МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ

Funded by the European Union

PRAVO-JUSTICE

EXPERTISE FRANCE GROUPE AFD

SURGe

In partnership with Canada

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

«ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»

ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ

Funded by the European Union

PRAVO-JUSTICE

EXPERTISE FRANCE
GROUPE AFD

SURGe

In partnership with Canada

Додаток 2
до корекційної програми
«Зміна прокримінального мислення»
(пункт 3 розділу III)

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

«ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»

ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Київ, 2024

УДК 159.923.2:343.95](076)

3-71

ISBN

Робочий зошит «Зміна прокримінального мислення» для повнолітніх чоловіків та жінок – Київ, 2024. – ФОП Буря О.Д. – 120 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.

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

Чичуга Марина, кандидатка психологічних наук, КПТ-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 проекту «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 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

Заняття 1 Твоє життя починається з тебе — 6

Заняття 2. Фактори, що впливають на поведінку — 12

Заняття 3. Конструктивні способи задоволення власних потреб — 19

Заняття 4. Розуміння взаємодії ситуацій, думок та реакцій — 22

Заняття 5. Моніторинг взаємодії думок, емоцій, тілесних реакцій та поведінки — 26

Заняття 6. Вчинки та їх наслідки — 30

Заняття 7. Відслідковування думки — 39

Заняття 8. Відслідковування думки: продовження — 44

Заняття 9. Помилки мислення — 50

Заняття 10. Зміна некорисних думок — 56

Заняття 11. Сила переконань — 61

Заняття 12. Сила переконань: продовження — 68

Заняття 13. Поведінковий експеримент — 74

Заняття 14. Думай критично — 79

Заняття 15. Цінності та життєві орієнтири — 89

Заняття 16. Цінності та життєві орієнтири: продовження — 97

Заняття 17. Постановка цілей та просоціальних стратегій їх досягнення — 100

Заняття 18. Планування просоціальних стратегій досягнення цілей — 105

Заняття 19. Формування здорових стосунків з оточуючими — 112

Заняття 20. Формування навичок співпраці з оточуючими та доброго ставлення до себе — 118

Вітання, шановний (-а) учаснику/учасниці корекційної програми «Зміна прокримінального мислення»

Ви тримаєте у руках цей зошит, а це означає, що ви скористалися можливістю навчитися самостійно та безпечно керувати своїм життям. Зошит – це ваш путівник на час наших зустрічей. До речі, він може стати вам у нагоді й після завершення участі у програмі.

На вас чекає 20 зустрічей із групою та кваліфікованим (-ою) ведучим (-ою) програми, а теми цих зустрічей будуть такими:

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

На наших зустрічах ви більше дізнаєтесь про себе, зрозумієте причини своїх дій та усвідомите, що саме від вас залежить, яким буде ваше «завтра», а також ви зможете навчитися:

- Впевнено обирати свій шлях
- Легко вирішувати життєві завдання
- Безпечно долати перешкоди
- Досягати успіху в реалізації своїх бажань
- Ставити та досягати цілей

Але це не все, що ви отримаєте від участі у програмі, попереду багато цікавих і корисних відкриттів!

Успіхів вам!

ЗАНЯТТЯ 1
ТВОЄ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

Посієш думку — пожнеш вчинок, посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю.

Прокримінальне мислення – це такий спосіб мислення, який штовхає людину на протиправні вчинки, що має наслідки для її життя і долі. І часто буває так, що одна помилка має значний вплив на подальше життя людини.

Що людині необхідно для зміни свого стилю мислення

Звісно, це її бажання і розуміння того, що її думки часто стають основою ризикованої поведінки. Тобто людина насамперед має хотіти змінити своє мислення і бути відкритою до нових ідей, інформації та навичок думати по-іншому. Ну і звісно, це практика.

Для цього людина має бути сміливою – вміти піддавати сумніву свої думки та переконання. Не всі люди спроможні спостерігати за перебігом своїх думок і визначати, наскільки вони корисні й до чого ведуть.

Ця програма – це шанс спробувати…спробувати змінити думку, яка впливає на вашу долю

ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПІ

Дотримуватися регламенту.

Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно в призначений час; і це є головною умовою того, що заняття 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».

...

Підпис

ЯКІ ЯКОСТІ ВАМ ПОДОБАЮТЬСЯ В ІНШИХ ЛЮДЯХ?

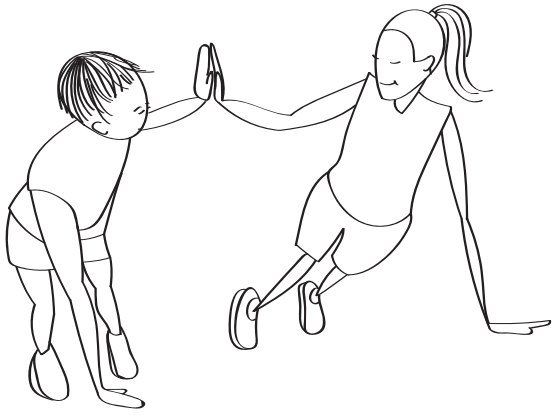
№	Якість/характеристика	Познач обрані якості/характеристики
1	Впевнений (-а) у собі	...
2	Чесний (-а)	...
3	Маю гарне почуття гумору	...
4	Сильний (-а)	...
5	Розумний (-а)	...
6	Щедрий (-а)	...
7	Сміливий (-а)	...
8	Привітний (-а)	...
9	Щирий (-а)	...
10	Надійний (-а)	...
11	Доброзичливий (-а)	...
12	Готовий (-а) прийти на допомогу	...
13	Терплячий (-а)	...
14	Порядний (-а)	...
15	...	...
16	...	...

МОЇ СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ

Мої сильні сторони	№	Познач обрані якості/характеристики
…	1	…
…	2	…
…	3	…
…	4	…
…	5	…
…	6	…
…	7	…
…	8	…
…	9	…
…	10	…
…	11	…
…	12	…
…	13	…
…	14	…
…	15	…
…	16	…

Для того, щоб впевнено керувати власним життям, необхідно знати свої сильні та слабкі сторони.

Сильні сторони треба підтримувати, а слабкі – тренувати чи змінювати.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

До наступної зустрічі:

1) Проаналізуйте свої сильні сторони.

Згадайте 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 таблиці.

- в другій колонці коротко опишіть ситуацію,
- в третій напишіть, будь ласка, які 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	...	...	...

№ ситуації	Короткий опис ситуації	Сильні сторони, які допомогли	Як саме ці сильні сторони допомогли?
Ситуація 3	…	…	…

2) Подумайте, над якими слабкими сторонами ви хотіли б попрацювати, що саме вам хотілося би змінити, та запишіть це нижче:

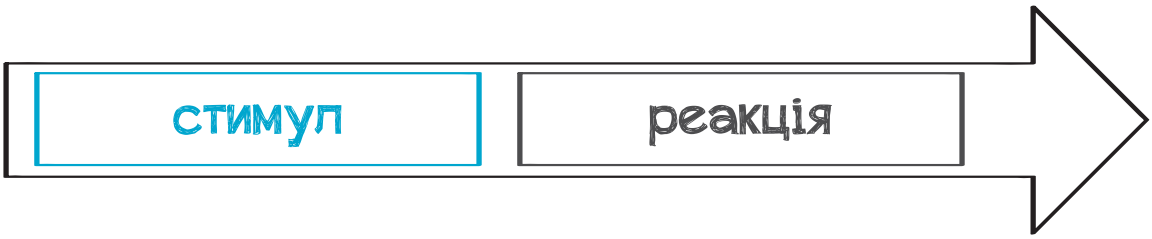
…

Заняття 2.
Фактори, що впливають на поведінку

РЕАКТИВНІСТЬ - ПРОАКТИВНІСТЬ

Коли ви чуєте слова людей: *«Я нічого не можу вдіяти…», «Це вона мене провокує…», «Така моя доля…», «Я не можу…», «Якби мої діти були більш слухняними…», «Це все керівник мене змушує…», «Так склались обставини… я не мав іншого вибору…», «Якби я жив (-ла) в іншій країні…»,* то які асоціації у вас виникають? Яких людей ви бачите перед собою?

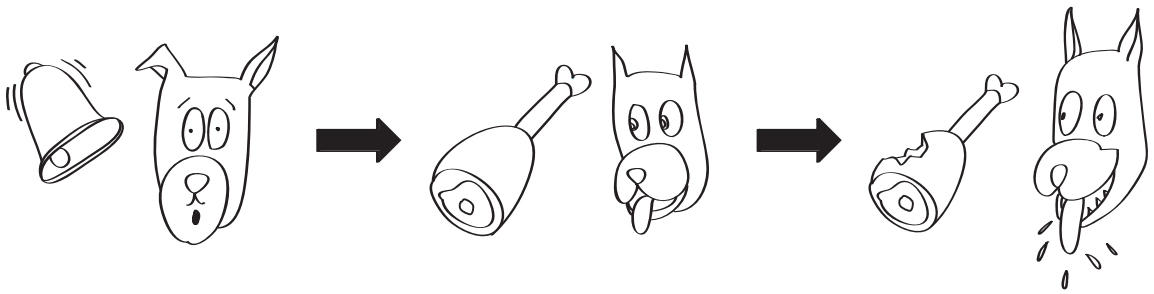
Такий стиль мовлення характерний людям, що живуть і думають за схемою «стимул-реакція».



Чим небезпечне таке життя? А тим, що життя людини із таким мисленням може перетворитися на наслідок впливу середовища та його умов. Про таких говорять: «Пливе за течією». Де події беруть владу над життям, забираючи її у самої людини.

Зробивши такий вибір, людина стає реактивною. Реактивні люди будують своє життя на поведінці інших, дозволяючи слабкостям інших та своїм керувати собою.

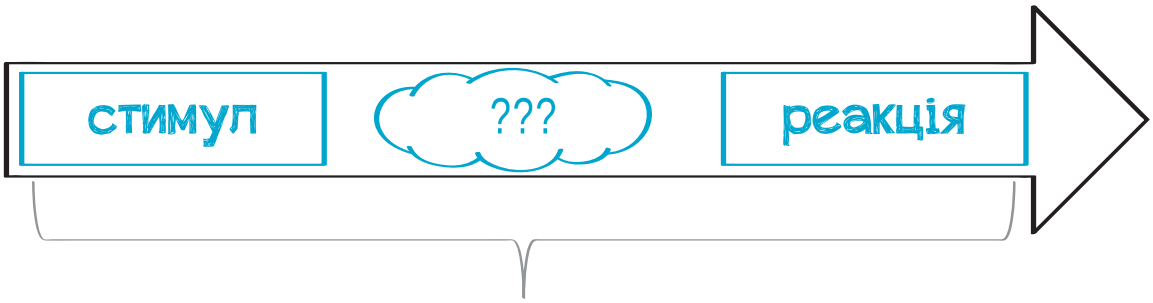
За принципом «стимул → реакція» живуть не лише «реактивні люди», але й тварини. Тут не потрібно думати.



