфліктних ситуаціях людина приносить в жертву власні інтереси заради іншої людини. Він корисний для пом'якшення конфліктної ситуації, щоб виграти час та відновити гарні стосунки у колективі. Найбільш ефективним є цей тип поведінки в умовах, коли ви відчуваєте, що незначна поступка не призведе до великих втрат; коли треба пом'якшити ситуацію; коли ви розумієте, що результат набагато важливіший для іншого, ніж для вас; коли правота не на вашій стороні.

4. Компроміс:

характеризується тим, що обидві сторони готові йти на поступки заради досягнення своїх цілей, тобто обидві приносять рівноцінно в жертву частину зі своїх цілей, аби конфліктна ситуація була вирішена. Такі дії можуть нагадувати співпрацю, але задоволення спільних потреб відбувається на поверховому рівні. Компроміс найбільш ефективний тоді, коли обидві сторони прагнуть одного й того самого, коли необхідно швидко прийняти рішення й немає часу на обговорення; коли в учасників конфлікту однакова влада й вони мають взаємозаперечні інтереси; потрібне швидке або тимчасове рішення; інші підходи виявилися неефективними; потрібно зберегти взаємовідносини.

5. Співпраця

полягає в тому, що учасники ситуації приходять до альтернативи (іншого варіанту), яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. На відміну від компромісу, досягається на більш глибокому рівні та вимагає набагато більше часу й активної залученості у вирішенні конфлікту. Завдяки співпраці можна брати активну участь у розв'язанні

конфлікту й захищати власні інтереси, але прагнути водночас до взаємодії з іншими учасниками конфлікту. Якщо рішення має важливе значення, то це гарний спосіб отримання найефективнішого результату й задоволення спільних інтересів. Цей тип поведінки найбільш ефективний в умовах, коли: рішення проблеми дуже важливе для обох сторін; у вас тісні й тривалі взаємини; у вас є час попрацювати над проблемою; обидві сторони мають однакову владу або бажають проігнорувати різницю у ступені володіння реальною владою.

У разі уникнення конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. За таких форм поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. Та **лише в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші.**

ЗАНЯТТЯ 20.**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПІВПРАЦІ З ОТОЧУЮЧИМИ
ТА ДОБРОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ****МЕТА:**

сприяти формуванню навичок співпраці у взаєминах з оточенням та доброго ставлення до себе та інших.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хвилин.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5 хв
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5 хв
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	20 хв
4	«Виграш для всіх»	Вправа	20 хв
5	«Позитивна злива»	Вправа	20 хв
6	Підбиття підсумків корекційної програми	Обговорення	20 хв

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. ПРИВІТАННЯ****МЕТА:**

привітати учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня всім! Радий (-а) всіх вас сьогодні бачити. Сьогодні ми будемо говорити про те, як досягти успіху у стосунках для обох сторін, співпрацюючи між собою, та будемо вчитися знаходити позитивне в собі та в оточенні.»

До уваги ведучих!

За потреби після привітання ведучий (-а) може провести коротку вправу на актуалізацію настрою та налаштування учасників на роботу, обираючи серед тих, що описані в Додатку А.

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

МЕТА:

нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами), робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

3. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МЕТА:

згадати ключові моменти з минулого заняття, обговорити завдання для самостійної роботи.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
 - *Чому важливо будувати та підтримувати стосунки згідно з власними цінностями?*
 - *Що таке рахунок стосунків?*
 - *Як робити вклад на рахунок стосунків з людьми, важливими для вас?*
 - *Які існують типи поведінки в конфліктних ситуаціях? Коротко поясніть їх.*
-

До уваги ведучих!

Ведучому (-ій) варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення у роботу. Якщо учасникам важко пригадати інформацію, яка була на минулому занятті, ведучому (-ій) необхідно допомагати учасникам її пригадати, поступово повідомляючи інформацію.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?*
 - *Чи вдалось вам зробити вклад на рахунок стосунків з важливою для вас людиною? Який спосіб ви обрали: лист, дзвінок, інший спосіб? Хто хотів би поділитися?*
 - *Які висновки ви зробили для себе після виконання цього завдання?*
-

До уваги ведучих!

У разі, якщо деякі з учасників не виконали завдання для самостійної роботи, ведучим не варто докоряти їм у присутності інших, але необхідно запропонувати виконати це завдання пізніше, після закінчення цього заняття.

4. ВПРАВА «ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ»

МЕТА:

розвивати навички співпраці у взаєминах з оточенням та застосування ефективних коупінг-стратегій в регуляції стресу.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші фліпчарту, маркери, відео

https://www.youtube.com/watch?v=ZCFmI64_ID0 («Притча про довгі ложки»).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«На минулому занятті ми з вами говорили, що найбільш ефективним для побудови та підтримки стосунків може бути такий тип поведінки в конфліктних ситуаціях, як співпраця. Зараз ми продовжимо про нього говорити та зможемо побачити, наскільки цей тип поведінки може допомогти нам не тільки підтримувати здорові стосунки з іншими, а й загалом у житті.»

Далі ведучий (-а) демонструє відео й ініціює його обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що для вас це відео?
- Якби перенести цю метафору на реальні людські стосунки, то могли б ви навести приклади?
- Чого саме навчає нас ця притча?
- Які навички нам потрібні для розвитку вміння співпраці?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) пише на аркуші фліпчарту «Виграш для всіх – шведський стіл, їж досхочу» та звертається до учасників:

«Як ви розумієте цю фразу?»

*Виграш для всіх – це водночас і гарно, і не легко. Я на тебе не тиснутиму, але й себе при-
нижувати не дам. Ви дбаєте про інших і хочете, аби вони досягли успіху, і водночас ви
дбаєте про себе і прагнете успіху для себе. Виграш для всіх означає здобути чогось вдо-
сталь. Це переконання означає, що успіху вистачить на всіх. Не «або тобі, або мені», а «і
мені, і тобі». Не стоїть питання, кому перепаде найбільший шмат пирога: вистачить
усім. Це – шведський стіл, їж досхочу.*

*Думати про виграш для всіх – це таке ставлення до життя, такий спосіб мислення, коли
ти кажеш: «Я виграю і ти виграєш». Думати про виграш для всіх – це основа життя в
злагоді. Початком тут слугує переконання, що ми всі рівні, що ніхто не мусить бути
кращим або гіршим за інших.*

*Аби переконатися в цьому, поставте собі питання: хто виграє у ваших стосунках – ви чи
ваш друг? Ви чи ваша кохана людина? Ви чи ваш керівник?*

Чи саме питання не звучить для вас дивно?

Невже стосунки – це про конкуренцію? Невже ми для цього дружимо і кохаємо, влаштуємося на роботу? Напевно, що ні. Ми будуємо різні стосунки, щоб мати підтримку, любов, компетентність тощо.

Отже, як ви вважаєте, що людині потрібно, щоб виграла всі?»

Ведучий (-а) отримує відповіді та записує їх на аркуші фліпчарту й доповнює:

«1. Упевненість у собі.

Усе починається з вас. Якщо почуваєтесь невпевнено, думати про виграш для всіх буде нелегко. Людина й далі боятиметься інших. Тоді буде важко радіти за їхні успіхи або ділитися з ними визнанням та славою. Невпевнені в собі люди легко стають ревнивими, цинічними, злими, закритими.

