

# МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»





**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
«ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК  
АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»**

Київ, 2025

УДК 316.613(072)  
М52  
ISBN 978-617-8197-48-3

Методичний посібник до корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації».  
М. Чичуга, О. Кочура, В. Калівошко, І. Рудницька. – Київ, 2025. – 232 с.

#### **Автори-упорядники:**

**Чичуга Марина**, національна експертка Проєкту ЄС «Право-Justice», кандидатка психологічних наук, психологиня, яка надає психотерапевтичну допомогу в методах КПТ, EMDR, АСТ, акредитована вчителька програм майндфулнес (MBSR, MBCT) та в процесі міжнародної акредитації, як вчителька програми MSC; президентка Української майндфулнес асоціації.

#### **Координатори розроблення програми:**

**Кочура Олена**, головна експертка з питань реформування пенітенціарної системи та пробації Проєкту ЄС «Право-Justice».

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

**Рудницька Ірина**, старший інспектор з особливих доручень відділу соціально-виховної роботи із засудженими Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань Міністерства юстиції України.

---

Розробка корекційної програми стала можлива за спільної ініціативи Департаменту з питань виконання кримінальних покарань та за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю авторів і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.  
У разі використання матеріалів посилання на дане видання є обов'язковим.

# ЗМІСТ

---

Вступ .....	7
Мета корекційної програми .....	8
Цільова аудиторія.....	8
Методологічні засади корекційної програми .....	8
Характеристика цільової групи .....	11
Гендерні особливості цільової групи .....	14
Тематика занять .....	15
Знання та навички, яких може набути засуджена особа за результатами проходження корекційної програми.....	16
Ресурси, необхідні для реалізації програми .....	17
Зміст програми .....	18
Алгоритм реалізації корекційної програми .....	19
Моніторинг та оцінка результатів корекційної програми.....	20
Рекомендації щодо підготовки потенційних ведучих корекційної програми .....	21
Додаток 0.1. ....	22
Додаток 0.2. ....	26
Додаток 0.3. ....	29
Додаток 0.4. ....	34
Додаток 0.5. ....	38
Додаток 0.6. ....	42
ЗАНЯТТЯ 1. «Знайомство. Стилi комунікації. Що таке асертивність».....	45
Додаток 1.1. ....	55
ЗАНЯТТЯ 2. «Хто така асертивна особа» .....	57
Додаток 2.1. ....	65
ЗАНЯТТЯ 3. «Спостереження без оцінювання» .....	67
Додаток 3.1. ....	77
Додаток 3.2. ....	79
Додаток 3.3. ....	80
Додаток 3.4. ....	81
ЗАНЯТТЯ 4. «Визначення та висловлення почуттів» .....	83
Додаток 4.1. ....	91

ЗАНЯТТЯ 5. «Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями» .....	93
Додаток 5.1. ....	101
ЗАНЯТТЯ 6. «Як говорити про свої важливі потреби» .....	103
Додаток 6.1. ....	112
ЗАНЯТТЯ 7. «Як говорити про свої важливі потреби: продовження» .....	113
Додаток 7.1. ....	122
ЗАНЯТТЯ 8. «Труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації про свої важливі потреби» .....	123
ЗАНЯТТЯ 9. «Типи особистих кордонів» .....	135
Додаток 9.1. ....	144
Додаток 9.2. ....	145
ЗАНЯТТЯ 10. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються» .....	149
ЗАНЯТТЯ 11. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються: продовження» .....	159
Додаток 11.1. ....	170
ЗАНЯТТЯ 12. «Як ефективно повідомити про межі прийняттого» .....	171
Додаток 12.1. ....	181
Додаток 12.2. ....	182
ЗАНЯТТЯ 13. «Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникнути після встановлення особистих кордонів» .....	183
ЗАНЯТТЯ 14. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність» .....	193
ЗАНЯТТЯ 15. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження» .....	203
ЗАНЯТТЯ 16. «Застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті» .....	213
Додаток 16.1. ....	219
Додаток А .....	222
Список використаних джерел: .....	229



# ВСТУП

---

Сьогодні для всього світу навички говорити про свої важливі потреби, відстоювати їх, захищати свої особисті кордони, поважаючи інших, у делікатний, неосудливий, впевнений і шанобливий спосіб є надзвичайно важливими. Також це як ніколи актуально для засуджених, які відбувають кримінальні покарання в установах виконання покарань.

### Мета корекційної програми:

Сформувати у засуджених до позбавлення волі навички асертивної комунікації та навчити встановлювати здорові особисті кордони.

### Завдання корекційної програми:

1. Ознайомити учасників з різними стилями комунікації та визначити ефективність кожного з них у житті людини.
2. Сформувати розуміння характеристик асертивної особи, компонентів асертивної комунікації.
3. Навчити основним навичкам асертивності: формулювати прохання у доброзичливий спосіб, говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб, відмовляти, казати «ні» у чесний і шанобливий до інших спосіб.
4. Навчити навичок конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації.
5. Сформувати усвідомлення важливості здорових особистих кордонів.
6. Навчити розпізнавати порушення особистих кордонів і навичкам відстоювання своїх кордонів в асертивний спосіб.
7. Навчити ефективно повідомляти про межі неприйняттого, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб і поважаючи кордони інших людей.
8. Навчити застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів.

### Цільова аудиторія:

Повнолітні засуджені чоловіки та жінки, а також неповнолітні засуджені хлопці та дівчата, які відбувають кримінальні покарання в установах виконання покарань.

### Методологічні засади корекційної програми:

В основу корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» покладено принципи та техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), підходи та техніки терапії прийняття та відповідальності (зобов'язання) — АСТ, а також деякі елементи підходу майндфулнес і програми усвідомленого співчуття до себе.

*Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)* є науково-обґрунтованим методом у роботі з людьми, які демонструють протиправну поведінку.

Когнітивно-поведінкові втручання (КПВ) допомагають засудженим виявляти та змінювати дисфункційні переконання, думки та поведінкові моделі, пояснюють і допомагають зрозуміти, як когнітивні викривлення та прокримінальне мислення призводять до кримінальної поведінки або поведінки, що може завдавати шкоди їм та оточенню та призводити до негативних наслідків, зокрема й труднощів у стосунках.

КПВ базуються на декількох основних принципах роботи:

- Згідно з **когнітивним принципом**, емоційні реакції та поведінка людини залежать від «когніцій», тобто від думок, переконань, інтерпретацій себе, інших і ситуацій, у яких людина перебуває, а також від значень, які їм надає.

- **Поведінковий принцип** полягає в тому, що поведінка або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтримці або зміні психологічних станів.
- **Принцип «тут і тепер».** КПВ зосереджуються на тому, що відбувається в конкретний момент, на процесах, які підтримують проблему тепер, а не тих, які могли призвести до її виникнення багато років тому.

Суть принципу інтерактивної системи в тому, що проблеми людини потрібно розглядати як взаємодію між різними «системами» всередині людини та взаємодію з навколишнім середовищем. Виділяють такі «системи всередині людини»: думки, емоції/почуття, фізіологічні реакції та поведінка. Ці системи взаємодіють між собою, впливаючи одна на одну, а також взаємодіють із навколишнім середовищем (рис. 1)