Але від природи людина наділена безцінними якостями, яких не має навіть найрозумніша тварина.

Тварину можна навчити бути відповідальною, проте вона не здатна взяти на себе відповідальність за це навчання. Інакше кажучи, вона не може його контролювати.

Тому можливості тварин порівняно обмежені, а людські – більші. Але якщо ви живете за принципом «стимул → реакція», керуючись лише інстинктами, умовностями й впливом середовища, то ви теж будете обмежені.



Розуміння потреб
якість, яка допомагає Вам зрозуміти, чого Ви хочете та чого хоче інша людина

Свобода вибору

Соціальна узгодженість
співставлення своїх учинків із можливими реакціями та впливом на інших людей, розуміння правил і норм, згідно з якими живуть люди

Прогнозування
уміння прогнозувати ймовірний розвиток подій

Бачення варіантів
якість, що дозволяє Вам напрацювати можливі варіанти вибору

Проактивність =

Проактивність означає щось більше, ніж просто брати на себе ініціативу. Вона полягає в тому, що ви – як людська істота – відповідальні за своє життя. Ваша поведінка – наслідок ваших рішень, а не умов середовища. Ви можете справлятися з певними почуттями та бажаннями, оскільки вмієте прогнозувати наслідки їх вираження.

У ваших руках – можливість шукати та розглядати варіанти рішень, відповідальність за способи їх втілення та результат.

...

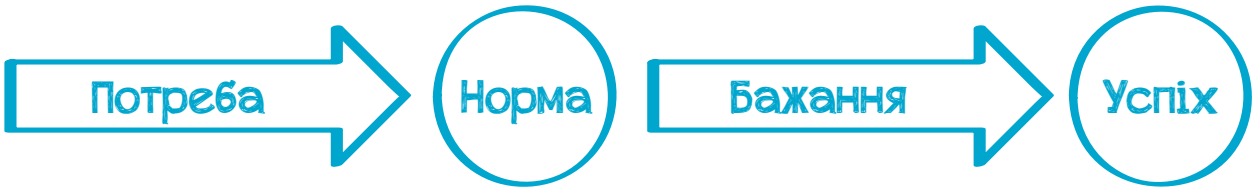
ВПРАВА «РІЗНИЦЯ МІЖ ПОТРЕБОЮ ТА БАЖАННЯМ»

Можливі варіанти їжі
в холодильнику Андрія:

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 твоїм можливостям та ресурсам;

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



ПІРАМІДА ПОТРЕБ

СПИСОК МОЇХ ПОТРЕБ ТА БАЖАНЬ

Потреба	Бажання
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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?

Результати запишіть до Щоденника потреб.

Щоденник потреб

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

...	...

Заняття 3.
Конструктивні способи задоволення власних потреб

МОЇ ПОТРЕБИ ТА КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ЇХ ЗАДОВОЛЕННЯ

Потреби	Конструктивні способи їх задоволення
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вести Щоденник потреб та визначати 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?

До кожної потреби пишіть конструктивні способи її задоволення, тобто такі способи, які є прийнятними у суспільстві, законними, корисними для вас та для інших людей.

У Щоденнику фіксуйте результати. Цього разу він дещо відрізняється від попереднього.

Щоденник потреб

Спробуйте зрозуміти, яка потреба лежить в основі ваших вчинків? Чого ви хочете, коли так вчиняєте? (запишіть її)	**А які конструктивні способи задоволення цієї потреби?**	**Як найкраще діяти у цій ситуації?**
...	...	...

...	...	...

Заняття 4.
Розуміння взаємодії ситуацій, думок та реакцій

ЯК СИТУАЦІЇ, ДУМКИ ТА РЕАКЦІЇ ВПЛИВАЮТЬ ОДНЕ НА ОДНОГО

У звичайному житті, коли ми запитуємо людей, що їх засмутило/ощасливило/роздратувало, 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 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.

МОЇ РЕАКЦІЇ

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Протягом тижня спостерігайте за тим,
як ви реагуєте в ситуаціях, коли ви роздратовані
чи пригнічені або схвильовані, та записуйте свої реакції
в Щоденник (колонка 2).**

**Також спробуйте проаналізувати,
як ваші думки впливали на ваші реакції.**

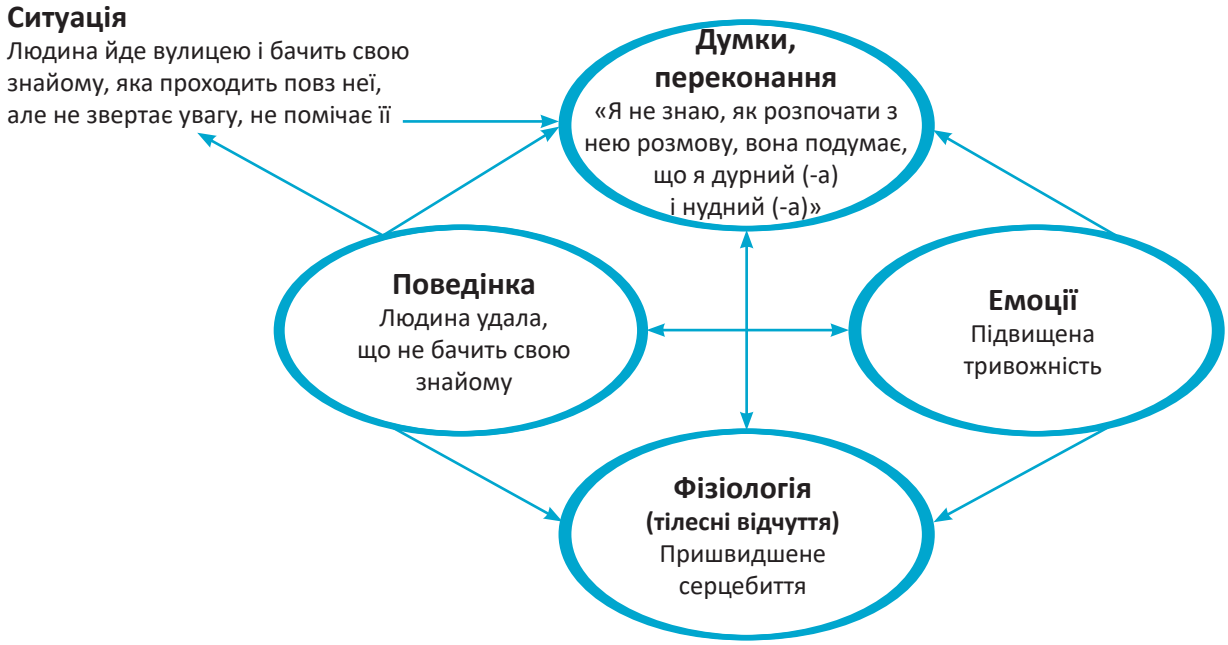
Щоденник реакцій

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

...	...	...

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

ВЗАЄМОДІЯ МІЖ ДУМКАМИ, ЕМОЦІЯМИ, ТІЛЕСНИМИ ВІДЧУТТЯМИ ТА ПОВЕДІНКОЮ



На схемі ви можете бачити, як в конкретній ситуації негативні думки людини впливають на появу тривожності в неї, реакцій в тілі (серцебиття пришвидшується, людина пітніє) та дії – людина удала, що не бачить свою знайому та почала уникати спілкування з нею, незважаючи на те, що вона їй дорога.

Відповідно, якщо людина уникає спілкування зі своєю знайомою, то не знає, чому та насправді з нею не заговорила, і думки « … вона подумає, що я дурний (-а) і нудний (-а)» знову приходять в голову і знову впливають на настрій (виникає тривога) та 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 відбувається по колу.

Так взаємодіють між собою наші думки, емоції, тіло та поведінка.

Також думки можуть впливати окремо на тіло, викликаючи певні реакції, а тіло на думки, емоції на поведінку, призводячи до різних дій чи бездіяльності та навпаки.

ВПРАВА «АНАЛІЗ ВЗАМОЄМОДІЇ МОЇХ ДУМОК, ЕМОЦІЙ, ТІЛА ТА ПОВЕДІНКИ»

Бланк аналізу впливу думок на емоції, тіло та поведінку

Дата і час	Ситуація	Думки	Емоції та тілесні реакції	Поведінка
…	…	…	…	…

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Протягом тижня помічайте свої думки та реакції в різних ситуаціях, записуйте в бланку, які думки у вас виникали в тій ситуації, якими були емоції та тілесні реакції, а також свою поведінку, тобто що ви робили, як діяли або чого, навпаки, не робили.

Спробуйте аналізувати різні ситуації, не лише негативні, а й хороші, приємні.

Це надзвичайно цікаве завдання, яке наштовхне вас на чимало відкриттів у собі й познайомить із собою. І це стане важливим кроком у керуванні власними вчинками.

Щоденник аналізу впливу думок на емоції, тілесні реакції та поведінку

Дата і час	Ситуація	Думки	Емоції та тілесні реакції	Поведінка	Якими були наслідки цього?
	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 були?	Що ви робили? Як ви діяли? Якою була ваша поведінка?	
...	...	...	...	...	...

Заняття 6.
Вчинки та їх наслідки

ВПРАВА «НАСЛІДКИ»

Наслідки – результат, до чого призвело те, як людина вчинила, як вона емоційно відреагувала на ту чи іншу ситуацію.

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.

Також наслідки можуть бути **короткотривалі та довготривалі**. 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.

Крім цього наслідки бувають **внутрішні та зовнішні**. Тобто, коли людина вчиняє у певний спосіб, 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). Але 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.

Цікавим і важливим є те, що **наслідки часто впливають на наші думки і замикають коло**. Людина, отримуючи певні наслідки своєї поведінки, підтримує свої думки щодо певних подій. Таке коло впливу наслідків на думки виглядає ось так:

ВПРАВА «ВИМИКАЄМО РОБОТА»

КАРТКА 1

СИТУАЦІЯ 1. ВАС «ПІДСТАВИЛИ», А ВИ АБСОЛЮТНО 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?	...

ВПРАВА «ПРОГНОЗУВАННЯ НАСЛІДКІВ»

БЛАНК САМОАНАЛІЗУ НАСЛІДКІВ

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

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Заповнити бланки самоаналізу наслідків щодо трьох ваших вчинків, над якими ви зараз думаєте й хочете вчинити якнайкраще.

БЛАНК САМОАНАЛІЗУ НАСЛІДКІВ

Ситуація
Мої думки
Що я вчинив (-ла)? Що зробив (-ла)?