2. Уникати змагання та порівняння.

Це дві звички, котрі поволі з'їдають людину зсередини. Якщо їх не позбутися, думати про виграш для всіх практично неможливо.

Змагання є здоровим тоді, коли змагаєшся із собою, коли воно спонукає тебе тягтися вперед і вгору, досягати найкращого. Натомість воно стає нездоровим, коли свою самооцінку прив'язуєш до перемоги, або коли намагаєшся мати кращий вигляд, використовуючи інших.

Так само не надто вдалим рішенням буде й вибудовувати своє життя на основі порівняння з іншими. Життя – це немовби дистанція з перешкодами. І кожна людина має свою дистанцію. На вашій – саме ті перешкоди, які призначені для вашого особистого зростання. І якщо людина постійно відволікається, щоби подивитися, а що ж там у інших, це призводить до зволікання і втрати часу. Іноді можна зустрічати людей, на долю яких випадало багато кривди, проте вони не втрачали своєї людяності й відданості цінностям.

3. «Знімати окуляри» і генерувати мислення в душі виграшу для всіх.

Як знімати «окуляри» викривленого сприйняття ми з вами вже говорили. Це буває нелегко, проте можливо. Якщо зараз ви мислите в душі виграшу для всіх у 10% ситуацій, то почніть мислити так у 20% випадків, потім у 30% і так далі. Зрештою, це стане звичкою, і ви робитимете це навіть не замислюючись. Воно стане частиною вас. Прикладом такого мислення може бути прогнозування, що кожен із вас отримає, до якого результату це призведе і який результат буде для мене і для інших, якби я був (-ла) на його/її місці, то що б відчував (-ла) і як поведився (-лася) б тощо.

4. Уміти зупинитись там, де справи не буде.

Проте буває, що хоч як стараєшся, знайти виграш для всіх не виходить. Або ж людина може так учепитись за виграш для себе і програш для інших, що з нею й справи мати не хочеться. Таке трапляється. У таких ситуаціях не варто самому вдаватися до нечесних прийомів (виграш для себе, програш для інших), але й терпіти не варто (програш для себе, виграш для інших). Або наполягайте на виграші для всіх, або кажіть, що справи не буде. Інакше кажучи, якщо немає конструктивного рішення, прийняттого для вас обох, виходьте з гри – справи не буде.»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ще є, на вашу думку, важливим, щоб досягти успіху для всіх?
- Щоб ще б ви хотіли додати?

5. ВПРАВА «ПОЗИТИВНА ЗЛИВА»**МЕТА:**

сприяти формуванню в учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточенні.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

аркуші у вигляді краплин блакитного кольору або стікери блакитного кольору за кількістю учасників, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Кожен із нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточенню. Про інші позитивні риси, які ми маємо, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам подумати, які позитивні риси є в присутніх в цій аудиторії людей. Для цього один (одна) учасник (-ця) сідає або стає в центр кола, а решта – впродовж 30-40 секунд записують на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які вони поважають цю людину».

Ведучий (-а) пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір аркушів у вигляді краплинок (або стікерів) і записують на одному аркуші максимальну кількість позитивних рис учасника (-ці), який(-а) сидить у центрі. Після того, як усі позитивні риси будуть записані, ведучому (-ій) разом з учасниками потрібно встати і створити замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, притаманні цій людині. Коли кожен (-на) учасник (-ця) прочитає свої записи, аркуші підкидаються вгору, створюючи у такий спосіб «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника (-цю), який (-а) сидить у центрі, його (її) позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен (-на) учасник (-ця) групи.

До уваги ведучих!

В індивідуальному форматі цю вправу рекомендовано проводити із залученням співробітників відділу соціально-виховної та психологічної роботи установи, які працювали з учасником (-цею) на різних його/її етапах відбування покарання та проходження корекційної програми. Для цього ведучому (-ій) варто завчасно зібрати якомога більше позитивних відгуків про конкретного (-у) учасника (-цю) від колег, які працювали або знають його/її, а також написати самому/самій на аркушах позитивні риси, якості, зміни, які продемонстрував (-ла) учасник (-ця) у процесі роботи. Під час вправи ведучий (-а) може сказати таке:

«Кожен із нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропо-

ную вам послухати, які позитивні риси у вас помітили я і мої колеги, що працювали з вами на різних етапах. Для цього я завчасно зібрав (-ла) відгуки, які були написані на краплинках. Це для того, щоб потім ви змогли побути під позитивним дощем і відчутти його вплив на собі.»

Ведучий (-а) зачитує позитивні риси учасника (-ці) і віддає папірці в руки учаснику (-ці). Далі проводить обговорення за зазначеними нижче питаннями.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *Як ви почувалися під зливою позитивних відгуків?*
- *Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?*
- *Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших?*
- *Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?*
- *Якщо були перешкоди, то з чим ви їх пов'язуєте?*

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

МЕТА:

закріпити результат, досягнутий під час програми, та сприяти позитивному завершенню корекційної програми.

ЧАС:

20 хв.

РЕСУРСИ:

робочій зошит учасника (-ці).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) звертається до учасників:

«Наше останнє заняття добігає кінця. У процесі занять програми ми ознайомилися з багатьма темами, присвяченими нашому мисленню, вчинкам і можливостям прогнозувати їх наслідки. Ми вчилися перевіряти свої думки на правдивість, корисність та замінювати їх на альтернативні, більш корисні та реальні. Працювали з помилками мислення та власними переконаннями. Крім цього, важливо було зрозуміти свої цінності, навчитися жити згідно з ними, зокрема і ставити цілі згідно з власними цінностями, керувати часом і будувати та підтримувати здорові стосунки тощо.

Зараз хочу запитати вас про ваші враження від участі у програмі та ваш досвід:

- *Скажіть, будь ласка, що найбільше ви запам'ятали з програми?*
- *Що було цікавим, корисним для вас?*
- *Як ви будете використовувати знання та вміння, які ви отримали на заняттях програми, в своєму житті?*
- *Що б ви покращили?»*

До уваги ведучих!

Ведучим варто стимулювати учасників до надання зворотного зв'язку. Якщо учасникам складно це робити, можна попросити їх одним-двома словами сказати, з чим вони йдуть після закінчення програми, або що було для них корисним.

Далі ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

До уваги ведучих!

Дуже важливо, щоб наприкінці програми висловилися всі учасники. Ведучому (-ій) важливо стимулювати учасників до обговорення.