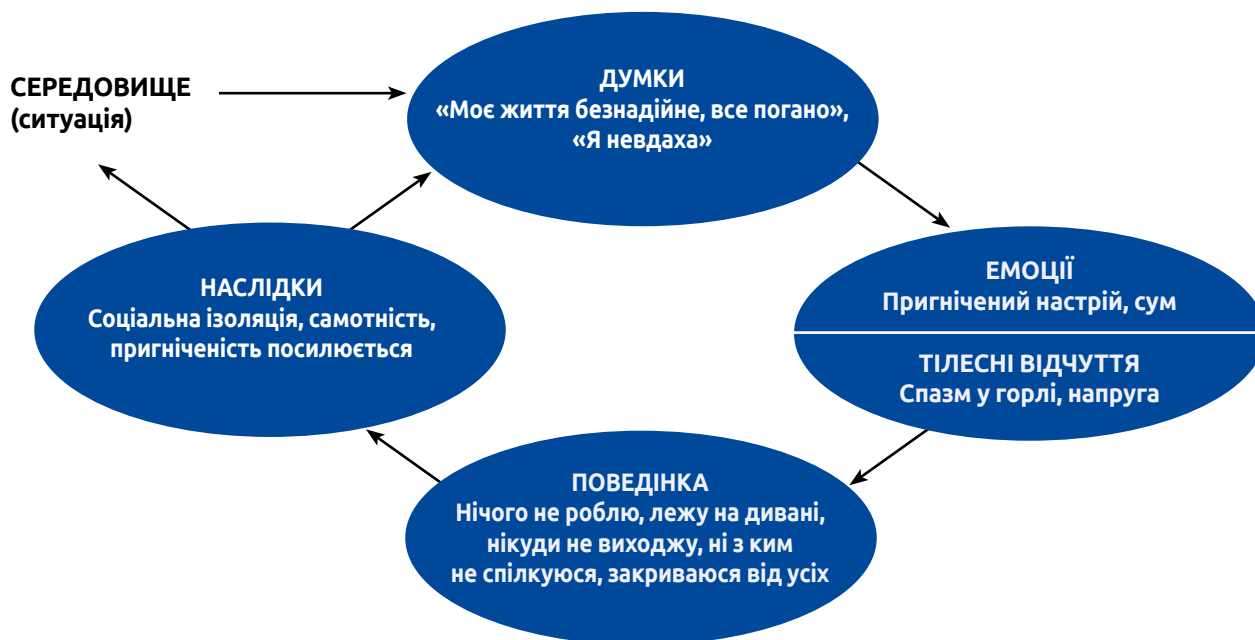


Рис. 1. Пояснення принципу інтерактивної системи.

На рисунку 1 зображено, що є певна ситуація, якій людина надала значення, тобто виникли думки: «Моє життя безнадійне, все погано», «Я невдаха». Ці думки впливали на емоції та тілесні відчуття: людина почувалася сумно, мала пригнічений настрій, також відчувала ком у горлі, напругу в тілі. Емоції та тілесні відчуття впливали на поведінку, що призвело до наслідків, а саме: соціальної ізоляції, самотності. Відповідно все це також впливає на ситуацію (середовище) і може повторюватися по колу знову й знову.

У цій програмі когнітивно-поведінкові втручання зосереджені на навчанні засуджених навичок помічати свої когнітивні викривлення, які впливають на емоції, почуття та поведінку засуджених і призводять до негативних наслідків у стосунках з іншими та можливих негативних наслідків в інших сферах життя, а також ускладнюють процес ресоціалізації та перешкоджають добрій соціальній адаптації після звільнення.

Також КПВ у цій програмі спрямовуються до елементів когнітивно-поведінкової моделі роботи з гнівом, який може виникати під час навчання навичкам асертивної комунікації, вмінь будувати та в адаптивний спосіб захищати свої особисті кордони.

Поведінковий аспект КПВ у цій корекційній програмі зосереджується на навчанні навичок говорити про свої почуття та потреби в асертивний спосіб, попереджувати та вирішувати конфліктні ситуації у стосунках.

### Терапія прийняття та відповідальності (зобов'язання) — АСТ.

АСТ є методом третьої хвилі КПТ та є науково-обґрунтованим методом терапії.

Цей метод терапії базується на шести основних терапевтичних процесах:

- контакт із теперішнім моментом,
- дифузія,
- прийняття,
- «Я» — як контекст,
- цінності,
- цілеспрямована дія.

**Контакт із теперішнім моментом** означає бути психологічно присутнім, тобто мати свідомий зв'язок із тим, що відбувається в цей момент, і залучення до нього. Людям дуже важко залишатися присутніми в теперішньому моменті і легко зануритися у свої думки про минуле чи майбутнє та втратити зв'язок зі світом навколо себе або діяти ніби на автопілоті.

Контакт із теперішнім моментом означає гнучке перенесення нашої свідомості або на фізичний світ навколо нас, або на психологічний світ всередині нас, або на обидва одночасно. Це також означає свідому увагу до нашого досвіду «тут і тепер», замість того, щоб занурюватися у свої думки чи діяти «на автопілоті».

**Дифузія** означає навчитися «відступати», відокремлюватися від своїх думок, образів і спогадів. Замість того, щоб зациклюватися на своїх думках або керувати ними, ми дозволяємо їм приходити і йти так, ніби це просто машини, що проїжджають повз наш будинок. Робимо крок назад і спостерігаємо за своїм мисленням, замість того, щоб загубитися в ньому, спостерігаючи за думками такими, якими вони є.

**Прийняття (відкритість).** Прийняття означає відкритися і звільнити місце для болючих почуттів, відчуттів, потягів та емоцій, припиняючи боротьбу з ними, даючи їм простір для дихання і дозволяючи їм бути такими, якими вони є.

Замість того, щоб боротися з болючими емоціями/почуттями, чинити опір, тікати від них або бути пригніченими ними, ми відкриваємося їм і дозволяємо їм бути.

**«Я» — як контекст.** В цьому аспекті розглядається два «режими нашого розуму»: «мисляче Я» і «спостережливе Я».

«Мисляче Я» — це та частина нас, яка постійно генерує думки, переконання, спогади, судження, фантазії, плани тощо. Але більшість людей не знайомі зі «спостережливим Я»: тією частиною нас, яка усвідомлює все, що ми думаємо, відчуваємо або робимо в кожен мить. Інший термін для цього — «чисте усвідомлення».

В АСТ «Я» — як контекст — технічний термін і в практиці використовується, як «спостережливе Я».

**Цінності.** Цінності — це бажані якості постійних дій. Вони описують, як ми хочемо поводитися на постійній основі, якою людиною ми хочемо бути та яким хочемо, щоб було наше життя. З'ясування цінностей є важливим кроком у створенні осмисленого життя.

У корекційній програмі «Формування навичок асертивної комунікації» приділяється значна увага процесу дифузії як способу роботи з думками та когнітивними викривленнями, які можуть перешкоджати навчанню та використанню в гарній, адаптивний спосіб навичок асертивності.

Також втручання АСТ у цій програмі застосовані в аспекті роботи зі складними емоціями та почуттями, які можуть виникати у учасників під час опанування навичок асертивності.

Базуючись на підходах АСТ, програма побудована в такий спосіб, щоб навчити учасників основних навичок асертивності: формулювання прохань, вирішення проблем у асертивний спосіб, вміння відмовляти та казати «ні» у чесний і шанобливий до інших спосіб тощо.

### Майндфулнес підхід.

Майндфулнес перекладається як усвідомленість, яка виникає при уважному, наміряному, безоціночному відношенні до цього моменту та є базою для майндфулнес підходу, оскільки теперішній момент — це єдиний час, який є у кожної людини для сприйняття, навчання, росту і трансформації.

«Майндфулнес означає зосереджувати увагу в особливий спосіб: із наміром, у теперішньому моменті, неосудливо» (Джон Каббат-Зінн).

Усвідомленість — це насамперед спостереження без критики, осуду, оцінки, із доброзичливістю, цікавістю, допитливістю, не стараючись та із довірою до процесу.

У корекційній програмі використовуються лише елементи такого підходу, зокрема в навчанні навичок помічати некорисні думки та негативні емоції, які перешкоджають опануванню й застосуванню навичок асертивності, а також у роботі зі складними емоціями, а саме увага приділена техніці «GRAIN».

Програма *«Усвідомлене співчуття до себе»* була розроблена Крісом Гермером і Крістін Нефф у 2010 році. Це 8-9-тижневий курс, побудований так, щоб допомогти людям розвивати доброту до себе, усвідомленість і почуття загальної людяності, коли вони страждають.

У корекційній програмі елементи підходу «Усвідомленого співчуття до себе» використані як спосіб навчитися усвідомлювати свої незадоволені потреби, коли виникає гнів, тобто розуміти, які саме в учасників є потреби, і навчитися турбуватися про себе.