НАСЛІДКИ КОРОТКОТРИВАЛІ	**НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛІ**
...	...

Мої думки щодо короткотривалих та довготривалих наслідків ...

Як можна ще вчинити, що зробити, щоб наслідки були максимально корисними? ...

БЛАНК САМОАНАЛІЗУ НАСЛІДКІВ

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

БЛАНК САМОАНАЛІЗУ НАСЛІДКІВ

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

Заняття 7.
Відслідковування думки

НЕГАТИВНІ АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ:

- виникають стосовно конкретних ситуацій, подій та можуть повторюватися;
- виникають самі собою, автоматично і без жодних зусиль, однак, можливо, доведеться докласти зусиль, щоб їх помітити;
- часто ми їх не до кінця помічаємо, але легко можемо це зробити, якщо приділимо їм увагу;
- можуть бути настільки короткими, частими і настільки звичними, що ми можемо їх не помічати;
- вважаємо, що ці думки правдиві, водночас не оцінюємо критично, чи вони дійсно реальні та правдиві, а віримо їм;
- можуть виникати у формі образу, нібито картинки, яка виринає у нашій голові щодо якоїсь події, яку ми пригадали;
- впливають на наш настрій та призводять до різних негативних емоцій: страху, тривоги, суму, злості тощо;
- можуть бути короткими, наприклад, фраза «О, ні..».

Різниця між думкою та ситуацією

Іноді люди плутають думки з ситуаціями.

Наприклад: *«Вона так подивилася на мене, нібито я ніхто».*

Ситуація – це *«Вона подивилася»*, думка – *«Я для неї ніхто».*

Різниця між думкою та емоцією

Наприклад:

Психолог: *«Добре, повернімося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самостійне завдання. Як ви почувалися?»*

Учасник (-ця) програми: *«Мені було сумно».*

В цьому випадку фраза *«Мені було сумно»* – це про емоції, що людина почувалася сумно. Якщо запитати далі:

Психолог: *«А які думки у вас були?»*

Учасник (-ця) програми: *«В цьому немає ніякого сенсу»,*
«Мені, ймовірніше, нічого не допоможе».

Емоції можуть бути такими:

сум, злість, страх, тривога, це те, що ви відчуваєте емоційно.

Думки – це ідеї, які у вас виникають.

Вони можуть бути у вигляді слів, уявлень, образів (картинок).

Різниця між думкою та фізичними реакціями

Наприклад:

Психолог:	*«Добре, повернімося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самостійне завдання. Як ви почувалися?»*
Учасник (-ця) програми:	*«Я хвилювався (-лася), думав (-ла), що моє серце вилетить з грудей, так швидко воно билося».*
Психолог:	*«А що ви думали, коли так почувалися?»*
Учасник (-ця) програми:	*«Що я провалю це завдання, бо я невдаха»*

В цьому випадку *«Я хвилювався (-лася), думав (-ла), що моє серце вилетить з грудей, так швидко воно билося»* – це радше про фізичні відчуття людини, про її фізіологічні реакції, а фраза – *«Що я провалю це завдання, бо я невдаха»* – це вже думка.

ВПРАВА «ЗЛОВИТИ ДУМКУ»

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 (-й), 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%
...	...	...	...

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вести Щоденник негативних автоматичних думок.

Протягом тижня (до наступного заняття) намагайтеся помічати ситуації, коли ваш настрій погіршується, та які негативні думки виникають в цих ситуаціях. Також, як і на занятті, необхідно буде записувати наскільки ви цим думкам вірите.

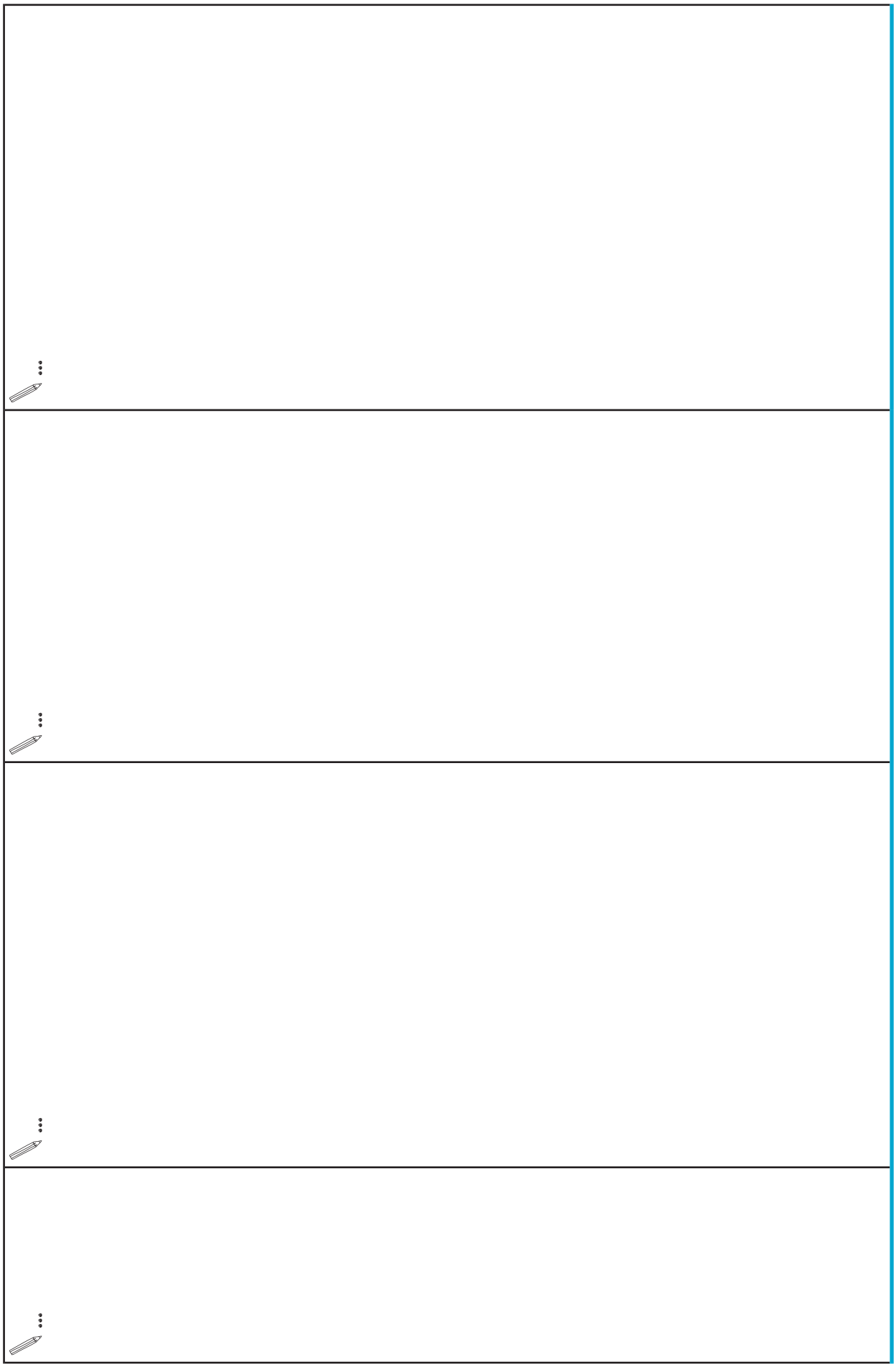
Не обов'язково записувати до Щоденника всі ситуації, які з вами будуть відбуватися, але намагайтеся помічати, коли настрій погіршується, і описувати свої емоції, та головне – «зловити» думки.

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.

Вам необхідно проаналізувати щонайменше 3 ситуації.

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 (-і) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо) • Оцініть силу емоції (-й), 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%
...	...	...	...



Заняття 8.
Відслідковування думки: продовження

ВПРАВА «ПЕРЕТВОРЕННЯ ДУМОК-ЗАПИТАНЬ НА ДУМКИ-ТВЕРДЖЕННЯ»

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…»:

- «А що, якщо в мене нічого не вийде?».

Риторичне запитання:

- «Чому я такий (-а) незграбний (-а)?»
- «А як би ви відповіли на це запитання?»
- «Чому я такий (-а) незграбний (-а)? Тому, що це моя природа, я такий (-а) є. Я дуже незграбний (-а)»?

Форма запитань «А що, якщо…?»:

- «А що, якщо в мене нічого не вийде?»
- «А що б сталося? Якими були б наслідки?»
- «Якщо я провалюсь, я ніколи не знайду роботу і не зможу заробити собі на проживання»?

Бланк для роботи з думками запитаннями

Думка-запитання	Думка-твердження Наскільки я вірю в неї, від 0 до 100%
…	…

Думка-запитання	**Думка-твердження** Наскільки я вірю в неї, від 0 до 100%
…	…

ВПРАВА «ВІДСЛІДКОВУВАННЯ ДУМОК-ОБРАЗІВ»

Негативні автоматичні думки можуть виникати 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.

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 у своїй уяві.

Що ця картинка/образ означає для вас? Якби ви підписали той образ/картину, який бачите у своїй уяві? Подумайте, будь ласка, та зробіть це.

Що це означає для вас?

Як би підписали той образ (картину), що бачите в своїй уяві?

...

Наскільки ви вірите в цю думку, від 0 до 100%

...

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Протягом тижня (до наступного заняття) 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 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 (-і) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо) • Оцініть силу емоції (-й), 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%
...	...	...	...

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки
…	…	…	…

Заняття 9.
Помилки мислення

МИСЛЕННЯ

Як ми зчитуємо та інтерпретуємо активуючі події:

Перший тип – раціональний	допомагає якомога реалістичніше подивитися на ситуацію, опанувати свої емоції та обрати найкращий спосіб впоратися з ситуацією. Раціональне мислення надихає та мобілізує. Воно веде до обдуманих вчинків, які є адекватними щодо ситуації, і бере до уваги можливі ризики.

Наприклад:

«Прикро, що в моєму оточенні є люди, які не можуть порадіти за мене. Проте я точно маю і тих, хто спроможний на це».

«Вона вчинила зі мною нечесно, і мені не подобається це. Але це зовсім не означає, що я маю їй щось доводити і мститися».

Другий тип – ірраціональний	завдає шкоди та заважає об'єктивно 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.

Наприклад:

«Він так і чекає, коли я оступлюся».

«Ось я її провчу. Покажу, як себе поважати!».