Список використаних джерел:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Питер, 2018. – 416 с.
2. Вестбрук Д., Каннерлі Г., Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. – 420 с.,
3. Журавель Т., Мельник Л., Новохатня К., Строева Н., Сувало О. Методичний посібник до пробаційної програми для дорослих «Зміна прокримінального мислення. Київ, 2019. – 128 с.
4. Журавель Т., Мельник Л., Новохатня К., Строева Н., Сувало О. Методичний посібник до пробаційної програми для неповнолітніх «Зміна прокримінального мислення. Київ, 2019. – 134 с.
5. Журавель Т.В., Чичуга М.М., Дембіцький С.С., Войніч О.П. «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». – Київ: Видавництво ФО-П Буря О.Д., 2020. – 152 с.
6. Лежен Дж., Луома Дж. Ценности в терапии. Практическое руководство для терапевта: как помочь клиенту исследовать ценности, повисить психологическую гибкость и жить более осмысленной жизнью. Киев, 2022. – 336 с.
7. Бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло та поведінку. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів
8. Бланк для запису думок. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів
9. Бланк для тестування негативних автоматичних думок. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів
10. Картки цінностей. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів.
11. Швидкий погляд на ваші цінності. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів

- 12.** Russ Harris «П'ять кроків задля постановки і досягнення мети». Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів
- 13.** Russ Harris Постановка ціннісно-орієнтованих цілей. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів
- 14.** Цінності вказують шлях і дають нам силу/«Академія стійкості». URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>
- 15.** Знати і жити згідно з цінностями/«Академія стійкості». URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/znaty-i-zhyty-zgidno-zi-svoyimy-czinnostyamy/>
- 16.** Навчальне відео «Сила цінностей». URL: <http://surl.li/dirmm> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
- 17.** Навчальне відео «Що таке цінності». URL: <http://surl.li/dirmk> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
- 18.** Навчальне відео «Як ми відкриваємо наші цінності». URL: <http://surl.li/dirmg> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
- 19.** Навчальне відео «Цінності мають звучати». URL: <http://surl.li/dirly> (або на сайті: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/>)
- 20.** Цінності, які об'єднують клас. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-u-zakladah-osvity/> (додатково, для роботи з неповнолітніми)

Додаток 1.

АЛГОРИТМ ЗАПОВНЕННЯ ФОРМИ ОЦІНКИ ЗНАТЬ, НАВИЧОК ТА УСТАНОВОК УЧАСНИКА (-ЦІ) ПЕРЕД ПРОХОДЖЕННЯМ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Крок 1. Учасник (-ця) зазначає своє прізвище, ім'я, по батькові (за наявності), назву програму, яку проходить та дату заповнення анкети.

Прізвище, ім'я учасника (-ці) _____

Дата заповнення анкети: _____

Крок 2. Учаснику (-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку I. «Обізнаність» в межах корекційної програми.

Блок «Обізнаність» дозволяє проаналізувати рівень обізнаності засудженої особи в тематиці корекційної програми, яку вона проходитьиме.

Учаснику (-ці) дається інструкція:

«Навпроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+».

Блок I. Обізнаність

(напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

1.1. Яка, на Вашу думку, поведінка порушує права інших осіб?

- | | | |
|----|---|---|
| a) | привласнювати собі чуже майно | + |
| b) | заподіювати шкоду життю та здоров'ю інших людей | + |
| c) | ушкоджувати майно та речі інших людей | + |
| d) | переслідувати іншу людину | + |
| e) | обмежувати свободу пересування іншої людини | + |
| f) | привласнювати собі знайдені речі | + |

1.2. Що Ви віднесли б до основних причин протиправної поведінки:

- | | | |
|----|--|---|
| a) | провокативна поведінка (провокація) інших осіб | |
| b) | економічні проблеми та бідність | + |

- | | | |
|-----------|--|----------|
| c) | невміння контролювати емоції | + |
| d) | невміння вирішувати проблеми та ставити цілі | + |
| e) | темперамент | |
| f) | вживання алкоголю або наркотиків | + |
| g) | нудьга та відсутність вражень у житті | |
| h) | наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій | + |
-

1.3. Чи знаєте Ви про те, як можна контролювати свої думки та вчинки, щоб не порушувати закон?

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|----------|
| a) | ні; | |
| b) | так (наведіть декілька прикладів) | + |

(за відповідь «так» на дане запитання учасник отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал)

1.4. Які із зазначених стратегій вирішення конфліктних ситуацій є найбільш конструктивними?

- | | | |
|-----------|---|----------|
| a) | провокація | |
| b) | конкуренція | |
| c) | домінування | |
| d) | унікнення (не вступати в такі ситуації) | + |
| e) | пристосування | |
| f) | співпраця | + |
| g) | компроміс | + |
| h) | такі відсутні | |
-

1.5. Що є об'єктивним стримуючим фактором, щоб не вчиняти протиправних дій?

- | | | |
|-----------|--|----------|
| a) | розуміння наслідків своїх дій | + |
| b) | юридична відповідальність | + |
| c) | інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися | |
| d) | реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись) | |
| e) | вміння контролювати себе | + |
| f) | таких факторів не існує | |
| g) | інший варіант: | + |

(вірна відповідь оцінюється в 1 бал)

Після того, як всю форму буде заповнено, працівник СПС (в даному випадку ви, як ведучий (-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок I. «Обізнаність (знання)» та визначає рівень обізнаності, на якому знаходиться учасник (-ця) в межах тематики, передбаченої програмою, зокрема ПЕРЕД проходженням цієї програми.

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну вірну відповідь учасник(-ця) отримує 1 бал.

Відповідно, за блок обізнаності учасник(-ця) може отримати:

- Високий рівень балів: 13 – 19
- Середній рівень балів: 7 – 12
- Низький рівень балів: 1 – 6

БАЛ ЗА БЛОК I _____ (вказується кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця))

Крок 3. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку II. «Установки».

Блок II «Установки» дозволяє працівникам СПС зорієнтуватися, які установки у контексті тематики корекційної програми домінують в особи та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації програми.

Блок містить перелік тверджень, з кожним із яких засуджена особа може або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

Блок II. УСТАНОВКИ**(напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)****2.1.** По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
1	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			+
2	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			+
3	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини	+		
4	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			+
5	Для того, щоб заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу			+
6	Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього			+
7	Чи погоджуєтесь ви з виразом «Ціль виправдовує засоби»			+
8	Для того, щоб керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+		
9	Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм	+		
10	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
11	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом	+		
12	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін в житті?	+		
13	Чи погоджуєтесь Ви з виразом «Найкращий захист – це напад»			+
14	Під час конфліктів я готовий (-ва) перший (-а) іти на компроміс для того, щоб домовитись до чогось корисного, а не витратити час в пусту і псувати настрій	+		
15	Вміння домовлятися (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага	+		

Після того, як всю форму буде заповнено, працівник СПС (в даному випадку ви, як ведучий (-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок II. «Установки» та визначає рівень установок, який притаманний учаснику(-ці) в контексті тематики корекційної програми ПЕРЕД її проходженням.

За кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник(-ця) може отримати:

- Високий рівень балів: 11 – 15
- Середній рівень балів: 6 – 10
- Низький рівень балів: 1 – 5

БАЛ ЗА БЛОК II _____

Крок 4. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку III. «Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)».

У формі оцінки ПЕРЕД проходженням програми основний акцент зроблено на очікуваннях засуджених осіб щодо корекційної програми, зокрема щодо вмінь та навичок, якими вони хотіли би оволодіти в контексті відповідної програми.

Блок III. Очікувані результати участі у корекційній програмі

3.2. Як Ви вважаєте, що Вам необхідно для того, щоб подолати протиправну поведінку:

- a)** навчитися відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)
- b)** навчитися змінювати свої некорисні думки на більш корисніші та реалістичні
- c)** навчитися ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на реалістичність
- d)** конструктивно задовольняти свої потреби
- e)** прогнозувати наслідки своїх вчинків та їх вплив на життя інших та своє
- f)** використовувати техніки обдуманого прийняття рішень та здобувати корисний досвід
- g)** ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях

- h)** вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)
 - i)** інший варіант:
-

Відповіді на питання блоку III не оцінюються у балах, а використовуються працівником СПС для роботи з учасником(-цею), а також для порівняння з його/її відповідями в оцінці знань, навичок та установок після проходження корекційної програми.