### **Характеристика цільової групи:**

Корекційна програма «Формування навичок асертивної комунікації» 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 зумовлюють застосування корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації». Такі засуджені мають криміногенні потреби у таких сферах: «Мислення, емоції та поведінка», «Стосунки в суспільстві», «Стосунки з рідними та близькими (родиною)» (для дорослих засуджених); «Стосунки у сім'ї», «Стосунки з однолітками», «Особисті якості та поведінка» (для неповнолітніх) та які, відповідно, схильні до дисфункційних поведінкових проявів без належного розуміння можливих негативних наслідків, а також мають труднощі з умінням вирішувати міжособистісні проблеми в асертивний спосіб, без оцінювання, осуду та критики, плекати доброзичливі стосунки з іншими, формулювати прохання у доброзичливий спосіб, говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб, труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів, відстоюванні своїх особистих кордонів в добрий спосіб, без претензій, критики, осуду, з повагою до особистих кордонів інших людей і в побудові здорових особистих кордонів загалом.

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.

**У роботі з неповнолітніми хлопцями та дівчатами** важливо звертати увагу на особливості підліткового віку. У цьому віці переважно відбувається формування характеру й інших структур особистості.

Для неповнолітніх засуджених характерними є соціально-психологічні особливості, що пов'язані з інтенсивним фізичним розвитком організму, нервової системи людини, а також зі своєрідністю соціальної ситуації розвитку, яка складається у підлітків у взаємостосунках з іншими людьми. Серед цих особливостей слід виділити підвищену збудливість, емоційність, бурхливу активність, що не завжди співпадає з реальними фізичними та психічними можливостями.

Для неповнолітніх, які перебувають в установах виконання покарання, як і для інших підлітків, юнаків, дорослих, дуже важливою є соціальна взаємодія з людьми. Якщо вона конструктивна, це добре впливає на розвиток особистості. Якщо негативна, токсична, це може призвести до прогресуючої педагогічної занедбаності, значно ускладнювати подальший процес ресоціалізації неповнолітніх та їхню соціальну адаптацію після звільнення.

Також під час формування групи для проходження корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» варто враховувати, що серед неповнолітніх, які перебувають в місцях позбавлення волі, як свідчать результати досліджень, спостерігають значно вищу частоту випадків депресії, розладів поведінки, розладу дефіциту уваги й гіперактивності (РДУГ), посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і, у частині досліджень, психотичних розладів, ніж у загальній популяції підлітків<sup>1</sup>. У разі наявності таких проблем у потенційних учасників корекційної програми фахівцям необхідно провести якісне дослідження цих проблем та ухвалити зважене рішення щодо участі в програмі. Рекомендується у разі наявності депресії, розладів поведінки, ПТСР тощо провести відповідні терапевтичні втручання і тільки після покращення ситуації долучати таких підлітків до участі у корекційній програмі «Формування навичок асертивної комунікації». Окрім того, слід взяти до уваги, що за наявності РДУГ у підлітків можуть виявлятися проблеми з навичками організації, планування, концентрації уваги, зосередженістю, характерною може бути імпульсивність тощо, що може впливати на динаміку групи, особливо коли таких підлітків декілька в одній групі.

Також для неповнолітніх засуджених, як показали дослідження, характерними є дефіцит виконавчих функцій і проблеми з самоконтролем, зокрема порушення інгібіції, робочої пам'яті та когнітивної гнучкості, імпульсивність, що пов'язано з ризикованою поведінкою та вчиненням правопорушень<sup>2</sup>.

Дефіцит виконавчих функцій у підлітка проявляється так:

- порушення інгібіції впливає на те, що неповнолітнім важко стримати імпульсивні реакції («зробив, а потім подумав»);
- через слабку робочу пам'ять складно передбачити наслідки дій чи дотримуватися правил поведінки;
- недостатня когнітивна гнучкість — важко змінювати стратегію поведінки, враховувати іншу точку зору, вчитися на помилках.

Як результат підлітки швидше йдуть на ризиковану поведінку (бійки, крадіжки, небезпечні експерименти), мають нижчий рівень самоконтролю, їм складніше прогнозувати наслідки та відмовитися від спокус у моменті, що й підвищує ймовірність правопорушень.

Неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом, часто мають специфічні психологічні труднощі, зокрема порушення прив'язаності та негативний досвід спілкування у сім'ї, що формує агресивні або пасивно-залежні моделі взаємодії, труднощі у протистоянні соціальному тиску, знижену емпатію та труднощі з моральним міркуванням, що ускладнює конструктивне розв'язання конфліктів.

Програмою передбачено, що ці фактори ведуть до того, що підлітки у взаємодії з оточенням часто демонструють агресивну поведінку (через бійку, образу, тиск), пасивність (уникання відповідаль-

<sup>1</sup> Gabrielle Beaudry, Rongqin Yu, Niklas Långström, Seena Fazel. An Updated Systematic Review and Meta-regression Analysis: Mental Disorders Among Adolescents in Juvenile Detention and Correctional Facilities. 2021. [URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8222965/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8222965/?utm_source=chatgpt.com)]

<sup>2</sup> Morgan A. B., Lilienfeld S. O. A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function. 2021. [URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10660831/>]

ності, підкорення тиску) або ж маніпулятивність. Усі ці стилі комунікації поглиблюють конфлікти, провокують повторні правопорушення та ускладнюють реінтеграцію після звільнення.

Асертивна комунікація — це стиль комунікації, що поєднує впевненість у відстоюванні власних прав і водночас повагу до прав інших. Для неповнолітніх засуджених він критично важливий, адже знижує рівень агресивності й імпульсивності; вчить контролювати тон голосу, у добрий спосіб реагувати на складні емоційні ситуації, формує самоповагу і здатність відмовлятися від небезпечних пропозицій, допомагає протистояти тиску ровесників без втрати статусу у групі, сприяє розвитку виконавчих функцій, допомагає формулювати власні потреби, добирати слова (це тренування інгібіції, робочої пам'яті й когнітивної гнучкості), покращити стосунки, навчитися конструктивно виражати емоції та потреби.

**У дорослих засуджених** виявляється підвищена імпульсивність, труднощі в управлінні гнівом і вмінні конструктивно виражати фрустрацію. Це сприяє виникненню конфліктів у місцях позбавлення волі та поза ними.

Середовище, у якому перебувають повнолітні засуджені, є дуже різним і в більшості не допомагає розвивати вміння в асертивний спосіб говорити про свої важливі потреби, казати «ні» іншим, коли щось для людини є неприйнятним, а навпаки може посилювати та збільшувати конфлікт. Захист своїх кордонів здебільшого може відбуватися в агресивний спосіб.

Те, як саме ми встановлюємо та приймаємо особисті кордони, залежить від особливостей нашої сім'ї та власного характеру. Згідно з результатами дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації»<sup>3</sup> (2019 р.), частині повнолітніх засуджених у дитинстві не вистачало любові та підтримки дорослих, деякі могли голодувати, бродяжити, також були випадки фізичного та/або сексуального насильства. Як зазначає у своїх дослідженнях Недра Гловер Тавваб, якщо у сім'ї не висловлюються або постійно ігноруються межі прийняттого, імовірно, уже в дорослому віці людині бракуватиме навичок спілкування, необхідних для асертивного наполягання на важливості власних потреб. Приміром, дорослим дітям алкозалежних важко встановлювати межі прийняттого. Батьки, що страждають на якусь залежність, нерідко виховують у дітей переконання, нібито особисті кордони дитини не важливіші за залежність батька чи матері. Коли такі діти виростають, у них виникають проблеми з розумінням та визначенням меж прийняттого. А якщо в сім'ї, у якій людина виросла, усі висловлюють і поважають здорові особисті кордони, вона з більшою ймовірністю легко визначатимете межі прийняттого за будь-яких обставин<sup>4</sup>.

Під час реалізації корекційної програми варто враховувати, що в місцях позбавлення волі часто можуть домінувати силові, маніпулятивні чи підпорядковані форми взаємодії. Вони підтримують конфліктність, відчуження та ускладнюють ресоціалізацію після звільнення. Відповідно, ведучим необхідно постійно звертати увагу повнолітніх засуджених на розуміння та важливість асертивної комунікації для покращення їхнього добробуту та змістовного майбутнього. Також слід допомогти учасникам усвідомити, що «асертивність — це не слабкість, а сила, яка дозволяє зберегти гідність і себе» (Тавваб Недра Гловер, 2023 р.).