ТИПОВІ ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ

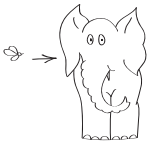
Уявіть, що у вас є окуляри з різними кольоровими скельцями, які у певний спосіб забарвлюють те, на що ви дивитеся. Так само і наша схильність у певний спосіб зчитувати ситуації надає їм того чи іншого значення. Дослідники визначили, які «окуляри» існують:

«Окуляри»,
що приписують іншим
негативні наміри
та якості

«Окуляри»
недооцінки своїх можливостей
подолати негаразди та біди

«Окуляри»
несправедливого ставлення
та розчарування

«Окуляри»
вимогливості



«Окуляри»
катастрофізації
та драматизації

«Окуляри»
негативної оцінки
навколишнього

«Окуляри»
знецінення

«Окуляри»
негативної оцінки
себе

«Окуляри»
особливого статусу та прав

«Окуляри»
«перехід до висновків»
(читання думок
та передбачення
майбутнього)

«Окуляри»
«все або нічого»

«Окуляри»
емоційного мислення

ВПРАВА «В ЯКИХ Я ОКУЛЯРАХ?»

Бланк визначення помилок мислення

Думки щодо ситуації	У яких «окулярах» я дивився (-лася) на цю ситуацію?
...	...

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Відслідковувати свої думки та ті окуляри, через які ви дивитеся на ситуації.

Також вам необхідно буде давати відповіді на питання «Чому я зробив(-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?»

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 (-і) емоцію (-ї) ви відчували (наприклад, «смуток», «тривога», «злість» тощо) • Оцініть силу емоці (-й), 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%	У яких «окулярах» ви дивилися на ситуацію	
...	...	...	...	...	...

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Окуляри	Чому я зробив (-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Окуляри	Чому я зробив (-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?
...	...	...	...	...	...

Заняття 10.
Зміна некорисних думок

Сьогодні ми з вами будемо вчитися змінювати свої некорисні та проблемні думки, перевіряти, наскільки вони об'єктивні, корисні та замінювати їх на більш корисні.

Ми навчимося це робити за допомогою **декількох способів**:

- шукати **докази «за» та докази «проти»** негативної автоматичної (проблемної) думки;
- визначати, чи **корисно** для нас так думати, чи **некорисно**;
- формулювати **більш корисні думки**.

Бланк для перевірки некорисних думок

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Докази «за»	Докази «проти»	Реалістичні та корисні думки	Результат
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 емоці (-й), 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 підтримку думок чи у підтвердження їх корисності, які «+» від цієї думки. Докази, реальні факти	Ті, що спростовують думки, «-» від думки. Реальні факти, які зможуть спростувати думку	Які альтернативні, більш реалістичні та корисні думки у вас є в цій ситуації? Наскільки ви їм вірите, від 0 до 100%	Пройшовши через ваші труднощі, тепер: • наскільки ви вірите у свої першопочаткові негативні думки? • наскільки сильною є першопочаткова негативна емоція?
...	...	...	...	...	...	...	...

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Докази «за»	Докази «проти»	Реалістичні та корисні думки	Результат
…	…	…	…	…	…	…	…

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Спробуйте самостійно перевірити свої некорисні думки за допомогою бланку.

Для цього ви можете знову обрати ситуацію зі своїх Щоденників негативних автоматичних думок або взяти нову ситуацію та описати її, зокрема коротко описати ситуацію, емоції, які відчували, та негативні автоматичні думки, які приходили в голову. Після цього обрати «гарячу» думку – ту, яка найбільш негативно впливає на ваш настрій, в яку ви вірите найбільше, та яка є для вас значущою. Думка має бути такою, до якої можливо підібрати докази.

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Докази «за»	Докази «проти»	Реалістичні та корисні думки	Результат
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 емоці (-й), 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 підтримку думок чи у підтвердження їх корисності, які «+» від цієї думки. Докази, реальні факти	Ті, що спростовують думки, «-» від думки. Реальні факти, які зможуть спростувати думку	Які альтернативні, більш реалістичні та корисні думки у вас є в цій ситуації? Наскільки ви їм вірите, від 0 до 100%	Пройшовши через ваші труднощі, тепер: • наскільки ви вірите у свої першопочаткові негативні думки? • наскільки сильною є першопочаткова негативна емоція?
...	...	...	...	...	...	...	...

Дата і час	Ситуація	Емоція (-ї)	Автоматичні думки	Докази «за»	Докази «проти»	Реалістичні та корисні думки	Результат
…	…	…	…	…	…	…	…

Заняття 11.
Сила переконань

ПРИТЧА «СЛІПЦІ ТА СЛОН»

Давно це було. Привезли якось в одне місто слона. Багато хто захотів побачити його. Серед них були і 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 пласке вухо. Воно повільно рухалося вперед і назад.

– Це віяло! Слон схожий на віяло! – вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і чіпав її. Вона була круглою і могутньою.

– М-м-м ... Це щось кругле і товсте ... Слон схожий на дерево! – вигукнув він.

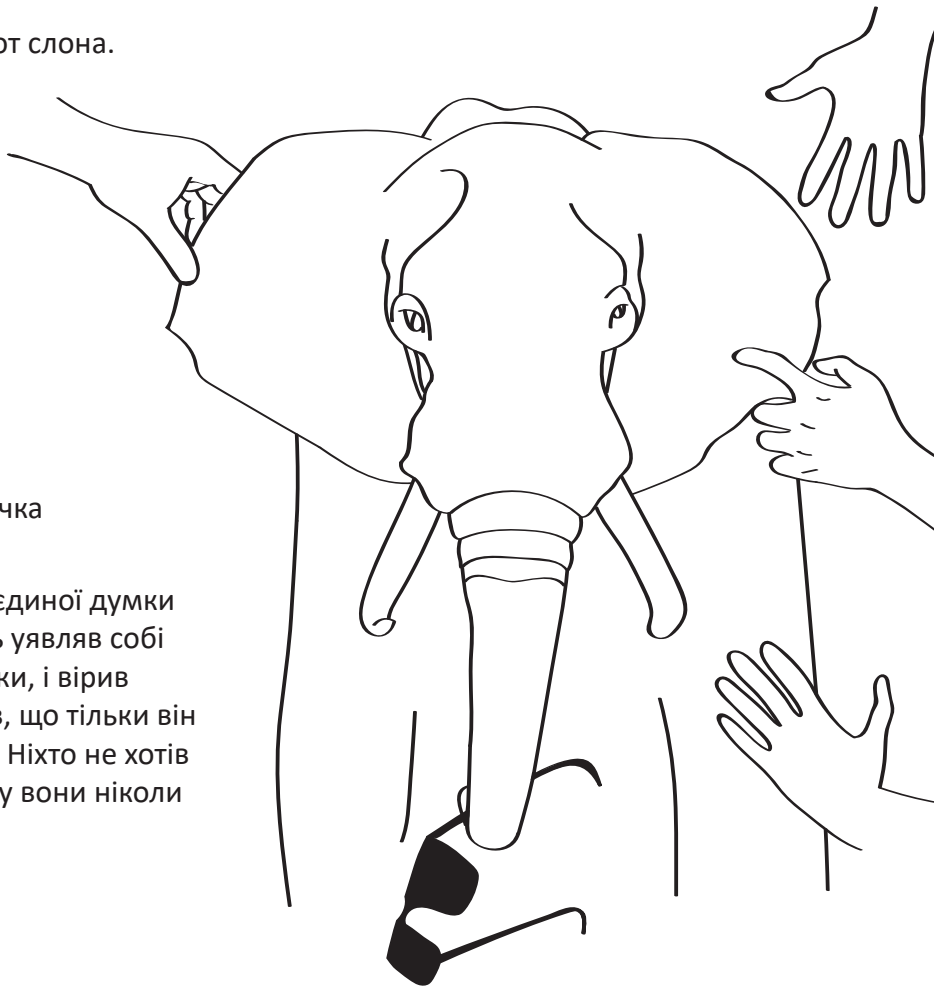
– Ви обидва не маєте рації, – сказав третій. – Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку! Цей мудрець намацав хвіст слона.

– Неправда! 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 жорстка, – говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець у руках тримав хобот слона.

– Усі ви не праві, – 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 тривала 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 тільки собі. У 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, як виглядає слон.

ВПРАВА «ПЕРЕКОНАННЯ»

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.

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.

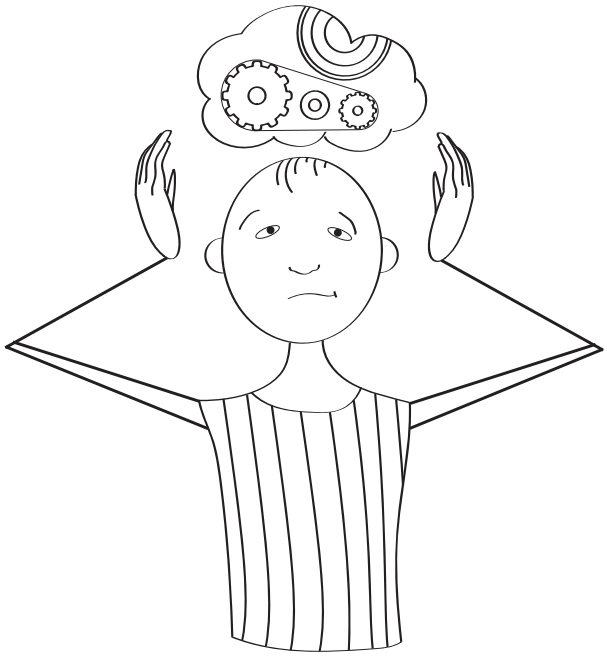
Переконання з'являються у людини через:

1. Власний досвід

- «Любити боляче» (мені було боляче, коли я любив (-ла));
- «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).

2. Чужий досвід

- «Любити боляче» (я чув (-ла) в кіно);
- «Я не можу цього зробити» (мені так мама сказала);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (у книжці прочитав (-ла));
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (усі так кажуть).



Бланк «Коли я не отримую бажаного»

Пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати. Що спадало вам тоді на думку, і як ви почувалися.

Дайте відповіді на запитання.

1. **Чого мені хотілось?**

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)**

3. **Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?**

Як переконання впливають на нас

На все, що відбувається навколо нас (предмети, явища, процеси), ми дивимося через сито наших переконань (правильно – неправильно, добре – погано, можна – не можна, чорне – біле, вірю – не вірю тощо).

Ми ніби фільтруємо інформацію через систему наших висновків про наше оточення.

Це як інформація, яка проходить оброблення через певну персональну програму в комп'ютері. Висновки, які зробить програма, залежать від критеріїв оцінки, внесених нами (і не тільки нами) в цю програму.

Наші переконання нагадують «клітку»
для нашого розвитку:
якісь переконання зачиняють нас у клітці
та зупиняють наш розвиток,
а завдяки іншим ми можемо відкрити її
та отримати свободу й успіх.