Крок 5. Після того, як всю форму буде заповнено, працівник СПС (в даному випадку ви, як ведучий (-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок I. «Обізнаність (знання)», блок II. «Установки» та аналізує відповіді блоку III «Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)».

Форму оцінки знань, навичок та установок учасника(-ці) перед проходженням корекційної програми необхідно зберігати до закінчення проходження ним/нею корекційної програми, оскільки вони є важливими для складання підсумкової оцінки результатів проходження засудженою особою корекційної програми.

Додаток 1.1.

Оцінка знань, навичок та установок перед проходженням корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»

Прізвище, ім'я учасника (-ці) _____

Дата заповнення анкети: _____

Блок I. Обізнаність

(напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

1.1. Яка, на Вашу думку, поведінка порушує права інших осіб?

- a) привласнювати собі чуже майно
- b) заподіювати шкоду життю та здоров'ю інших людей
- c) ушкоджувати майно та речі інших людей
- d) переслідувати іншу людину
- e) обмежувати свободу пересування іншої людини
- f) привласнювати собі знайдені речі

1.2. Що Ви віднесли б до основних причин протиправної поведінки:

- a) провокативна поведінка (провокація) інших осіб
- b) економічні проблеми та бідність
- c) невміння контролювати емоції
- d) невміння вирішувати проблеми та ставити цілі
- e) темперамент
- f) вживання алкоголю або наркотиків

- g)** нудьга та відсутність вражень у житті
 - h)** наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій
-

1.3. Чи знаєте Ви про те, як можна контролювати свої думки та вчинки, щоб не порушувати закон?

- a)** ні;
- b)** так (наведіть декілька прикладів)

1.4. Які із зазначених стратегій вирішення конфліктних ситуацій є найбільш конструктивними?

- a)** провокація
 - b)** конкуренція
 - c)** домінування
 - d)** уникнення (не вступати в такі ситуації)
 - e)** пристосування
 - f)** співпраця
 - g)** компроміс
 - h)** такі відсутні
-

1.5. Що є об'єктивним стримуючим фактором, щоб не вчиняти протиправних дій?

- a) розуміння наслідків своїх дій
 - b) юридична відповідальність
 - c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися
 - d) реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись)
 - e) вміння контролювати себе
 - f) таких факторів не існує
 - g) інший варіант:
-

БАЛ ЗА БЛОК I _____

- Високий рівень балів: 13 – 19
- Середній рівень балів: 7 – 12
- Низький рівень балів: 1 – 6

Блок II. УСТАНОВКИ

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
1	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			
2	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			
3	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини			
4	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			

- 5** Для того, щоб заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу
- 6** Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього
- 7** Чи погоджуєтесь ви з виразом «Ціль виправдовує засоби»
- 8** Для того, щоб керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями
- 9** Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм
- 10** Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки
- 11** Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом
- 12** Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін в житті?
- 13** Чи погоджуєтесь Ви з виразом «Найкращий захист – це напад»
- 14** Під час конфліктів я готовий (-ва) перший (-а) іти на компроміс для того, щоб домовитись до чогось корисного, а не витратити час в пусту і псувати настрій
- 15** Вміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага
-

БАЛ ЗА БЛОК II _____

- *Високий рівень балів: 11 – 15*
- *Середній рівень балів: 6 – 10*
- *Низький рівень балів: 1 – 5*

Блок III. Очікувані результати участі у корекційній програмі

3.2. Як Ви вважаєте, що Вам необхідно для того, щоб подолати протиправну поведінку:

- a) навчитися відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)
 - b) навчитися змінювати свої некорисні думки на більш корисні та реалістичні
 - c) навчитися ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на реалістичність
 - d) конструктивно задовольняти свої потреби
 - e) прогнозувати наслідки своїх вчинків та їх вплив на життя інших та своє
 - f) використовувати техніки обдуманого прийняття рішень та здобувати корисний досвід
 - g) ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях
 - h) вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)
 - i) інший варіант:
-

Додаток 2.

АЛГОРИТМ ЗАПОВНЕННЯ ФОРМИ ОЦІНКИ ЗНАТЬ, НАВИЧОК ТА УСТАНОВОК УЧАСНИКА(-ЦІ) ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Блоки I («Обізнаність») та II («Установки») є ідентичними до Форми ПЕРЕД проходженням корекційної програми і дають можливість побачити динаміку в обізнаності та установках учасників.

Відмінності у цій формі стосуються лише блоку III. «Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)».

Алгоритм заповнення цієї форми схожий на попередній:

Крок 1. Учасник(-ця) зазначає своє прізвище, ім'я, по батькові (за наявності), назву програму, яку проходив(-ла) та дату заповнення анкети.

Крок 2. Учасник(-ця) відповідає на ряд запитань щодо блоку I. «Обізнаність» в контексті тематики корекційної програми, яку він/вона пройшов(-ла) (запитання блоку ті ж самі, що й перед проходженням програми).

Крок 3. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку II. «Установки» (запитання блоку ті ж самі, що й перед проходженням програми).

Крок 4. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку III. «Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)».

Цей блок відрізняється у формах ПЕРЕД та ПІСЛЯ проходження програми.

На цьому етапі учаснику(-ці) необхідно самостійно оцінити рівень розвитку в нього/неї навичок, необхідних для зміни поведінки в контексті відповідної корекційної програми, яку він/вона проходив(-ла).

За потреби працівник СПС може надати допомогу особі, коментуючи/роз'яснюючи позиції, щодо яких варто дати відповідь.

БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ

(СФОРМОВАНІ НАВИЧКИ)

Інструкція для учасника(-ці): оцініть, на скільки Ви досягли очікуваних результатів участі у програмі, шляхом обрання та обведення необхідної клітинки, з огляду на те, що 0 – зовсім не розумію, не можу, не вмю, а 5 – дуже добре розумію, вмю або можу:

- вмю відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)

1

2

3

4

5

- вмю змінювати свої некорисні думки на більш корисні та реалістичні

1

2

3

4

5

- вмію ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на корисність

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію конструктивно задовольняти свої потреби

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію прогнозувати наслідки своїх вчинків та їх вплив на життя інших та своє

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію використовувати техніки обдуманого прийняття рішень та здобувати корисний досвід

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

Далі працівник СПС вираховує загальний бал за блок III. «Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)» та визначає рівень розвитку навичок після проходження корекційної програми.

Рівень розвитку навичок (сума обведених учасником цифр):

- *Високий рівень: 28 – 40*
- *Середній рівень: 14 – 27*
- *Низький рівень: 1 – 13*

БАЛ ЗА БЛОК III _____ (вказується кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця))

Крок 5. На останньому етапі заповнення форми учаснику(ці) пропонується написати своє загальне враження від корекційної програми у довільній формі.