Дослідження показують, що рецидивна злочинність часто пов'язана з нездатністю вирішувати проблеми у ненасильницький спосіб, низькою комунікативною компетентністю та труднощами в соціальній інтеграції.

Корекційна програма «Формування навичок асертивної комунікації» побудована з урахуванням вищезазначених особливостей особистості повнолітніх засуджених, впливу середовища та передбачає: навчання навичкам зниженню рівня конфліктності в повнолітніх засуджених чоловіків і жінок; розвиток вміння чітко висловлювати потреби і коректно відмовляти, що важливо для протидії тиску оточення; навчання навичок захищати/відстоювати свої кордони в добрий спосіб, із повагою

<sup>3</sup> Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.

<sup>4</sup> Тавваб Недра Гловер «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів». Переклад з англійської Олеси Малої. Харків, 2023. 304 с.

до кордонів інших; формування самоповаги та відповідальності, що є базою для законслухняної поведінки після звільнення; зміцнення соціальних навичок, необхідних для успішної адаптації після звільнення.

Асертивна комунікація для повнолітніх засуджених є ключовим інструментом розвитку зрілих, соціально прийнятних моделей поведінки, що підтримують безпечне суспільство.

### Гендерні особливості цільової групи:

Під час реалізації корекційної програми з хлопцями та дівчатами, чоловіками та жінками домінуючим є правило рівності: рівне ставлення має бути забезпечене для всіх. Проте не обов'язково однакові втручання підходять як для юнаків/чоловіків, так і для дівчат/жінок, що передбачено програмою.

Важливо враховувати гендерні відмінності під час впровадження корекційної роботи із засудженими.

Згідно з дослідженнями, дівчат з історією фізичного насильства заарештовують за насильницькі злочини частіше, ніж хлопчиків із подібним досвідом. Дівчата рідше беруть участь у хронічному або інструментальному насильстві і часто на вчинення ними правопорушень впливають імпульсивні реакції на стрес або міжособистісне насильство, відрізняючи їх від більш стійких моделей, що спостерігаються у хлопців<sup>5</sup>.

Велика частина неповнолітніх засуджених має історію множинних травматичних подій (насильство в родині, експозиція до злочинності, фізичне/сексуальне насильство). ПТСР у них фіксують значно частіше, особливо у дівчат<sup>6</sup>.

Дівчата та хлопці підліткового віку зазвичай вчиняють злочини, перебуваючи в групі та під впливом динаміки цієї групи.

Згідно з дослідженням актуальних потреб осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення й успішної ресоціалізації<sup>7</sup>, серед основних причин вчинення злочинів засудженими жінками є проблеми з алкоголем і наркотична залежність. Щодо причин вчинення повторних злочинів, як показують дослідження, чим більше в оточенні засуджених жінок було людей, які вели антисоціальний 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 демонструють 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 й активно пропонувати альтернативні методи.

Основними причинами вчинення злочинів серед засуджених чоловіків є: корисливий мотив, економічні та соціально несприятливі умови в країні, проблеми з алкоголем і наркотична залежність, а вчинення ними повторних злочинів передусім пов'язано з відсутністю роботи, житла, колом найближчих друзів/знайомих/колег, освітою та залежністю від наркотиків<sup>8</sup>.

Щодо жінок засуджених, результати досліджень Кожушко А.Р. засвідчили, що «засуджені до позбавлення волі жінки гостро сприймають ізоляцію від суспільства. Особливості їхньої психофізіологічної організації зумовлюють підвищену збудливість, сприйнятливність до негативного впливу

<sup>5</sup> Anne-Marie Hathaway, *DO Female Offenders: Patterns, Risk, and Assessment*. 2025  
[URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/female-offenders-patterns-risk-and-assessment>]

<sup>6</sup> Karen M Abram, Linda A Teplin, Devon R Charles, Sandra L Longworth, Gary M McClelland, Mina K Dulcan. *POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER AND TRAUMA IN YOUTH IN JUVENILE DETENTION*. 2010.  
[URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2861915/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2861915/?utm_source=chatgpt.com)]

<sup>7</sup> Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення й успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.

<sup>8</sup> Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.

найближчого оточення, плаксивість, дратівливість. У них часто відбуваються нервово-психічні зриви, виникають стресові стани (фрустрація, депресія, туга, відчуття приреченості). У більшості жінок відзначається висока тривожність, викликана відчуженням рідних і оточуючих (розлучення, нелюбов з боку батьків, наявність фізичних або інших вад, які підкреслювалися рідними)»<sup>9</sup>.

Як свідчать інші дослідження, засуджені жінки мають більш високі показники психічних розладів, включно із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), та розладами, пов'язаними зі вживанням наркотичних речовин, порівняно з чоловіками (Favril et al., 2024).

Під час перебування в місцях позбавлення волі підтримувати стосунки зі своїми дітьми жінкам особливо важко, майже половина дітей ніколи не відвідує своїх матерів, хоча більшість цих жінок були їхніми основними опікунами до ув'язнення (Mignon & Ransford, 2012; Mumola, 2000). Зменшення контакту з дітьми збільшує ризик негативних наслідків як для батьків, так і для дитини (Murray et al., 2012). Розміщення дітей у великих сім'ях або будинках соціального забезпечення часто призводить до почуття провини та невпевненості в собі, у своїх батьківських здібностях серед засуджених жінок (Stauss et al., 2018)<sup>10</sup>.

Хоча чоловіки та жінки стикаються з подібними стресовими факторами в місцях позбавлення волі, засуджені жінки більше страждають, їм також часто доводиться справлятися з дуже стресовою для них подією: розлукою зі своїми дітьми. Порівняно із засудженими чоловіками, як свідчать результати досліджень, засудженим жінкам важче знайти когось, хто би потурбувався про їхніх дітей. Ця ситуація є стресовою для матерів через можливість втрати ними опіки та турботами, пов'язаними з благополуччям, освітою та дорослішанням дітей. Водночас чоловіки не шукають підтримки так сильно, як жінки в установах, що означає, що засуджені чоловіки отримують менше підтримки та, найімовірніше, відчувають більшу соціальну самотність<sup>11</sup>.

Під час реалізації корекційної програми варто пам'ятати, що багато жінок і дівчат можуть мати психологічні травми в анамнезі, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і комплексний ПТСР, розлади настрою. Програмою не передбачена робота з психологічною травмою, відповідно такі особи мають бути скеровані до необхідних 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 безпечно, послідовне та сприятливе середовище є важливим фактором ефективного процесу виправлення.

Також обов'язково 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 полоні, окупації, переживання можливих втрат рідних, близьких, житла тощо.

### Тематика занять:

1. Знайомство. Стилi комунікації. Що таке асертивність.
2. Хто така асертивна особа.
3. Спостереження без оцінювання.
4. Визначення та висловлення почуттів.
5. Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями.

<sup>9</sup> Кожушко А. Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ ЖІНОК НА ЕТАПІ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Харків, 2016. [URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a3cf560a-bfde-4cf7-939c-b124f9ec71da/content>]

<sup>10</sup> Shu Yen Ang, Geshina Ayu Mat Saat, Olusoga Tasiru Shittu. Prison-based psychological and social interventions to improve the well-being of women prisoners: A systematic review. 2025 [URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657025000157>]

<sup>11</sup> Rodrigo J. Carcedo, Félix López, Begoña M. Men and Women in the Same Prison. Interpersonal Needs and Psychological Health of Prison/Inmates International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2016 [URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=9a3836b1cc8258e071f51318a73337d2e0fd2661>]

6. Як говорити про свої важливі потреби.
7. Як говорити про свої важливі потреби: продовження.
8. Труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації про свої важливі потреби.
9. Типи особистих кордонів.
10. Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються.
11. Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються: продовження.
12. Як ефективно повідомити про межі неприйнятнього.
13. Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникнути після встановлення особистих кордонів.
14. Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність.
15. Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження.
16. Застосування навичок асертивної комунікації у повсякденному житті.