Переконання	
+	**-**
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 ми готові аналізувати досвід, отриманий завдяки нашим переконанням, отож… Такі переконання: • Захищають • Логічні • Гнучкі • Безпечні • Ведуть до успіху	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. Такі переконання: • Обмежують • Заплутують • Ховають істину • Небезпечні • Стають на заваді розвитку • Бувають хибними
Допомагають нам вибудовувати своє життя так, як ми хочемо, допомагають досягати бажаного результату.	Не сприяють нам у досягненні успіху, негативно впливають не лише на нас, а й на тих людей, з ким ми вибудовуємо стосунки.
КОРИСНІ ПЕРЕКОНАННЯ	**НЕКОРИСНІ ПЕРЕКОНАННЯ**

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

До наступної зустрічі згадати 3 ситуації з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не отримали бажаного, та записати до бланка нижче те, що спадало вам тоді на думку, і як ви себе почували.

Або можливо у вас виникнуть до наступного разу нові ситуації, в такому разі зафіксуйте їх, будь ласка.

Бланк «Коли я не отримую бажаного»

Пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати, Що спадало вам тоді на думку, і як ви почувалися?

Дайте відповіді на запитання.

1. **Чого мені хотілось?**

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)**

3. **Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?**

Бланк «Коли я не отримую бажаного»

Пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати, Що спадало вам тоді на думку, і як ви почувалися?

Дайте відповіді на запитання.

1. **Чого мені хотілось?**

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)**

3. **Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?**

Бланк «Коли я не отримую бажаного»

Пригадайте ситуацію з вашого життя, коли ви дуже щось хотіли, але не змогли це отримати, Що спадало вам тоді на думку, і як ви почувалися?

Дайте відповіді на запитання.

1. **Чого мені хотілось?**

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)**

3. **Що я відчував (-ла), коли мені не вдалось отримати бажане?**

Заняття 12.
Сила переконань: продовження

«ЧЕРВОНА ШАПОЧКА ЗІ СЛІВ СІРОГО ВОВКА»

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 вирядженa в червоне, у капелюшку, насунутому на ніс, ніби не хотіла, щоб її хто-небудь упізнав.

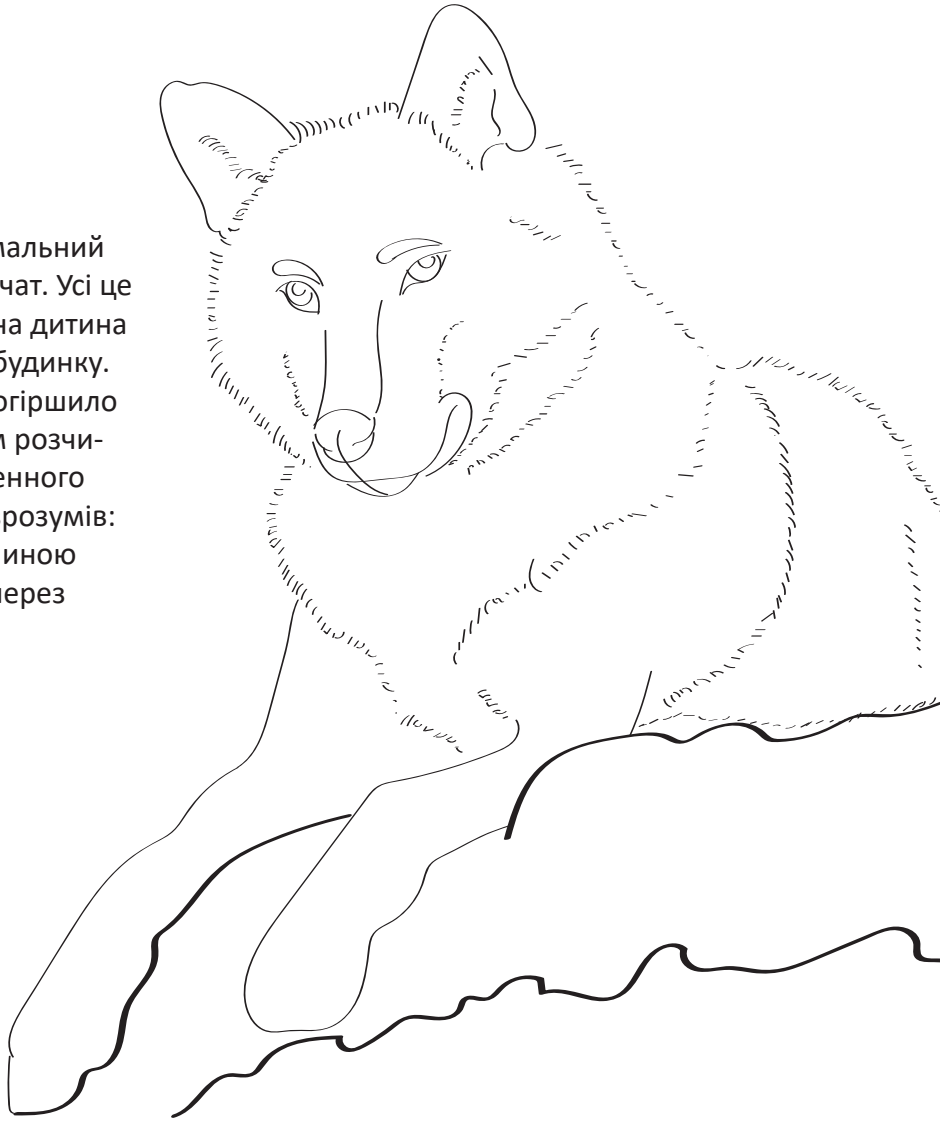
Я, звичайно, знаю, що не можна судити за одягом, але вона прийшла в мій ліс, і я вирішив дізнатися про неї більше. Я запитав дівчинку, хто вона й звідки, тобто поставив звичайнісінькі питання. Однак вона мені дуже різко сказала у відповідь, що з незнайомими не розмовляє. Я дуже засмутився.

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 одягненою 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 бабуся сховається, доки я не подам знак, отож вона й залізла під ліжко.

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 вирячені. 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 здоровенного 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.

ВПРАВА «ПЕРЕВІР ПЕРЕКОНАННЯ»

Переконання можуть бути корисні та некорисні. Здається, що відрізнити одне від іншого дуже важко, але, насправді, для того, щоб перевірити переконання, необхідно, щоб воно «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?**
   Чи воно є об'єктивним?

3. **Чи це переконання сприяє моєму добробуту?**
   Чи воно корисне?

4. **Чи я сам/сама обрав (-ла) це переконання?**

Деякі переконання не зможуть скласти цей складний іспит та зруйнуються.

Звісно, неприємно, коли щось руйнується, адже нам було зручно жити за законами нашої «клітки», але для того, щоб **розвиватися, збільшувати свій досвід, ставати мудрою людиною,** необхідно навчитися гідно приймати власні помилки та виправляти їх, 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 4 запитань, і всі відповіді на запитання були **«Так»**, ми можемо бути впевнені, що воно корисне для нас, і ми рухаємося у правильному напрямку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1) Вибрати одне-два переконання, яке ви маєте, і яке варто перевірити. Воно може бути схожим на такі:

1. *Бояться – 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.*

2) Перевірити це переконання за допомогою чотирьох запитань, які ми з вами розглянули
(бланки на наступних сторінках).

3) Зробити висновок: правильне це переконання чи хибне, веде воно до успіху чи ж стає на заваді розвитку?

Бланк для перевірки переконання 1

Отже, переконання таке:

Перевірте це переконання за допомогою чотирьох запитань:

1) Які докази є 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?

Щодо обраного переконання за результатами перевірки висновок такий:

Переконання (підкресли потрібну відповідь):

- Правильне
- Хибне

Переконання (підкресли потрібну відповідь):

- Веде до успіху
- Стає на заваді розвитку

Поясніть, чому:

Бланк для перевірки переконання 2

Отже, переконання таке:

Перевірте це переконання за допомогою чотирьох запитань:

1) Які докази є 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?

Щодо обраного переконання за результатами перевірки висновок такий:

Переконання (підкресли потрібну відповідь):

- Правильне
- Хибне

Переконання (підкресли потрібну відповідь):

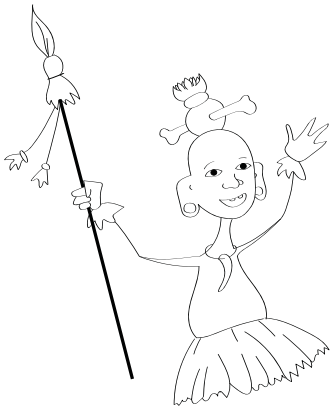
- Веде до успіху
- Стає на заваді розвитку

Поясніть, чому:

Заняття 13.
Поведінковий експеримент

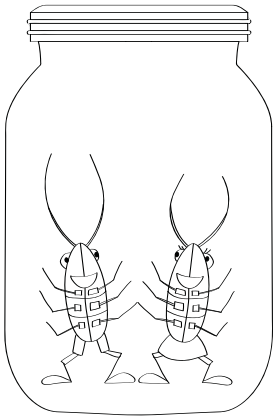
ЯК ДОСВІД ВПЛИВАЄ НА ПОВЕДІНКУ

Коли людина потрапляє в ту чи іншу ситуацію, то її розум робить певний висновок про такі ситуації і корисну поведінку у них. Це вміння нам було потрібне і є потрібне для виживання.



Наприклад, коли ми ще були древніми людьми і ходили по ягоди, пробували їх, і деякі з них були їстівні, а деякі отруйні. То нам важливо було запам'ятовувати, як і яка ягода впливає на наш організм і чи можна її вживати, чи ні.

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 вкладати шлюб після невдалого досвіду. Або довіряти людям після зради…. Це все той самий механізм, але його шкода у теперішньому житті значно більша, ніж користь.



ВПРАВА «ЕКСПЕРИМЕНТ»

Бланк поведінкового експерименту (для прикладу)

Дата	...
ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним. Оціни свою віру в нього, від 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/вона так до вас ставиться...). Яку поведінку необхідно буде подолати і пересилити, аби експеримент мав успіх?	...
ПРОГНОЗ (-И) Що, на вашу думку, станеться? Який негативний прогноз?	...
РЕЗУЛЬТАТ: Що насправді сталося? Якими є результати, порівнюючи з вашими прогнозами?	...
ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)? Що це означає для первинного переконання? Наскільки ви зараз у нього вірите? 0-100% Чи його потрібно змінити? Як саме?	...

Робота в групах

Переконання:

1) Група 1 – я невдаха, я нічого не можу досягти в житті.
Віра в це переконання на 85%;

2) Група 2 – всі так і чекають, коли я оступлюся, щоб позловтішатися.
Віра в це переконання на 80%;

3) Група 3 – бояться – значить поважають.
Віра в це переконання на 90%.