Ви можете написати своє загальне враження від програми у довільній формі:

Крок 6. Працівником СПС за підсумками заповнення учасниками всіх трьох блоків Форми після проходження корекційної програми підраховується загальний бал, який свідчить про низький, середній чи високий ступінь досягнення мети корекційної програми.

Загальний бал у результаті проходження корекційної програми є сумою балів за блоками запитань I-III, та свідчить про такі рівні досягнення учасником(-цею) мети корекційної програми:

- *Високий рівень: 50 – 74*
- *Середній рівень: 25 – 49*
- *Низький рівень: 1 – 24*

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ _____ (вказується кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця))

Додаток 2.1.

Оцінка знань, навичок та установок після проходження корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»

Прізвище, ім'я учасника (-ці) _____

Дата заповнення анкети: _____

Блок I. Обізнаність

(напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

1.1. Яка, на Вашу думку, поведінка порушує права інших осіб?

- a) привласнювати собі чуже майно
- b) заподіювати шкоду життю та здоров'ю інших людей
- c) ушкоджувати майно та речі інших людей
- d) переслідувати іншу людину
- e) обмежувати свободу пересування іншої людини
- f) привласнювати собі знайдені речі

1.2. Що Ви віднесли б до основних причин протиправної поведінки:

- a) провокативна поведінка (провокація) інших осіб
- b) економічні проблеми та бідність
- c) невміння контролювати емоції
- d) невміння вирішувати проблеми та ставити цілі
- e) темперамент
- f) вживання алкоголю або наркотиків

- g)** нудьга та відсутність вражень у житті
 - h)** наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій
-

1.3. Чи знаєте Ви про те, як можна контролювати свої думки та вчинки, щоб не порушувати закон?

- a)** ні;
- b)** так (наведіть декілька прикладів)

1.4. Які із зазначених стратегій вирішення конфліктних ситуацій є найбільш конструктивними?

- a)** провокація
 - b)** конкуренція
 - c)** домінування
 - d)** уникнення (не вступати в такі ситуації)
 - e)** пристосування
 - f)** співпраця
 - g)** компроміс
 - h)** такі відсутні
-

1.5. Що є об'єктивним стримуючим фактором, щоб не вчиняти протиправних дій?

- a) розуміння наслідків своїх дій
 - b) юридична відповідальність
 - c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися
 - d) реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись)
 - e) вміння контролювати себе
 - f) таких факторів не існує
 - g) інший варіант:
-

БАЛ ЗА БЛОК I _____

- Високий рівень балів: 13 – 19
- Середній рівень балів: 7 – 12
- Низький рівень балів: 1 – 6

Блок II. УСТАНОВКИ

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
1	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			
2	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			
3	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини			
4	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			

- 5 Для того, щоб заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу
 - 6 Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього
 - 7 Чи погоджуєтесь ви з виразом «Ціль виправдовує засоби»
 - 8 Для того, щоб керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями
 - 9 Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм
 - 10 Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки
 - 11 Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом
 - 12 Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін в житті?
 - 13 Чи погоджуєтесь Ви з виразом «Найкращий захист – це напад»
 - 14 Під час конфліктів я готовий (-ва) перший (-а) іти на компроміс для того, щоб домовитись до чогось корисного, а не витратити час в пусту і псувати настрій
 - 15 Вміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага
-

БАЛ ЗА БЛОК II _____

- *Високий рівень балів: 11 – 15*
- *Середній рівень балів: 6 – 10*
- *Низький рівень балів: 1 – 5*

Блок III. Очікувані результати участі у корекційній програмі**(сформовані навички)**

Оцініть, якою мірою Ви розвинули навички, необхідні для того, щоб подолати протиправну поведінку (обведіть клітинку):

- вмію відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію змінювати свої некорисні думки на більш корисніші та реалістичні

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на корисність

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію конструктивно задовольняти свої потреби

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію прогнозувати наслідки своїх вчинків та їх вплив на життя інших та своє

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію використовувати техніки обдуманого прийняття рішень та здобувати корисний досвід

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

- вмію вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

БАЛ ЗА БЛОК III _____ (вказується кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця))

Рівень розвитку навичок (сума обведених учасником цифр):

- *Високий рівень: 28 – 40*
- *Середній рівень: 14 – 27*
- *Низький рівень: 1 – 13*

Ви можете написати своє загальне враження від програми у довільній формі:

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ _____ (вказується загальна кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця))

- *Високий рівень: 50 – 74*
- *Середній рівень: 25 – 49*
- *Низький рівень: 1 – 24*

**ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!
УСПІХІВ НА ШЛЯХУ ДО ЗМІН!**

Додаток 3.

Складання підсумкової оцінки результатів проходження корекційної програми

АЛГОРИТМ СКЛАДАННЯ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Крок 1. Працівником СПС заповнюються дані щодо прізвища, ім'я, по батькові (за наявності) учасника(-ці), дати народження, назви програми, яку він/вона проходив(-ла) та дати, коли програму було розпочато та закінчено.

Прізвище, ім'я, по батькові (за наявності) учасника(-ці)

Дата народження

Назва програми

Розпочато: « » 20 р.

Закінчено: « » 20 р.

Крок 2. За алгоритмом, описаним у попередньому розділі, визначається ступінь досягнення мети програми.

1. Ступінь досягнення мети програми (за результатами анкетування засудженого перед та після участі у програмі):

низький

середній

високий

Нагадаємо, що ступінь досягнення мети програми визначається за результатами анкетування засудженого перед та після участі у програмі, зокрема вказується той ступінь досягнення мети програми, що був визначений за допомогою форми «Оцінка знань, навичок та установок засудженого (-ої) ПІСЛЯ проходження корекційної програми».

Наприклад, загальний бал у результаті проходження корекційної програми, визначений за допомогою оцінки знань, навичок та установок засудженого (-ої) ПІСЛЯ проходження програми, становить 110 балів і свідчить про високий ступінь досягнення мети програми. Цей ступінь і буде вказуватися у підсумковій оцінці результатів проходження корекційної програми.

Крок 3. За потреби можуть додаватися коментарі до визначеного ступеню

Коментарі щодо визначеного ступеня (за потреби):

Крок 4. Визначається рівень усвідомлення засудженою особою проблематики, яка порушувалася під час програми.

2. Рівень усвідомлення засудженим проблематики, яка порушувалася під час програми:



Для цього варто проаналізувати динаміку усвідомлення засудженою особою проблематики, що порушувалася під час проходження корекційної програми.

Орієнтовними критеріями для визначення рівня усвідомлення засудженою особою проблематики, яка порушувалася під час програми:

- 1) *низький рівень (1-2 бали):* засуджена особа частково усвідомлює (або майже не усвідомлює) проблематику, яка порушувалася під час програми, та власну дотичність до проблематики програми; особа періодично зазначає, що думає про власні зміни (відповідно до проблематики програми), але нічого не робить для позитивних змін, не має планів щодо змін на найближчий місяць та після звільнення.
- 2) *середній рівень (3-4 бали):* засуджена особа переважно усвідомлює проблематику програми та власну дотичність до цієї проблематики; після проходження корекційної програми засуджена особа зазначає про краще розуміння того, що їй варто змінити свою поведінку/спосіб життя, будує плани щодо своїх змін, повідомляє іншим про своє рішення.
- 3) *високий (5 балів):* засуджена особа добре усвідомлює проблематику програми та власну дотичність до цієї проблематики; після проходження корекційної програми засуджена особа чітко розуміє, що їй потрібно зробити, щоб досягти своїх змін, має план дій щодо змін та починає діяти, зокрема виконувати досяжні для особи, в умовах перебування в УВП, пункти плану щодо цих змін у контексті проблематики програми.