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

#### **Знання:**

- особливостей стилів комунікації, зокрема пасивного, пасивно-агресивного, маніпулятивного, агресивного й асертивного та ознак використання людьми цих стилів;
- поняття асертивної комунікації;
- принципів асертивної поведінки;
- навичок асертивності;
- ознак асертивної особи;
- понять та видів когнітивних фільтрів та їхнього впливу на сприйняття й поведінку у взаємодії з іншими людьми;
- важливості висловлювати емоції та почуття для розвитку навичок асертивної комунікації;
- видів емоцій і почуттів;
- різниці між почуттями та думками;
- варіантів сприйняття негативних повідомлень;
- поняття «Я-повідомлень», типів «Я-повідомлень»;
- специфіки формулювати прохання у доброзичливий спосіб і говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб;
- різниці між критикуючими «Ти/Ви-повідомленнями», критикуючими «Я-повідомленнями» та асертивними некритуючими «Я-повідомленнями»;
- навичок перетворювати критикуючі «Ти/Ви-повідомлення» та критикуючі «Я-повідомлення» на асертивні некритуючі «Я-повідомлення»;
- труднощів, пов'язаних зі складними емоціями, які виникають після комунікації про свої важливі потреби та способів справлятися з ними;
- типів особистих кордонів;
- бар'єрів, які заважають формувати здорові особисті кордони, та способів їх подолання;
- особливостей та ознак мікро- та макрорушень особистих кордонів і способів справитися з ними з допомогою асертивності;

- формулювання відмов, навичок говорити «ні»;
- способів захисту особистих кордонів в асертивний спосіб;
- способів і технік справлятися з провинною, страхом, соромом та іншими складними емоціями, які виникають під час опанування навичок відстоювання своїх особистих кордонів в асертивний спосіб;
- навичок розпізнавання гніву;
- навичок управління гнівом;
- особливостей застосування навичок асертивності для попередження та вирішення конфліктів;
- специфіки застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті.

#### **Навички:**

- формулювати прохання у доброзичливий, асертивний спосіб;
- говорити про свої почуття, потреби та проблеми в асертивний спосіб;
- перетворювати критикуючі «Я, Ти/Ви-повідомлення» та асертивні некритукуючі «Я-повідомлення»;
- відмовляти, казати «ні» у чесний та шанобливий до інших спосіб;
- конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації;
- розпізнавання порушень особистих кордонів;
- подолання бар'єрів, які заважають формувати здорові особисті кордони;
- відстоювання своїх особистих кордонів в асертивний спосіб;
- ефективно повідомляти про межі неприйнятних, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб і з повагою до кордонів інших людей;
- ефективно справлятися з провинною, страхом, соромом та іншими складними емоціями, які виникають під час опанування навичок відстоювання своїх особистих кордонів в асертивний спосіб;
- застосовування асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів.

#### **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 і ведучих, 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 «Формування навичок асертивної комунікації» та ручки для кожного(-ої);
- ноутбук, проектор, екран (за потреби та наявності).

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

## **Зміст програми:**

### **Заняття 1. «Знайомство. Стилi комунікації. Що таке асертивність»**

Пасивний. Пасивно-агресивний. Агресивний. Маніпулятивний. Асертивний стиль комунікації.

### **Заняття 2. «Хто така асертивна особа?»**

Асертивність, асертивна поведінка, ознаки, приклади. Принципи асертивної поведінки. Навички асертивності: говорити про свої потреби у чесний і шанобливий до інших спосіб; казати «ні» щодо того, чого ви не хочете, у чесний і шанобливий до інших спосіб. Переваги та можливі недоліки асертивної комунікації. Характеристики та портрет асертивної особи.

### **Заняття 3. «Спостереження без оцінювання»**

Різниця між спостереженням та оцінюванням. Поняття та види когнітивних фільтрів (помилки мислення) і дисфункційних переконань та їхній вплив на наше сприйняття та поведінку у взаємодії з іншими людьми. Деякі поради ведучим щодо роботи з когнітивними фільтрами<sup>12</sup>.

### **Заняття 4. «Визначення та висловлення почуттів»**

Види емоцій і почуттів. Важливість висловлювати емоції та почуття для розвитку навичок асертивної комунікації. Різниця між почуттями та думками. Створення словника почуттів та емоцій<sup>13</sup>.

### **Заняття 5. «Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями»**

Варіанти сприйняття негативних повідомлень: звинувачувати себе; звинувачувати інших; звертати увагу на власні почуття і потреби; звертати увагу на почуття і потреби, приховані в негативному повідомленні іншої людини. Визнання власних потреб. Розвиток навичок усвідомлення важливості говорити про свої потреби, розуміти, що вони можуть виникати в результаті незадоволених потреб особистості. Розвиток навичок висловлюватися про свої потреби.

### **Заняття 6. «Як говорити про свої важливі потреби»**

Використання «Я-повідомлень», типи «Я-повідомлень». Навчання навичкам формулювати прохання у доброзичливий спосіб. Навчання навичкам говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб.

### **Заняття 7. «Як говорити про свої важливі потреби: продовження»**

Критикуючі (осудливі) «Ти/Ви-повідомлення», критикуючі (осудливі) «Я-повідомлення». Навчання навичкам визначення критикуючих (осудливих) «Ти/Ви-повідомлень, критикуючих (осудливих) «Я-повідомлень» та асертивних некритукуючих «Я-повідомлень». Навчання навичок перетворювати критикуючі «Ти/Ви-повідомлення» та критикуючі «Я-повідомлення» на асертивні некритукуючі «Я-повідомлення».

### **Заняття 8. «Труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації про свої важливі потреби»**

Труднощі під час асертивної комунікації. Труднощі, пов'язані зі складними емоціями, які виникають після комунікації про свої важливі потреби. Вправа «Закинути якір» для складних емоцій і почуттів. Труднощі, пов'язані з некорисними думками, переконаннями. Вправа «Дифузія».

### **Заняття 9. «Типи особистих кордонів»**

Що таке особисті кордони. Пористі, жорсткі та здорові особисті кордони. Ціна відсутності здорових особистих кордонів. Бар'єри, які заважають нам формувати здорові особисті кордони. Шість типів особистих кордонів: фізичні, сексуальні, інтелектуальні, емоційні, матеріальні та часові.

<sup>12</sup> Більше інструментів для роботи з думками та когнітивними фільтрами у корекційній програмі «Зміна прокримінального мислення».

<sup>13</sup> Більше інформації та інструментів для навчання навичок керування емоціями у корекційній програмі «Керування емоціями».

### Заняття 10. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються»

Мікро- та макропорушення особистих кордонів. Мікропорушення особистих кордонів. Мікроагресії як мікропорушення особистих кордонів: ознаки, приклади, способи справитися з ними з допомогою асертивності. Навіювання відчуття провини як мікропорушення особистих кордонів і способи боротьби з цим за допомогою навичок асертивності.

### Заняття 11. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються»: продовження

Макропорушення, ознаки, приклади. Подолання травматичного зв'язку та маніпуляцій у дружніх, романтичних і сімейних стосунках за допомогою навичок асертивності.

### Заняття 12. «Як ефективно повідомити про межі неприйняттого»

Як говорити «ні»: особливості, рекомендації, важливість невербальної мови. Формування навичок відмовляти, говорити «ні». Встановлення меж прийняттого в асертивний спосіб.

### Заняття 13. «Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникнути після встановлення особистих кордонів»

Як впоратися з провинною, страхом, смутком, незручністю.

### Заняття 14. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність»

Прояви гніву в конфліктних ситуаціях. Навички розпізнавання гніву, взяття паузи.

### Заняття 15. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження»

Навички управління гнівом. Застосування навичок асертивності для попередження та вирішення конфліктів.

### Заняття 16. «Застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті»

Узагальнення навичок асертивності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті. Приклади від учасників щодо застосування ними асертивних навичок у різних аспектах життя: аналіз досвіду та бачення й пропозиції на майбутнє. Підбиття підсумків програми.

## Алгоритм реалізації корекційної програми:

Корекційна програма «Формування навичок асертивної комунікації» складається з 16 занять для повнолітніх і неповнолітніх учасників та учасниць.