Завдання:

Вам необхідно подумати, що може зробити людина, яка має таке переконання, щоб перевірити його на правдивість і корисність, здобути інший більш корисний (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.

Бланк для планування поведінкового експерименту

Дата	...
ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним. Оціни свою віру в нього, від 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/вона так до вас ставиться...). Яку поведінку необхідно буде подолати і пересилити, аби експеримент мав успіх?	...

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Оберіть одне своє переконання, яке ви зможете перевірити через зміну власної поведінки, та заплануйте поведінковий експеримент, як ми це робили на занятті. Після того, як заплануєте, проведіть 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.

Бланк для поведінкового експерименту

Дата	...
ПЕРЕКОНАННЯ, яке необхідно перевірити, і яке є некорисним. Оціни свою віру в нього, від 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/вона так до вас ставиться...). Яку поведінку необхідно буде подолати і пересилити, аби експеримент мав успіх?	...

ПРОГНОЗ (-И) Що, на вашу думку, станеться? Який негативний прогноз?	…
РЕЗУЛЬТАТ: Що насправді сталося? Якими є результати, порівнюючи з вашими прогнозами?	…
ЧОГО Я НАВЧИВСЯ (-ЛАСЬ)? Що це означає для первинного переконання? Наскільки ви зараз у нього вірите? 0-100% Чи його потрібно змінити? Як саме?	…

Заняття 14.
Думай критично

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

За допомогою критичного мислення ви можете 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.

Критично мислячі люди:

- легко знаходять потрібну й важливу інформацію, можуть її перевірити;
- уважно вивчають всі можливості;
- прискіпливо оцінюють кожен варіант і роблять власний вибір;
- чесні самі з собою;
- ними важко маніпулювати.

Вони вміють:

- перемагати сумніви;
- ставити правильні запитання;
- шукати і бачити зв’язки між явищами та 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 викорінять цілком складні проблеми з вашого життя, але допоможуть приймати більш правильні рішення.

ВПРАВА «ПЛЮС/МІНУС/ЦІКАВО»

«Плюс/Мінус/Цікаво» – один з інструментів навчання критичному мисленню.

Ми можемо використати цей інструмент для того, щоб:

- запобігти відхиленню важливої ідеї, яка спершу може здатись поганою;
- роздивитись недоліки 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, з огляду на «порив» емоцій, і вміти роздивитись її суть і цінність;
- прийняти рішення щодо ідеї після її ретельного вивчення з різних боків.

Підкресліть ту ідею, з якою буде працювати ваша команда

1 Ідея: вам запропонували попрацювати на безлюдному острові рік доглядачем рідкісного виду черепах. За це вам добре заплатять, але ви не матимете жодного зв'язку з людьми, а також повинні будете здобувати їжу самотужки.

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 вам потрібно зробити ремонт у квартирі.

Бланк «Плюс/мінус/цікаво»

«Плюс» (переваги ідеї)	«Мінус» (недоліки ідеї)	«Цікаво» (те, що варто уваги)
...	...	...

ВПРАВА «ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ»

Зауваж усі фактори –
це ще один інструмент критичного мислення.

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.

Бланк «Зваж усі фактори»

Всі фактори	Ранжування факторів зі списку	Примітки («+/-/цікаво»)
…	1.	…
…	2.	…
…	3.	…
…	4.	…
…	5.	…
…	6.	…
…	7.	…
…	8.	…
…	9.	…
…	10.	…

ВПРАВА «ПОГЛЯДИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ»

Ще один інструмент критичного мислення – «Погляди інших людей».

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 відстояти 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.

Тому сутність інструменту «Погляди інших людей» полягає у вмінні поглянути на ситуацію очима іншого (-ої).

1. Складіть список людей, яких стосується проблема/ситуація, що виникла.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

2) По черзі поставте себе на місце цих людей: уявіть їхні погляди, думки, подивіться на проблеми з погляду цієї людини і спробуйте зрозуміти її.

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 бланка на наступній сторінці.

Бланк «Погляди інших людей»

1.	…	Думки/погляди/бажання	…
2.	…	Думки/погляди/бажання	…
3.	…	Думки/погляди/бажання	…
4.	…	Думки/погляди/бажання	…
5.	…	Думки/погляди/бажання	…
6.	…	Думки/погляди/бажання	…
7.	…	Думки/погляди/бажання	…
8.	…	Думки/погляди/бажання	…
9.	…	Думки/погляди/бажання	…
10.	…	Думки/погляди/бажання	…

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Обрати проблемну ситуацію, з якою ви б хотіли попрацювати, та застосувати алгоритм вирішення проблем.

Алгоритм вирішення проблем об'єднує у собі всі вправи, які ми сьогодні розбирали. Тобто завдання, яке вам пропонується, допоможе навчитися вирішувати проблеми.

Оскільки ви тільки вчитеся застосовувати вправи в своєму житті, важливо обрати неважку ситуацію. 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.

АЛГОРИТМ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

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 які 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 «Плюс/Мінус/Цікаво»)

Варіант 1:

+	—	Цікаво

Варіант 2:

+	—	Цікаво

Варіант 3:

+	—	Цікаво

Варіант 4:

+	—	Цікаво

Варіант 5:

+	—	Цікаво

6. **На мій погляд, найкраще рішення – це:**

(з огляду на здійснений аналіз, обрати найбільш ефективне та відповідне ситуації рішення)

7. **Я можу зробити так, 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 самостійно, перед дзеркалом чи з товаришем/товаришкою тощо. Якщо все вдається добре і ви готові, переходьте до наступного кроку. Якщо ні – ще потренуйся.

10. **Реалізуйте заплановане, виконайте обраний варіант рішення проблеми.**

Заняття 15.
Цінності та життєві орієнтири

ЦІННОСТІ

Цінності визначають, як ми хочемо жити, якою людиною бути, яким змістом наповнити сторінки свого життя. І коли ми проходимо крізь випробовування – саме цінності дають нам силу пройти крізь них, саме вони визначають нашу відповідь на події. Цінності – це те, що не можна втратити за жодних обставин.

Важливо розуміти свої цінності. Давайте зараз спробуємо зрозуміти, якими є ваші цінності. **Для цього вам можуть допомогти 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?

Може бути дуже важко зрозуміти, що таке цінності і якими є ваші цінності, тут 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,
а не про те, що ви хочете мати.
Якою людиною бути, а не що має статися з вами.

Спробуйте згадати, у які моменти життя ви справді відчували, що це і є Життя, що ви робите щось дійсно важливе, те, що справді маєте робити.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТЕЙ З ПОЗИЦІЇ СМЕРТНОСТІ

Заплющте, будь ласка, очі або просто їх прикрийте. Уявіть, що ви прожили гарне життя і озираєтесь назад – до миті своєї смертності:

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 –
що б ви робили насамперед?**

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Нижче у вас написано 58 різних цінностей.

Перегляньте цей список та поставте відповідну літеру поруч з кожним значенням:

Д = дуже важливо,

В = достатньо важливо,

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.

Швидкий погляд на ваші цінності

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 поводитися 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» чи «неправильна цінність». Це трохи схоже на ваші смаки щодо піци. Якщо ви надаєте перевагу шинці і ананасам, а я надаю 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

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 інши

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:

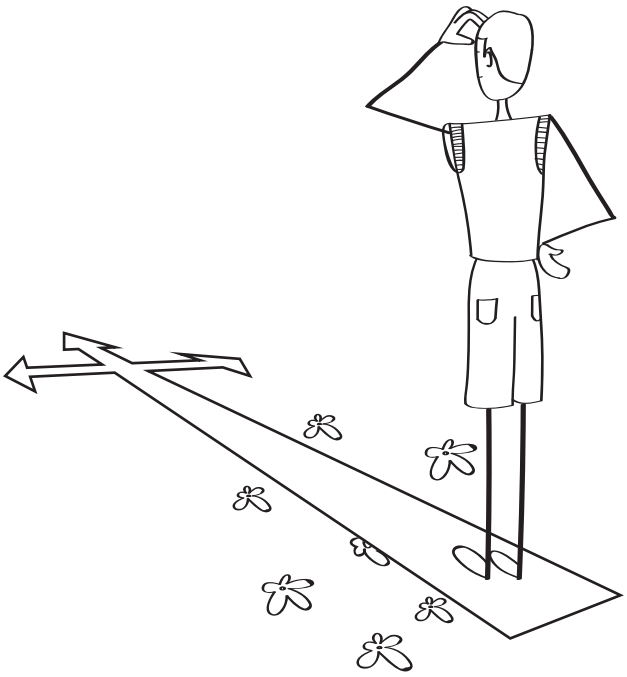
_____

_____

_____

***

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. Запишіть ці 6 цінностей нижче:



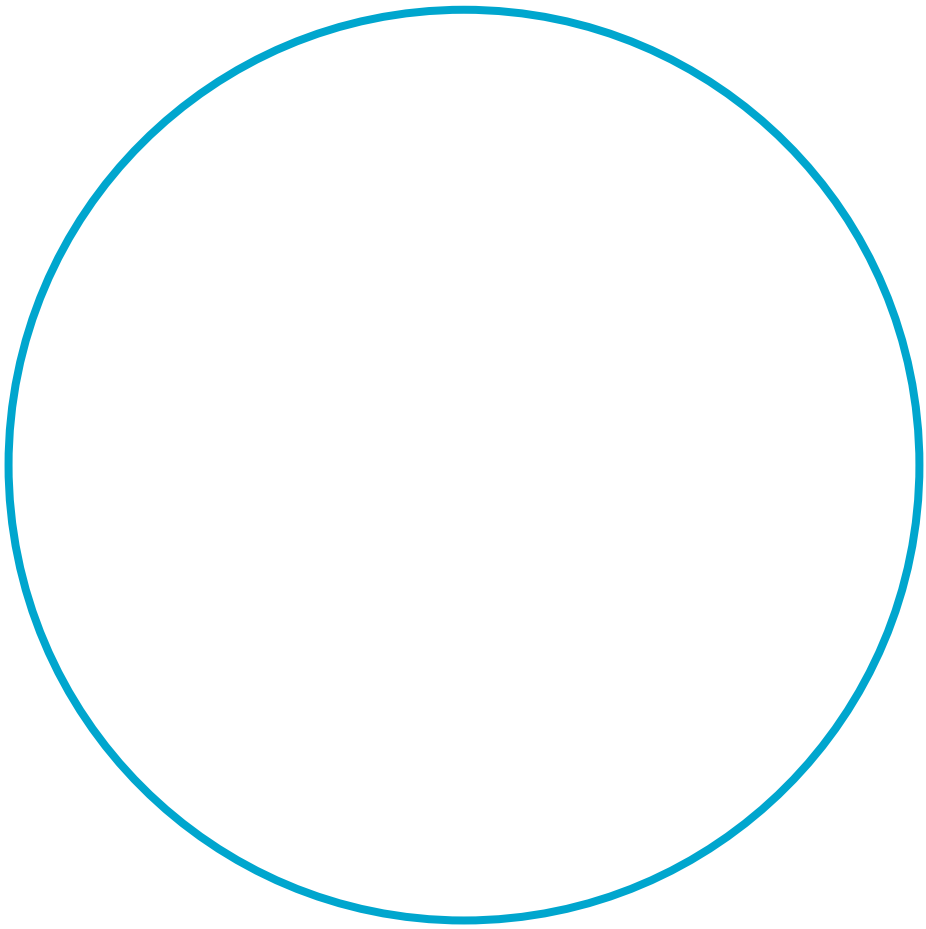
Заняття 16.
Цінності та життєві орієнтири: продовження

Цінності у сферах життя

Сфери життя	**Які цінності у вас у цій сфері життя?**	**Важливість (0-10)** 0 = зовсім не важлива, 10 = надзвичайно важлива	**Якою мірою я живу згідно з цими цінностями (як є насправді зараз)? (0-10)** 0 = зовсім не прислухаюсь до них, не дотримуюсь їх, 10 = живу згідно з цінностями, для мене дуже важливо їх дотримуватися
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…

...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...