Крок 5. Визначається рівень усвідомлення засудженою особою власної значущості на шляху до позитивних змін

3. Рівень усвідомлення засудженим власної значущості на шляху до позитивних змін:



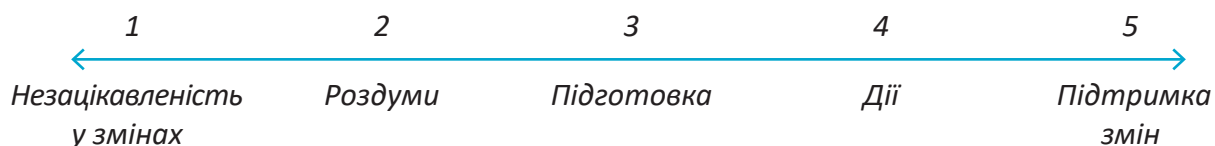
Ключовим показниками рівня усвідомлення засудженої особою власної значущості на шляху до позитивних змін є активність засудженої особи під час занять в межах корекційної програми та при виконанні завдань для самостійної роботи.

Критерії для визначення цього показника:

- 1) *низький рівень (1-2 бали):* засуджена особа брала активну участь більше ніж у 60% занять, зокрема у виконанні завдань, вправ, дискусіях, обговореннях та інших формах роботи, передбачених відповідною програмою, а також рідко виконувала завдань для самостійної роботи або не виконувала їх;
- 2) *середній рівень (3-4 бали):* засуджена особа брала активну участь більше ніж у 80% занять, зокрема у виконанні завдань, вправ, дискусіях, обговореннях тощо, а також переважно виконувала завдань для самостійної роботи;
- 3) *високий рівень (5 балів):* засуджена особа брала активну участь більше ніж у 95-100% занять, зокрема у виконанні завдань, вправ, дискусіях, обговореннях, а також виконувала завдань для самостійної роботи.

Крок 6. Зазначається рівень готовності засудженої особи до позитивних змін

4. Рівень готовності засудженого до позитивних змін:



Рівень готовності засудженої особи до позитивних змін визначається відповідно до п'яти стадій зміни поведінки: незацікавленість у змінах, роздуми про зміни, підготовка до змін, дії та підтримка змін.

Для визначення цих стадій пригадайте модуль 3. «Основи теорії зміни поведінки та мотивація», де описана кожна стадія та критерії до неї.

Працівник СПС визначає стадію зміни поведінки засудженої особи після проходження корекційної програми та відображає її на графіку, зображеному вище.

Зверніть увагу, що кожній кількості балів на графіку відповідає конкретна стадія зміни поведінки.

Крок 7. Описується стисла характеристика досягнути змін засудженою особою.

5. *Стисла характеристика досягнутих змін (позитивна динаміка щодо зміни у знаннях, навичках та установках тощо):*

Варто стисло описати ті позитивні зміни, які відбулися у знаннях, установках та навичках засудженої особи після проходження нею корекційної програми.

Наприклад, після проходження корекційної програми «Керування емоціями» засуджена особа здобула добрі знання щодо причин агресивної поведінки, конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій, усвідомила, що для того, щоб керувати емоціями, варто працювати над своїми думками та переконаннями, що вміння контролювати агресію залежить від самої людини, навчилася керувати своїми емоціями та розпізнавати наростання гніву, вирішувати конфлікти прийнятним шляхом, в доброзичливий спосіб говорити про свої потреби.

Крок 8. Далі необхідно написати рекомендації щодо подальшої роботи із засудженою особою.

6. *Рекомендації щодо подальшої роботи (індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно враховувати при проведенні подальшої роботи із засудженим):*

Зверніть увагу, що ці рекомендації будуть корисними іншим працівникам УВП, які працюватимуть із засудженою особою в подальшому, тому під час їхнього написання варто зосередитися на індивідуальних характеристиках особи засудженого, обставинах, які потребують уваги, проблемах та потребах, інших важливих деталях, з яким варто працювати у першу чергу або просто важливо враховувати їх у роботі із засудженою особою.

Наприклад, ви могли спостерігати, що засуджена особа під час проходження корекційної програми була замкненою, їй важко працювати в групі або навпаки занадто комунікабельною та потребувала багато уваги до себе, досить агресивна, провокувала інших, могла спри-

чиняти конфлікти тощо. Також ви могли дізнатися, наприклад, що особа має складні стосунки з рідними чи втратила з ними зв'язок, втратила близьку людину, мала суїцидальні наміри, має проблеми з документами, труднощі з фізичним чи психічним здоров'ям тощо. Варто надати відповідну інформацію працівникам СПС.

Крок 9. Підсумкова оцінка підписується працівником СПС установи, який (-а) її складала. Зазначається посада, ім'я та прізвище, а також дата складання форми оцінки.

_____	_____	_____
(посада)	(підпис)	(власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)
_____	_____	20 _____ року

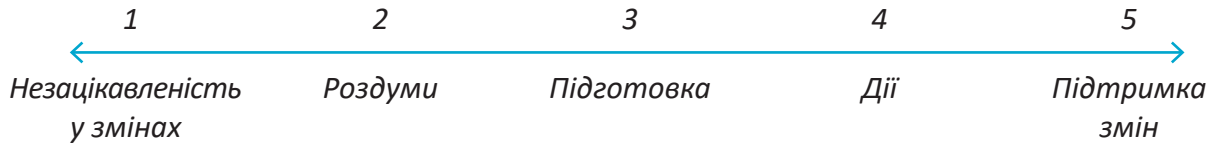
Крок 10. Погоджується Підсумкова оцінка заступником начальника установи із соціально-виховної та психологічної роботи – начальником відділу соціально-виховної та психологічної роботи.

ПОГОДЖЕНО

_____	_____	_____
(посада)	(підпис)	(власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)
_____	_____	20 _____ року

Крок 11. Підсумкова оцінка додається до матеріалів особової справи засудженого (-ої).

4. Рівень готовності засудженого до позитивних змін:



5. Стисла характеристика досягнутих змін (позитивна динаміка щодо зміни у знаннях, навичках та установках тощо):

6. Рекомендації щодо подальшої роботи (індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно враховувати при проведенні подальшої роботи із засудженим):

<hr/> <p>(посада працівника соціально-психологічної служби установи)</p>	<hr/> <p>(підпис)</p>	<hr/> <p>(власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)</p>
<hr/>		
<p>_____ 20 _____ року</p>		

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника
установи із соціально-
виховної та психологічної
роботи -
начальник відділу
соціально-виховної
та психологічної роботи

(спеціальне звання)

(підпис)

(власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)

20 року

Додаток А

ВПРАВИ НА АКТУАЛІЗАЦІЮ НАСТРОЮ ТА НАЛАШТУВАННЯ НА РОБОТУ НА ПОЧАТКУ ЗАНЯТТЯ

Вправи, які можна проводити на 1-5 занятті:

1. ВПРАВА «НАЙБІЛЬШЕ МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ»

МЕТА:

сприяти продовженню знайомства учасників, актуалізації їхнього настрою та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) просить учасників по черзі представитись і закінчити речення «Найбільше мені подобається...» і пояснити дуже коротко чому подобається саме це.