Під час добору груп для проведення занять в межах корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» необхідно враховувати результати оцінки ризику вчинення повторного кримінального правопорушення (далі — оцінка ризиків) 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 високий рівень впливу факторів ризику «Мислення, емоції та поведінка» (для дорослих) або «Особисті якості та поведінка» (для неповнолітніх), зокрема, якщо особа не вміє керувати своїми емоціями, проявляє надмірну агресивність, має стійкі дисфункційні (негативні, некорисні) думки та переконання, погляди, які можуть перешкоджати ефективному опануванню навичок асертивної комунікації, для початку важливо обов'язково скерувати учасника(-цю) для проходження відповідної корекційної програми, зокрема «Керування емоціями», «Зміна прокримінального мислення» або обидвох за потреби, і тільки після цього проводити з ними корекційну програму «Формування навичок асертивної комунікації».**

**Також, 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 учасників для проходження відповідної корекцій-**

**ної програми, а корекційну програму «Формування навичок асертивної комунікації» розпочинати після її успішного завершення.**

Важливо врахувати наявність інших психологічних проблем і психічних розладів в учасників. Якщо в засуджених осіб наявні депресія, надмірна тривожність або тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад або комплексний посттравматичний стресовий розлад, розлад дефіциту уваги й гіперактивності у підлітків, а також розлади поведінки в неповнолітніх учасників та учасниць чи інші психічні розлади/труднощі в повнолітніх і неповнолітніх засуджених, для початку варто працювати з цими проблемами, а лише після того розпочинати реалізацію корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації».

Перед початком реалізації корекційної програми обов'язково з кожним(-ою) учасником та учасницею проводиться мотиваційне інтерв'ю — мотиваційні зустрічі. Необхідно провести одну-дві або за потреби більше зустрічей із засудженою особою, які будуть спрямовані на підвищення рівня її вмотивованості до участі у корекційній програмі. Метою таких зустрічей є:

- мотивування засудженої особи до важливості проходження нею корекційної програми, усвідомлення наявності у неї проблеми та необхідності її вирішення, досягнення позитивних змін у способі її життя та поведінці;
- обговорення теми корекційної програми, мети, знань і навичок, які людина отримає після проходження програми.

Бажана чисельність учасників в групі — від 8 до 12 осіб.

Заняття у межах програми «Формування навичок асертивної комунікації» проводяться у груповій та індивідуальній формі з використанням інтерактивних (тренінгових) методів навчання.

При реалізації програми у груповій формі заняття триває 90 хв (1,5 год).

Рекомендована періодичність занять — не рідше одного разу на тиждень.

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

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

***Ведучі, які проводять корекційну програму для неповнолітніх засуджених, можуть самостійно вносити такі зміни до занять: змінювати форму проведення практичних вправ на більш інтерактивну, додаючи елементи гри, більше наочності тощо, якщо це не суперечить змісту та контексту програми. Ведучим забороняється змінювати зміст вправ, замінювати одні вправи на інші, але дозволяються додаткові запитання або зміни наявних формулювань чи змісту інформаційних повідомлень, якщо це не суперечить змісту заняття та програми в цілому.***

### **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(-ої) перед проходженням корекційної програми (додаток 0.1. та додаток 0.2.);
- оцінка знань, навичок та установок засудженого(-ої) після проходження корекційної програми (додаток 0.3. та додаток 0.4.);
- підсумкова оцінка результатів проходження корекційної програми (додаток 0.5. та додаток 0.6.).

Підсумкова оцінка результатів проходження корекційної програми складається за допомогою порівняння оцінок знань, навичок та установок засудженого(-ої) перед та після проходження корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації».

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

### **Рекомендації щодо підготовки потенційних ведучих корекційної програми:**

До впровадження корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» долучаються психологи установи виконання покарань, які є потенційними ведучими корекційної програми. Вони 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 «Формування навичок асертивної комунікації» в закладах вищої освіти Міністерства юстиції, зокрема особами, які мають відповідні компетенції в методі когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття й відповідальності (зобов'язання) — АСТ, та основ майндфулнес підходу та програми усвідомленого співчуття до себе та, зокрема, щодо проведення корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації».

## 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 програми, яку проходить, і 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 правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

#### 1. Асертивний стиль комунікації:

А) дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей, впевнено, чітко та шанобливо виражати власні думки, почуття і потреби;	+
Б) дозволяє висловлювати свою думку не прямо, а діяти або говорити з сарказмом чи натяками;	
В) каже, що краще промовчати, бо про свої потреби незручно говорити, інші можуть сприйняти це не дуже добре.	

#### 2. Асертивна особа — це така, яка:

А) розуміє та виражає свої емоції та почуття;	+
Б) формулює та відкрито висловлює власну думку;	+
В) захищає та відстоює власні права та інтереси;	+
Г) робить все з повагою до прав та інтересів інших.	+

#### 3. Як говорити про свої потреби?

А) сказати прямо, не задумуючись, і байдуже, що хто подумає;	
Б) краще промовчати і нічого не говорити, бо раптом людина образиться чи відмовить мені;	
В) впевнено, але з повагою до людини, поєднавши своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»	+

**4. «Я-повідомлення» — це:**

А) просте твердження, яке чітко виражає наші потреби, почуття або думки, використовуючи термін «Я»;	+
Б) просте твердження, яке допомагає нам наполегливо відстоювати свої кордони, не обов'язково враховуючи думку інших людей;	
В) просте твердження, яке допомагає заявляти про себе, показувати свою силу.	

**5. Прочитайте твердження нижче та визначте, чи є ці ознаки ознаками здорових особистих кордонів:**

Людина чітко знає, що для неї є найважливішим в житті, прислухається до власної думки і може її відстояти в асертивний спосіб, адекватно відверта з людьми, без претензій, критики, осуду, дозволяє собі здорову вразливість у стосунках з людьми, яким довіряє, може відмовити людям, коли потрібно, та добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це вона якась не така або з людьми щось не так.

А) так;	+
В) ні.	

**6. Способи асертивної «боротьби» з мікропорушеннями особистих кордонів (незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні):**

А) не мовчати, дати чітко і жорстко зрозуміти, що мене не можна ображати;	
Б) зазначити, що саме Ви сприймаєте як порушення, сказати про свої почуття та запропонувати більш прийнятну поведінку;	+
В) промовчати, підлаштуватися під ситуацію, потурбуватися про потреби інших.	

**7. Як говорити про межі прийнятної, коли Ваші особисті кордони порушуються, Вас щось не влаштовує:**

А) можна починати з фраз: «Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»;	+
Б) можна починати з фрази: «Я буду робити так і крапка»;	
В) можна починати з фрази: «Вибачте, чи не могли б Ви, будь ласка, дозволити мені сказати?»	

**8. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», важливо:**

А) бути прямими;	+
Б) бути впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними;	+
В) важливо слідувати за своєю невербальною мовою, тобто виразом обличчя, позою, тоном і гучністю голосу.	+

## 9. Гнів може бути:

А) корисним, він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так, може посилити Ваше почуття контролю і впевненості, підготувати Вас до дії;	+
Б) він завжди є дуже небезпечним і потрібно придушувати його в собі, боротися з ним;	
В) може бути деструктивним, завдавати шкоди.	+

**Після того як всю форму буде заповнено, працівник СПС (у цьому випадку Ви, як ведучий(-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок I. «Обізнаність (знання)» і визначає рівень обізнаності, на якому знаходиться учасник(-ця) в межах тематики, передбаченої програмою, зокрема ПЕРЕД проходженням цієї програми.**

За кожну правильну відповідь учасник(-ця) отримує 1 бал.

Відповідно, за блок обізнаності учасник(-ця) може отримати:

Високий рівень балів: 11–15

Середній рівень балів: 6–10

Низький рівень балів: 0–5

**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 особі та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації програми.