КОЛЕСО ЖИТТЯ ТА БАЛАНСУ



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Обрати 1 сферу життя, яка на вашому колесі найбільше потребує уваги, на яку навантаження найменше, та продумати способи, за допомогою яких ви зможете її поліпшити, відповідаючи на запитання: «Що можна зробити? Як поліпшити?» За бажанням ви можете обрати 2 сфери.

Сфери життя	Що можна зробити? Як поліпшити?
...	...

Заняття 17.
Постановка цілей та просоціальних стратегій їх досягнення

ВПРАВА «ЦІЛІ»

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.

Технологія для постановки цілей SMART

Відповідно до цієї технології, будь-яка ціль будується, враховуючи п'ять критеріїв:

S – конкретна. 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.

M – вимірювана. Коли ви ставите ціль, необхідно подумати, як ви зможете оцінити, чи досягнули її, як та за допомогою чого ви поміряєте успішний результат.

A – досяжна/дієва. Під час постановки цілі ви маєте бути впевнені, що ви можете її досягнути. Важливо переконатися в цьому, враховуючи доступні вам ресурси. Наприклад, вам можуть знадобитися такі ресурси, як час, гроші, здоров'я, підтримка інших людей, знання, навички.

R – значуща, актуальна для вас. Ціль має бути важливою, мати значення для вас. Якщо ціль не має сенсу – переконайтесь, чи вона дійсно відповідає вашим цінностям. Важливо запитати себе, чи досягнення цілі покращить ваше життя.

Також ціль має бути **екологічною**, тобто ціль не повинна нашкодити іншим або бути досягнутою незаконним способом.

T - обмежена в часі. 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.

ВПРАВА «КРОКИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦІЛІ»

Крок 1. Сфера життя, над якою я обираю працювати:

Крок 2. Цінності, які лежать в основі моїх цілей в цій сфері життя:

Крок 3. Поставте перед собою ціль, згідно зі SMART:

Крок 4. Визначте переваги досягнення цілі:

Крок 5. Визначте перешкоди:

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).

Якщо в мене виникатимуть труднощі у вигляді негативних думок і відчуттів, я буду справлятися з ними так (що я робитиму):

Якщо виникнуть зовнішні перешкоди, я буду справлятися з ними так (що я робитиму):

Крок 6. Візьміть на себе відповідальність за виконання задуманого:

запишіть нижче 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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Розказати іншим про свою ціль.

Той факт, що іншим відомо про ваш задум посилює відчуття необхідності довести заплановане до завершення.

Ви можете самостійно обрати людину чи декількох людей, кому б ви хотіли розповісти про свій задум (свою ціль), що вона побудована відповідно до ваших конкретних цінностей, і назвати їх, про переваги цієї цілі, 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 нижче.

Мої думки, реакції:

Який висновок я зробив (-ла)?

Заняття 18.
Планування просоціальних стратегій досягнення цілей

ВПРАВА «ПЛАН ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ»

Ціль без плану – це всього лише бажання.

Що важливо пам'ятати, коли ви складатимете свій план:

- про свої цінності, згідно з якими ви ставили перед собою ціль, та орієнтуватися на них;
- план досягнення цілі – це чіткі послідовні кроки, які ви будете робити, щоб досягнути цілі. Вони мають бути такими, щоб вам вистачило сили, можливостей і бажання їх виконати, тому краще робити невеличкі 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 з огляду на свої цінності, потреби та можливості, і зважаючи на довгострокові цілі;
- за виконанням будь-якого плану потрібно спостерігати, аналізувати результати і за потреби змінювати його.

Наприклад, якщо ціль «я поїду відвідати своїх хворих батьків в Черкасах 20 квітня о 6.30 ранку автобусом з центрального автовокзалу м. Києва», то орієнтовний план її досягнення може бути таким, як нижче в таблиці.

Орієнтовний приклад 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	...	...

БЛАНК «ПЛАН ДОСЯГНЕННЯ МОЄЇ ЦІЛІ»

№	План	Часовий проміжок	Виконав (-ла)
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…
…	…	…	…

ВПРАВА «РЕСУРСИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ПЛАНУ»

Для виконання плану нам необхідні ресурси.

Ресурси можуть бути:

- **матеріальні:** гроші, предмети побуту, житло, документи, спеціальна література (книжки, буклети), можливо канцелярське приладдя та багато інших;
- **моральні:** люди, які можуть вас підтримати, слова підтримки, які ви можете сказати 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.**

Ресурси для виконання мого плану досягнення цілі

Ресурси	Як їх отримати?
Матеріальні	
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

Моральні	
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…

ВПРАВА «ТРУДНОЩІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ПЛАНУ»

Під час виконання плану у вас можуть виникати різні труднощі, які заважатимуть вам, через які може зникати бажання щось робити далі, або ставатиме страшно.

Бланк подолання труднощів під час виконання плану досягнення цілі

Труднощі	План подолання
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…
…	…

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Під час виконання плану у вас можуть виникати різні труднощі, які заважатимуть вам, через які може зникати бажання щось робити далі, або ставатиме страшно.

Бланк подолання труднощів під час виконання плану досягнення цілі

1) Дописати список моральних ресурсів, необхідних для досягнення плану.

Ними можуть бути люди, (фрази) слова підтримки, 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 телефонувати цій людині час від часу, писати, знайти в когось її номер, якщо не маєте, чи адресу електронної пошти тощо.

2) 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» галочку, що ви це зробили.

Заняття 19.
Формування здорових стосунків з оточуючими

ВПРАВА «РАХУНОК СТОСУНКІВ»

Про що люди шкодують на схилі власного життя? Після численних опитувань виявилося, що відповідь зазвичай була така: «Я мало присвячував (-ла) часу перебуванню з людьми, яких люблю».

Чи думали ви: як воно – бути у стосунках з вами? Якби довелося оцінювати свої важливі стосунки, якими були б ці оцінки?»

Оцінка важливих стосунків

Мої стосунки з	Поганенькі				Прекрасні
Партнером (-кою) (хлопцем/дівчиною, чоловіком/дружиною)	1	2	3	4	5
Дітьми (якщо є)	1	2	3	4	5
Батьками (опікунами)	1	2	3	4	5
Братами, сестрами	1	2	3	4	5
Друзями	1	2	3	4	5
Знайомими	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Кожен із нас може мати досить гарні стосунки з одними людьми і напружені – з іншими. Але щоб мати успіх з іншими, важливо жити згідно зі своїми цінностями.

Пригадайте, що є найважливішим для вас у сімейних стосунках, стосунках з іншими, та запишіть до таблиці нижче.

Цінності у стосунках

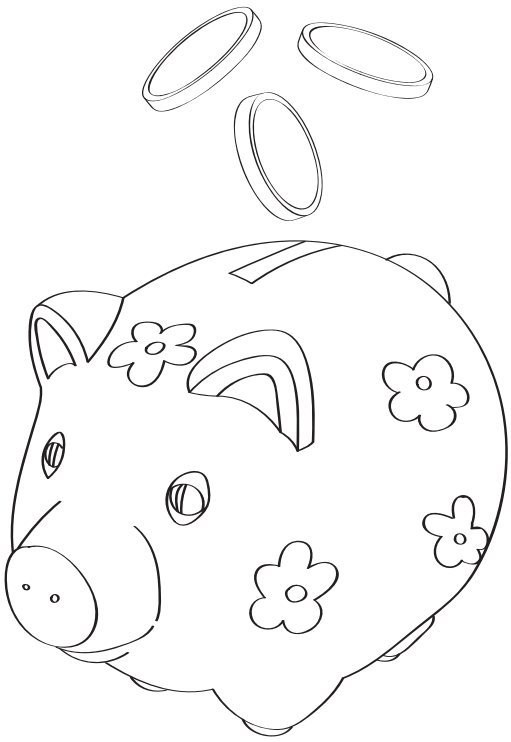
Стосунки	Цінності
Сімейні стосунки	...
Стосунки з іншими	...

Щоб мати успіх з іншими, важливо мати успіх із самим собою. 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. У цьому людям допомагає ведення так званого рахунку стосунків.

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 впродовж тривалого часу.

Особливості рахунку стосунків (правила заощаджень):

- на кожну людину, з якою будуєте стосунки, необхідно відкривати окремий рахунок (картку) і підтримувати з нею персональний зв'язок;
- 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;
- 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.