2. «СМАЙЛИ»

(також можна проводити на заняттях 6-20)

МЕТА:

сприяти продовженню знайомства учасників, актуалізації їхнього настрою та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

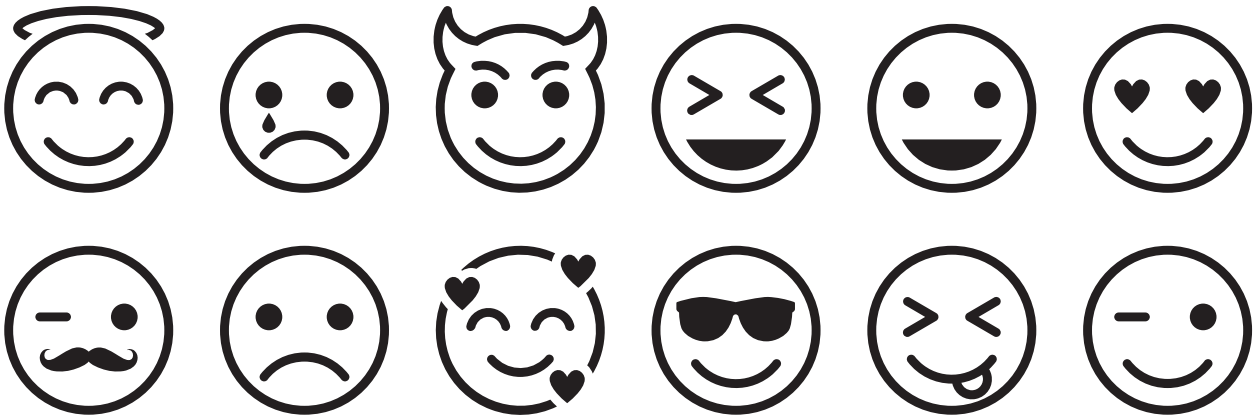
РЕСУРСИ:

картки з смайлами за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) роздає учасникам картки, на яких зображені різні смайли та говорить:

«Оберіть смайл, який відповідає вашому сьогоднішньому настрою та опишіть його одним-двома словами»



3. ВПРАВА «ЩО НАС ОБ'ЄДНУЄ»

МЕТА:

сприяти продовженню знайомства учасників, актуалізації їхнього настрою та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Зараз, щоб зарядися гарним настроєм пропоную таку вправу:

- *підніміть руки ті, в кого темне волосся (після того, як руки опустили, ведучий(-а) продовжує);*
- *а зараз ті, в кого світле;*
- *тепер ті, в кого світлі очі;*
- *зараз – в кого темні очі;*
- *а тепер ті, хто бере участь в корекційній програмі «Зміна прокримінального мислення».*

Дякую всім!»

4. ВПРАВА «СУПЕРСИЛА»

МЕТА:

сприяти продовженню знайомства учасників, актуалізації їхнього настрою та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Уявіть, що ви маєте суперсилу. Якою саме була би ваша суперсила?»

5. ВПРАВА «МОЯ УЛЮБЛЕНА ЇЖА»

МЕТА:

сприяти продовженню знайомства учасників, актуалізації їхнього настрою та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

«Помахайте рукою ті, хто любить червоний борщ; тепер ті, хто любить вареники з картоплею; а тепер – хто любить м'ясо; зараз ті, хто полюбляє грибочки; рибу; олів'є».

Ведучий(-а) можуть замінити страву з тих, що записані вище на якусь іншу або додати, на свій погляд, але це має бути щось, що можуть полюбляти більшість людей.

Вправи, які можна проводити на 6-15 заняттях

(а також за бажанням на 15-20):

6. ГРА «МІЙ УЛЮБЕНИЙ КОЛІР»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

м'яч ручної роботи (можна зробити з паперу та скотчу)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники та ведучі стають в коло, одна людина називає слово і кидає м'яч іншій людині, яка має назвати слово, що починається з останньої букви попереднього слова (якщо перше слово сова, то друге, наприклад, акула) і т.д. Бажано заохочувати учасників швидко називати слова, які першими приходять в голову, але бажано згідно з правилами. М'яч можна обережно кидати або котити по підлозі. Ведучі теж грають разом з учасниками.

7. ВПРАВА «ВДЯЧНІСТЬ»**МЕТА:**

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники (а також ведучі) по колу називають щось одне за що вони вдячні в житті. Коли коло завершується можна зробити ще одне чи два, якщо залишається час.

Якщо учасникам важко сказати за що вони вдячні, коло може розпочати ведучий(-а), сказати, за що він/вона вдячний(-а) та декілька прикладів. Слова вдячності можуть бути різними, наприклад, я вдячний(-а) за те, що можу сьогодні вранці побачив(-ла) сонечко, за те новий день, за те, що маю що їсти тощо, тобто це може бути вдячність за якісь повсякденні речі, рутинні або щось серйозніше.

8. ВПРАВА «МЕНІ ПОЩАСТИЛО»**МЕТА:**

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники (а також ведучі) по колу кажуть у чому їм пощастило в житті.

Учасникам може бути складно визначитися в чому їм пощастило, тому ведучий(-а) може підказати:

Мені пощастило в житті, бо:

- Я народився/ась;
- Я колись виграла/ виграв вікторину;
- Я закохався/лась у гарну людину;
- Я маю гарні очі;
- Я маю гарних друзів...

9. ВПРАВА «ШИКУВАННЯ» (можна проводити на 1-5 заняттях)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) об'єднує учасників у пари й оголошує умови вправи:

«Зараз я прошитиму вас вишикуватись в одну лінію за певною ознакою.

Вишукуйтесь в одну лінію за першою літерою ваших імен в алфавітному порядку. Виконувати завдання необхідно мовчки».

Коли група стоїть в одній лінії, ведучий(-а) просить учасників по черзі назвати свої імена. У разі помилки учасники міняються місцями, виправляючи помилку.

Далі ведучий(-а) просить учасників вишукуватись в одну лінію за:

- розміром взуття;
- датою народження.

10. ВПРАВА «ЩО МЕНЕ ХАРАКТЕРИЗУЄ»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники по колу називають одне слово, яке їх характеризує і коротко пояснюють чому саме це.

11. ВПРАВА «Я ТОЧНО ЗНАЮ...»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Кожному(-ій) учасниці потрібно продовжити речення «Я точно знаю...»

12. ВПРАВА «М'ЯЧ В КОЛІ» (можна проводити на 1-5 заняттях)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

3-5 м'ячів ручної роботи (можна зробити з паперу та скотчу)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) говорить умови вправи:

«У мене в руках м'яч, я кину його комусь із вас, але перед цим назву ваше ім'я, наступний учасник має кинути м'яч, також назвавши ім'я того, кому він буде кидати, головною умовою є те, що не можна повторюватись, в кінці м'яч повинен опинитись у мене в руках.. Також запам'ятайте того, хто кинув вам м'яч і кому ви кинули, ми будемо повторювати коло, щоразу прискорюючи темп».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) просить учасників повторити коло.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) починає коло, а коли м'яч опинився в руках у третього(-ої) учасника(-ці) починає додавати м'ячі, кидаючи в тому ж самому алгоритмі. Таким чином одночасно будуть функціонувати 3-5 кіл.