Блок містить перелік тверджень, із кожним із яких засуджена особа може або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

## Блок II. Установки

### Блок II. Установки

**2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):**

№	Твердження	Так	Ні
1	Усім байдуже до моїх почуттів та потреб.		+
2	Якщо я буду говорити про свої потреби та почуття — це не означає, що я егоїст(-ка).	+	
3	Я не маю права відмовляти людям.		+
4	Тільки слабкі люди виставляють межі у стосунках і комунікації з іншими.		+
5	Якщо я скажу «ні», від мене відвернуться.		+
6	Краще терпіти, мовчати, коли щось не так, щоб не було конфліктної ситуації.		+
7	Мене ніхто не буде слухати/не почує, тому не бачу сенсу говорити про свої потреби.		+
8	Якщо мене не чують, я буду вимагати задоволення своїх потреб жорстко і наполегливо.		+
9	Ніхто не сприйматиме мене серйозно.		+
10	Я не хочу бути поганим/поганою.		+

Після того як всю форму буде заповнено, працівник СПС (у цьому 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 правильну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник(-ця) може отримати:

*Високий рівень балів: 8–10*

*Середній рівень балів: 4–7*

*Низький рівень балів: 0–3*

**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**

навчитися формулювати прохання у доброзичливий, асертивний спосіб	
говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб	
казати «ні» у чесний і шанобливий до інших спосіб	
навчитися навичок конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації	
навчитися розпізнавати порушення особистих кордонів	
навчитися навичкам відстоювання своїх кордонів в асертивний спосіб	
навчитися ефективно повідомляти про межі неприйнятних, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб та з повагою до кордонів інших людей	
навчитися застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів	

**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 (у цьому 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.

## ОЦІНКА ЗНАНЬ, НАВИЧОК ТА УСТАНОВОК ПЕРЕД ПРОХОДЖЕННЯМ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»

Прізвище, ім'я учасника(-ці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

### Блок I. Обізнаність (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

#### 1. Асертивний стиль комунікації:

А) дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей, впевнено, чітко та шанобливо виражати власні думки, почуття і потреби;	
Б) дозволяє висловлювати свою думку не прямо, а діяти або говорити з сарказмом чи натяками;	
В) каже, що краще промовчати, бо про свої потреби незручно говорити, інші можуть сприйняти це не дуже добре.	

#### 2. Асертивна особа — це така, яка:

А) розуміє та виражає свої емоції та почуття;	
Б) формулює та відкрито висловлює власну думку;	
В) захищає та відстоює власні права та інтереси;	
Г) робить все з повагою до прав та інтересів інших.	

#### 3. Як говорити про свої потреби?

А) сказати прямо, не задумуючись і байдуже, що хто подумас;	
Б) краще промовчати і нічого не говорити, бо раптом людина образиться чи відмовить мені;	
В) впевнено, але з повагою до людини, поєднавши своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»	

#### 4. «Я-повідомлення» — це:

А) просте твердження, яке чітко виражає наші потреби, почуття або думки, використовуючи термін «Я»;	
Б) просте твердження, яке допомагає нам наполегливо відстоювати свої кордони, не обов'язково враховуючи думку інших людей;	
В) просте твердження, яке допомагає заявляти про себе, показувати свою силу.	

### 5. Прочитайте твердження нижче та визначте, чи є ці ознаки ознаками здорових особистих кордонів:

Людина чітко знає, що для неї є найважливішим в житті, прислухається до власної думки і може її відстояти в асертивний спосіб, адекватно відверта з людьми, без претензій, критики, осуду, дозволяє собі здорову вразливість у стосунках з людьми, яким довіряє, може відмовити людям, коли потрібно, та добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це вона якась не така або з людьми щось не так.

A) так;	
B) ні.	

### 6. Способи асертивної «боротьби» з мікропорушеннями особистих кордонів (незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні):

A) не мовчати, дати чітко і жорстко зрозуміти, що мене не можна ображати;	
B) зазначити, що саме Ви сприймаєте як порушення, сказати про свої почуття та запропонувати більш прийнятну поведінку;	
B) промовчати, підлаштуватися під ситуацію, потурбуватися про потреби інших.	

### 7. Як говорити про межі прийнятеного, коли Ваші особисті кордони порушуються, Вас щось не влаштовує:

A) можна починати з фраз: «Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»;	
B) можна починати з фрази: «Я буду робити так і крапка»;	
B) можна починати з фрази: «Вибачте, чи не могли б ви, будь ласка, дозволити мені сказати?»	

### 8. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», важливо:

B) бути прямими;	
B) бути впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними;	
B) важливо слідкувати за своєю невербальною мовою, тобто виразом обличчя, позою, тоном і гучністю голосу.	

### 9. Гнів може бути:

A) корисним, він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так, може посилити ваше почуття контролю і впевненості, підготувати вас до дії;	
B) він завжди є дуже небезпечним і потрібно придушувати його в собі, боротися з ним;	
B) може бути деструктивним, завдавати шкоди.	

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

## Блок II. Установки

По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожную відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Ні
1	Усім байдуже до моїх почуттів та потреб.		
2	Якщо я буду говорити про свої потреби та почуття — це не означає, що я егоїст(-ка).		
3	Я не маю права відмовляти людям.		
4	Тільки слабкі люди виставляють межі у стосунках і комунікації з іншими.		
5	Якщо я скажу «ні», від мене відвернуться.		
6	Краще терпіти, мовчати, коли щось не так, щоб не було конфліктної ситуації.		
7	Мене ніхто не буде слухати/не почує, тому не бачу сенсу говорити про свої потреби.		
8	Якщо мене не чують, я буду вимагати задоволення своїх потреб жорстко і наполегливо.		
9	Ніхто не сприйматиме мене серйозно.		
10	Я не хочу бути поганим/поганою.		

**БАЛ ЗА БЛОК II** \_\_\_\_\_

## Блок III. Очікувані результати участі у корекційній програмі

навчитися формулювати прохання у доброзичливий, асертивний спосіб	
говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб	
казати «ні» у чесний і шанобливий до інших спосіб	
навчитися навичок конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації	
навчитися розпізнавати порушення особистих кордонів	
навчитися навичкам відстоювання своїх кордонів в асертивний спосіб	
навчитися ефективно повідомляти про межі неприйнятного, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб та з повагою до кордонів інших людей	
навчитися застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів	

## Додаток 0.3.

## АЛГОРИТМ ЗАПОВНЕННЯ ФОРМИ ОЦІНКИ ЗНАТЬ, НАВИЧОК ТА УСТАНОВОК УЧАСНИКА(-ЦІ) ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

**Крок 1. Учасник(-ця) зазначає своє прізвище, ім'я, по батькові (за наявності), назву програми, яку проходить, і дату заповнення анкети.**

Прізвище, ім'я учасника(-ці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

**Крок 2. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку I. «Обізнаність» у межах корекційної програми.**

Блок «Обізнаність» дозволяє проаналізувати рівень обізнаності засудженої особи в тематиці корекційної програми, яку вона пройшла.

Учаснику(-ці) дається інструкція: «Навпроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+».

### Блок I. Обізнаність (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

#### 1. Асертивний стиль комунікації:

А) дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей, впевнено, чітко та шанобливо виражати власні думки, почуття і потреби;	+
Б) дозволяє висловлювати свою думку не прямо, а діяти або говорити з сарказмом чи натяками;	
В) каже, що краще промовчати, бо про свої потреби незручно говорити, інші можуть сприйняти це не дуже добре.	

#### Асертивна особа — це така, яка:

А) розуміє та виражає свої емоції та почуття;	+
Б) формулює та відкрито висловлює власну думку;	+
В) захищає та відстоює власні права та інтереси;	+
Г) робить все з повагою до прав та інтересів інших.	+

#### 3. Як говорити про свої потреби?

А) сказати прямо, не задумуючись, і байдуже, що хто подумає;	
Б) краще промовчати і нічого не говорити, бо раптом людина образиться чи відмовить мені;	
В) впевнено, але з повагою до людини, поєднавши своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»	+

#### 4. «Я-повідомлення» — це:

А) просте твердження, яке чітко виражає наші потреби, почуття або думки, використовуючи термін «Я»;	+
Б) просте твердження, яке допомагає нам наполегливо відстоювати свої кордони, не обов'язково враховуючи думку інших людей;	
В) просте твердження, яке допомагає заявляти про себе, показувати свою силу.	