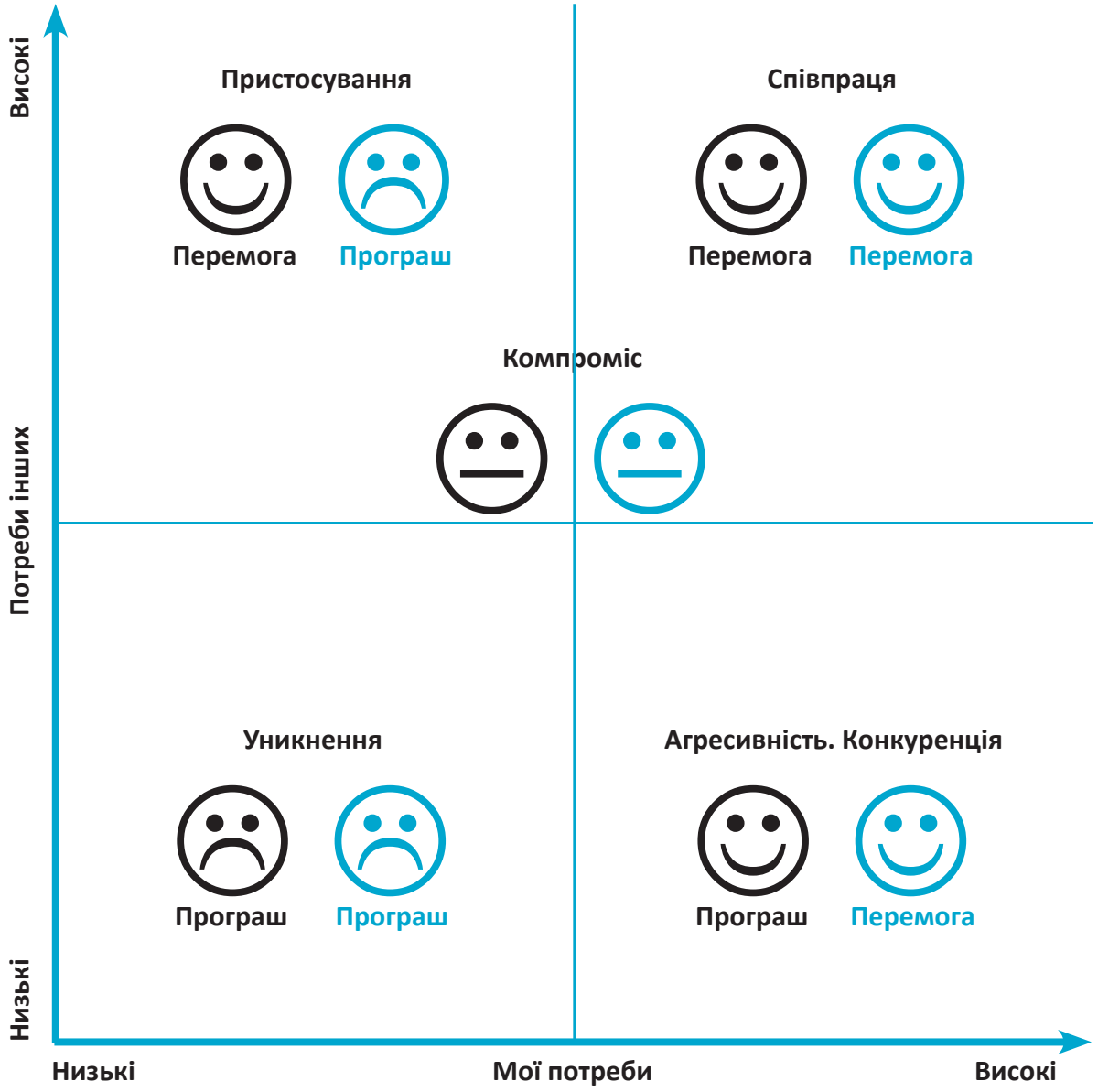


Які дії та слова інших людей можуть зробити внески на рахунок ваших стосунків із ними? Що для вас є підтримкою стосунків, з огляду на ваші цінності у стосунках з іншими?	**А які особисто ваші дії та слова можуть зробити внески на рахунок стосунків з іншими (зокрема також і з сім'єю)?** Обов'язково водночас **врахуйте ваші цінності** у сімейних стосунках та з іншими людьми
…	…

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

ПОВЕДІНКА У КОНФЛІКТАХ



ТИПИ (СТРАТЕГІЇ) ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Уникнення: поведінка, за якої відсутнє прагнення як до співпраці, так і до досягнення власних цілей. Тобто людина уникає участі у конфлікті, у такий спосіб не вирішуючи його і не досягаючи своїх цілей.

(Агресивність) Конкуренція: поведінка характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі (іншим людям), тобто не враховуються інтереси інших, що часто призводить до ще більшого розвитку конфлікту.

Пристосування За такого типу поведінки в конфліктних ситуаціях людина приносить в жертву власні інтереси заради іншої людини.

Компроміс: характеризується тим, що обидві сторони готові йти на поступки заради досягнення своїх цілей, тобто обидві приносять рівноцінно в жертву частину із своїх цілей, аби конфліктна ситуація була вирішена.

Співпраця полягає в тому, що учасники ситуації приходять до альтернативи (іншого варіанту), яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. На відміну від компромісу, досягається на глибшому рівні і вимагає набагато більше часу й активної співпраці 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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Оберіть людину, яка є важливою для вас, та спробуйте зробити вклад на рахунок стосунків з нею.

Для цього:

- оберіть той вклад або декілька вкладів на рахунок стосунків з нею, який є актуальним для вас (важливим, що підходить вашій ситуації). Наприклад, таким вкладом буде попросити вибачення чи просто вислухати людину, чи привітати з днем народження або з іншим святом, чи просто сказати гарні слова вдячності за щось;
- зробіть цей вклад за допомогою одного з 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.

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

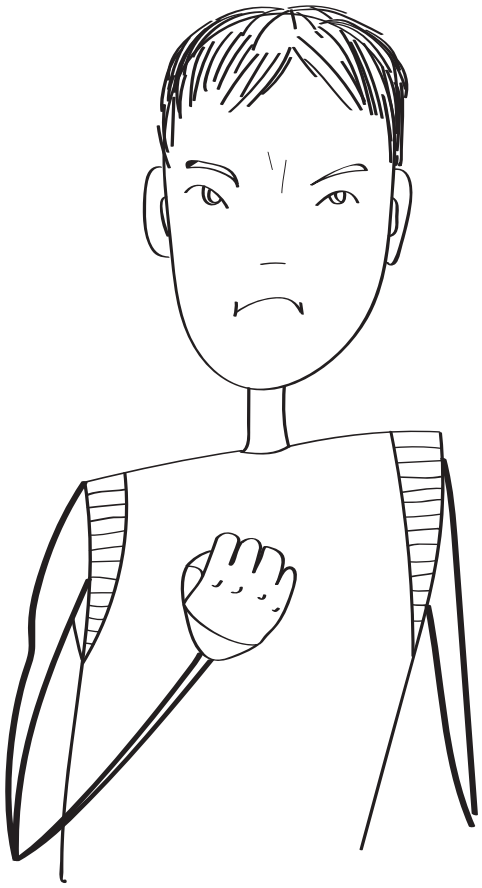
ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ «ПРИТЧА ДЛЯ ВСІХ»

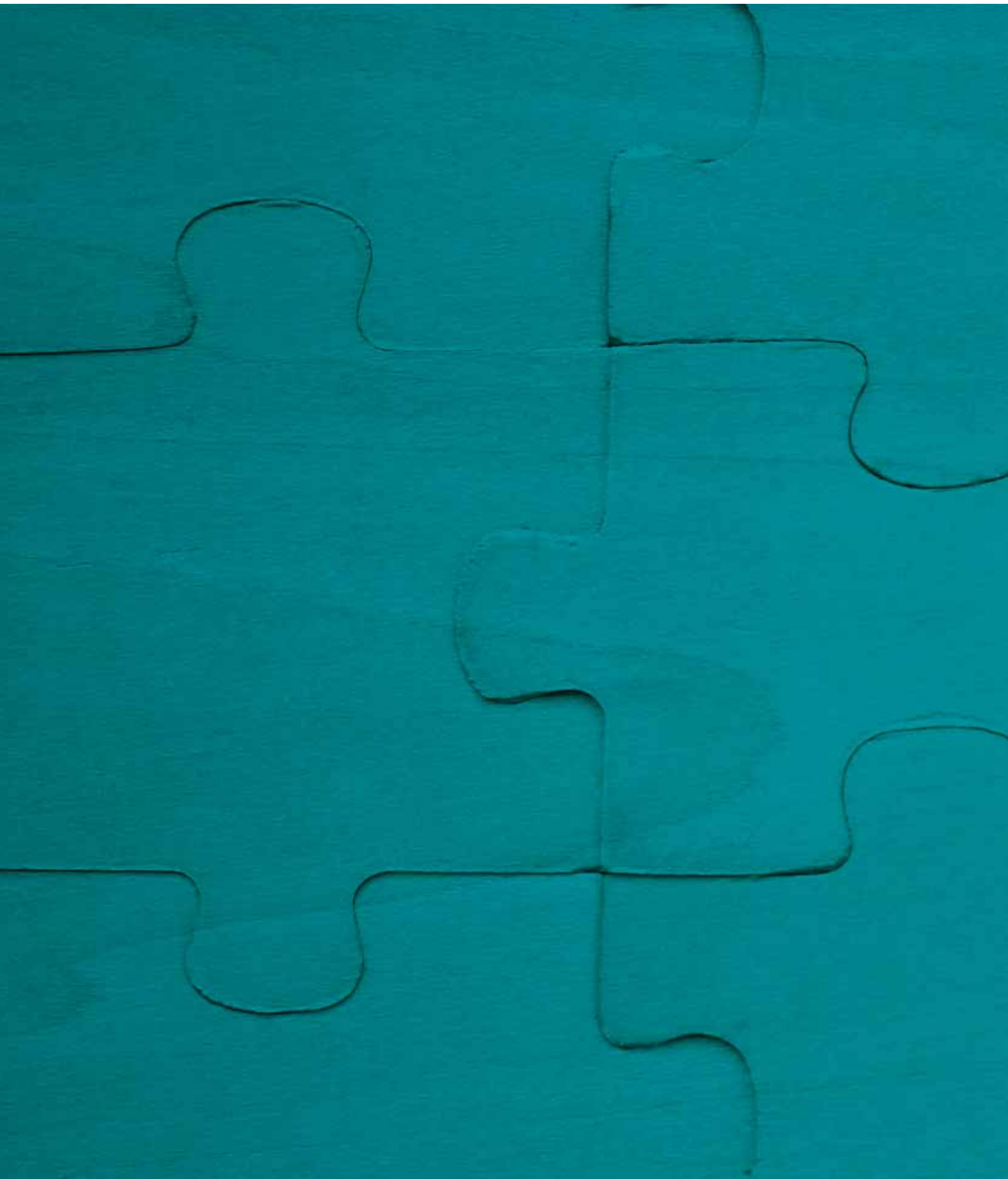
Виграш для всіх – це водночас і гарно, і не легко.

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 є переконання, що ми всі рівні, що ніхто не мусить бути кращим або гіршим за інших.

Щоб досягати успіху для всіх людині потрібно:

1. **Упевненість у собі.**
2. **Уникати змагання та порівняння.**
3. **«Знімати окуляри» і генерувати мислення в дусі виграшу для всіх.**
4. **Уміти зупинитись там, де справи не буде.**



Робочий зошит
«Зміна прокримінального мислення»
для повнолітніх чоловіків та жінок

Дизайн та верстка ФО-П Буря О.Д.
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавництва ДК №4749