13. ВПРАВА «ОСТРІВ»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) звертається до учасників:

«Уявіть, що ви відправляєтесь на острів, вам можна взяти лише одну річ, що саме ви візьмете й чому».

14. ВПРАВА «Я ВМІЮ КРАЩЕ ЗА ВСЕ...»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) звертається до учасників: «По-черзі назвіть своє ім'я та продовжіть фразу «Я вмію краще за все...».

15. ВПРАВА «ЦУКЕРКА...»

(вправа проводиться, якщо є для цього ресурси – цукерки)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

цукерки

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) просить учасників заходячи в аудиторію взяти з мішечка ту кількість цукерок, яку б він/вона хотів(-ла) з'їсти.

Далі ведучий(-а) просить учасників назвати свої стільки фактів про себе, скільки цукерок вони взяли увійшовши до аудиторії.

Вправи, які можна проводити

на 15-20 заняттях:

16. ВПРАВА «Я ВІДЧУВАЮ СЕБЕ...»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) викладає на підлозі заздалегідь роздруковані фотокартки різноманітних тварин (фотокартки повинні бути приємними, зображення не повинні викликати відрази та неприємних реакцій, можна чорно-білі на А4) та просить учасників обрати ту, з якою вони можуть себе проасоціювати.

Далі ведучий(-а) просить учасників продемонструвати обрану фотокартку та декількома словами пояснити чому саме її було обрано.

17. ВПРАВА «ІНТЕРВ'Ю...»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) об'єднує учасників у пари. Вони мають по черзі взяти один у одного інтерв'ю з метою дізнатися у кожного про одному будь-якому факту (ведучий(-а) може запропонувати питання, якщо є потреба). Потім учасники по колу представляють один одного і коротко розповідають усій групі, що вони змогли дізнатися.

18. ВПРАВА «МОЄ БАЖАННЯ»

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) просить учасників подумати над запитанням «Якщо б будь яке моє одне бажання здійснилось, що це було б за бажання?» і сказати групі.

Після того, як всі учасники озвучили свої бажання, ведучий(-а) резюмує, що майже всі мрії і бажання здійсненні, якщо до них докладати зусиль, та пропонує рухатись далі.

19. ВПРАВА «МИ З ТОБОЮ СХОЖІ ТИМ, ЩО...»

(можна використовувати на заняттях 5-15 також)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники об'єднуються у дві команди. Кількість учасників в обох командах повинна бути однаковою.

До уваги ведучих!

У разі, якщо учасників непарна кількість, то ведучий(-а) приєднується до команди, в якій не вистачає учасника.

Далі ведучий(-а) просить команди утворити два кола: команда 1 – внутрішнє, команда 2 – зовнішнє. Після цього учасники мають стояти один навпроти одного. За командою ведучого(-ої) учасники, які стоять один(-на) навпроти одного(-ої) мають по черзі завершити фразу «Ми з тобою схожі тим, що...» (Наприклад: ми с тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля, навчаємося у одному закладі і т.п.). Після чого учасники зовнішнього кола роблять крок в право та зупиняються навпроти другого учасника. Учасники рухаються до тих пір, поки всі не «зустрінуться» (якщо є вільний час або вправу скорочують ведучі на свій розсуд).

20. ВПРАВА «СНІГОВА КУЛЯ»

(можна використовувати на заняттях 5-15 також)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) називає умови вправи:

«Перший(-а) учасник(-ця) називає своє ім'я та певний факт про себе. Наступний(-а) — спочатку це ім'я і факт, а потім своє і факт про себе. Третій(-я) називає два попередніх і факти, а потім своє і теж факт. Четвертий(-а) і решта учасників називають всі імена і факти, які прозвучали та доповнює перелік своїм».

21. ВПРАВА «МОЄ НАЙБІЛЬШЕ ДОСЯГНЕННЯ»

(можна використовувати на заняттях 5-15 також)

МЕТА:

сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

-

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий звертається до учасників:

«Пропоную вам поділитися із іншими учасниками найбільшим вашим досягненням та таким алгоритмом: Доброго дня/вечора, моє найбільше досягнення _____».

РУХАНКИ

ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ:

1. ГРА «М'ЯЧ»

МЕТА:

сприяти активізації учасників

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

м'яч ручної роботи (можна зробити з паперу та скотчу)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники та ведучі стають в коло з широко розставленими ногами, стопи поряд зі стопами іншої людини, так, щоб не було вільного місця і перекочують одне одному м'яч по підлозі. Не варто говорити кому ви передаєте м'яч, необхідно просто швидко його перекопити іншій людині. Хто пропустить м'яч більше 2 разів (м'яч пролетить поміж ніг) вибуває з гри.

2. ГРА «М'ЯЧ В КОЛІ»

МЕТА:

сприяти активізації учасників

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

3-5 м'ячів ручної роботи (можна зробити з паперу та скотчу)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) говорить умови гри:

«У мене в руках м'яч, я кину його комусь із вас, але перед цим назву ваше ім'я, наступний учасник має кинути м'яч, також назвавши ім'я того, кому він буде кидати, головною умовою є те, що не можна повторюватись, в кінці м'яч повинен опинитись у мене в руках. Також запам'ятайте того, хто кинув вам м'яч і кому ви кинули, ми будемо повторювати коло, щоразу прискорюючи темп».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) просить учасників повторити коло.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий(-а) починає коло, а коли м'яч опинився в руках у третього(-ої) учасника(-ці) починає додавати м'ячі, кидаючи в тому ж самому алгоритмі. Таким чином одночасно будуть функціонувати 3-5 кіл.

3. ГРА «ГУСЕНИЦЯ»

МЕТА:

сприяти активізації учасників

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

повітряні кульки за кількістю учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники стають в один ряд один за одним. Між спинами учасника, який стоїть спереду і грудиною іншого учасника повітряна кулька. Гусениця починає рухатися все швидше і швидше, роблячи повороти, але так щоб ні одна кулька не впала і не лопнула. Умови: руками не чіпати.

Ведучим теж рекомендується взяти участь в грі (в такому випадку на них теж треба розрахувати кількість повітряних кульок).

4. ГРА «ДОТОРКНУТИСЯ ДО...»

МЕТА:

сприяти активізації учасників

ЧАС:

5 хв.

РЕСУРСИ:

повітряні кульки за кількістю учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасникам пропонується, швидко рухаючись та доторкнутися в кімнаті до:

- чогось скляного,
- чогось металевого,
- чогось прозорого,
- теплого,
- зеленого (чи якогось іншого кольору, який є в кімнаті).

«ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»

**Методичний посібник до корекційної програми
для повнолітніх та неповнолітніх засуджених**

Папір офсетний. Друк офсетний.

формат 60 × 90 / 16

Ум.-друк. арк. 39,6. Обл.-вид. арк. 40,8.

Наклад 175 примірників

Віддруковано у ТОВ «Обнова Груп»

м. Київ, вул. Машинобудівна, 50-А

Не для продажу.