#### 5. Прочитайте твердження нижче та визначте, чи є ці ознаки ознаками здорових особистих кордонів:

Людина чітко знає, що для неї є найважливішим в житті, прислухається до власної думки і може її відстояти в асертивний спосіб, адекватно відверта з людьми, без претензій, критики, осуду, дозволяє собі здорову вразливість у стосунках з людьми, яким довіряє, може відмовити людям, коли потрібно, та добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це вона якась не така або з людьми щось не так.

А) так;	+
Б) ні.	

#### 6. Способи асертивної «боротьби» з мікропорушеннями особистих кордонів (незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні):

А) не мовчати, дати чітко і жорстко зрозуміти, що мене не можна ображати;	
Б) зазначити, що саме Ви сприймаєте як порушення, сказати про свої почуття та запропонувати більш прийнятну поведінку;	+
В) промовчати, підлаштуватися під ситуацію, потурбуватися про потреби інших.	

#### 7. Як говорити про межі прийнятної, коли Ваші особисті кордони порушуються, Вас щось не влаштовує:

А) можна починати з фраз: «Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»;	+
Б) можна починати з фрази: «Я буду робити так і крапка»;	
В) можна починати з фрази: «Вибачте, чи не могли б Ви, будь ласка, дозволити мені сказати?»	

#### 8. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», важливо:

А) бути прямими;	+
Б) бути впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними;	+
В) важливо слідкувати за своєю невербальною мовою, тобто виразом обличчя, позою, тоном і гучністю голосу.	+

**9. Гнів може бути:**

А) корисним, він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так, може посилити Ваше почуття контролю і впевненості, підготувати Вас до дії;	+
Б) він завжди є дуже небезпечним і потрібно придушувати його в собі, боротися з ним;	
В) може бути деструктивним, завдавати шкоди.	+

**Після того як всю форму буде заповнено, працівник СПС (у цьому випадку Ви, як ведучий(-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок I. «Обізнаність (знання)» і визначає рівень обізнаності, на якому знаходиться учасник(-ця) в межах тематики, передбаченої програмою, зокрема ПІСЛЯ проходженням цієї програми.**

*За кожен правильну відповідь учасник(-ця) отримує 1 бал.*

*Відповідно, за блок обізнаності учасник(-ця) може отримати:*

*Високий рівень балів: 11–15*

*Середній рівень балів: 6–10*

*Низький рівень балів: 0–5*

**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 після реалізації програми.

Блок містить перелік тверджень, із кожним із яких засуджена особа може або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

**Блок II. Установки**

**2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожен відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):**

№	Твердження	Так	Ні
1	Усім байдуже до моїх почуттів та потреб.		+
2	Якщо я буду говорити про свої потреби та почуття — це не означає, що я егоїст(-ка).	+	
3	Я не маю права відмовляти людям.		+
4	Тільки слабкі люди виставляють межі у стосунках і комунікації з іншими.		+
5	Якщо я скажу «ні», від мене відвернуться.		+
6	Краще терпіти, мовчати, коли щось не так, щоб не було конфліктної ситуації.		+
7	Мене ніхто не буде слухати/не почує, тому не бачу сенсу говорити про свої потреби.		+
8	Якщо мене не чують, я буду вимагати задоволення своїх потреб жорстко і наполегливо.		+
9	Ніхто не сприйматиме мене серйозно.		+
10	Я не хочу бути поганим/поганою.		+

**Після того як всю форму буде заповнено, працівник СПС (у цьому випадку Ви, як ведучий(-а) корекційної програми) вираховує загальний бал за блок II. «Установки» і визначає рівень установок, який притаманний учаснику(-ці) в контексті тематики корекційної програми ПІСЛЯ її проходженням.**

*За кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник(-ця) може отримати:*

*Високий рівень балів: 8–10*

*Середній рівень балів: 4–7*

*Низький рівень балів: 0–3*

**БАЛ ЗА БЛОК II \_\_\_\_\_**

**Крок 4. Учаснику(-ці) пропонується ряд запитань щодо блоку III. «Рівень сформованих навичок».**

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. Сформовані навички**

*Інструкція для учасника(-ці): оцініть, наскільки Ви досягли очікуваних результатів участі у програмі, оберіть та обведіть необхідної клітинки, де 0 — зовсім не розумію, не можу, не вмію, а 5 — дуже добре розумію, вмію або можу:*

- вмію формулювати прохання у доброзичливий, асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію казати «ні» у чесний і шанобливий до інших спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію розпізнавати порушення особистих кордонів

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію відстоювати свої кордони в асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію ефективно повідомляти про межі неприйняттого, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб та з повагою до кордонів інших людей

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Далі працівник СПС вираховує загальний бал за блок III 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: 47–65*

*Середній рівень: 24–46*

*Низький рівень: 1–23*

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ** \_\_\_\_\_ (вказується загальна кількість балів, яку набрав(-ла) учасник(-ця)).

## ОЦІНКА ЗНАТЬ, НАВИЧОК ТА УСТАНОВОК ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»

Прізвище, ім'я учасника(-ці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

### Блок I. Обізнаність (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

#### 1. Асертивний стиль комунікації:

А) дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей, впевнено, чітко та шанобливо виражати власні думки, почуття і потреби;	
Б) дозволяє висловлювати свою думку не прямо, а діяти або говорити з сарказмом чи натяками;	
В) каже, що краще промовчати, бо про свої потреби незручно говорити, інші можуть сприйняти це не дуже добре.	

#### 2. Асертивна особа — це така, яка:

А) розуміє та виражає свої емоції та почуття;	
Б) формулює та відкрито висловлює власну думку;	
В) захищає та відстоює власні права та інтереси;	
Г) робить все з повагою до прав та інтересів інших.	

#### 3. Як говорити про свої потреби?

А) сказати прямо, не задумуючись, і байдуже, що хто подумає;	
Б) краще промовчати і нічого не говорити, бо раптом людина образиться чи відмовить мені;	
В) впевнено, але з повагою до людини, поєднавши своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»	

#### 4. «Я-повідомлення» — це:

А) просте твердження, яке чітко виражає наші потреби, почуття або думки, використовуючи термін «Я»;	
Б) просте твердження, яке допомагає нам наполегливо відстоювати свої кордони, не обов'язково враховуючи думку інших людей;	
В) просте твердження, яке допомагає заявляти про себе, показувати свою силу.	

### 5. Прочитайте твердження нижче та визначте, чи є ці ознаки ознаками здорових особистих кордонів:

Людина чітко знає, що для неї є найважливішим в житті, прислухається до власної думки і може її відстояти в асертивний спосіб, адекватно відверта з людьми, без претензій, критики, осуду, дозволяє собі здорову вразливість у стосунках з людьми, яким довіряє, може відмовити людям, коли потрібно, та добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це вона якась не така або з людьми щось не так.

А) так;	
В) ні.	

### 6. Способи асертивної «боротьби» з мікропорушеннями особистих кордонів (незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні):

А) не мовчати, дати чітко і жорстко зрозуміти, що мене не можна ображати;	
Б) зазначити, що саме Ви сприймаєте як порушення, сказати про свої почуття та запропонувати більш прийнятну поведінку;	
В) промовчати, підлаштуватися під ситуацію, потурбуватися про потреби інших.	

### 7. Як говорити про межі прийнятеного, коли Ваші особисті кордони порушуються, Вас щось не влаштовує:

А) можна починати з фраз: «Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»;	
Б) можна починати з фрази: «Я буду робити так і крапка»;	
В) можна починати з фрази: «Вибачте, чи не могли б Ви, будь ласка, дозволити мені сказати?»	

### 8. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», важливо:

А) бути прямими;	
Б) бути впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними;	
В) важливо слідкувати за своєю невербальною мовою, тобто виразом обличчя, позою, тоном і гучністю голосу.	

### 9. Гнів може бути:

А) корисним, він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так, може посилити Ваше почуття контролю і впевненості, підготувати Вас до дії;	
Б) він завжди є дуже небезпечним і потрібно придушувати його в собі, боротися з ним;	
В) може бути деструктивним, завдавати шкоди.	

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

## Блок II. Установки

По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Ні
1	Усім байдуже до моїх почуттів та потреб.		
2	Якщо я буду говорити про свої потреби та почуття — це не означає, що я егоїст(-ка).		
3	Я не маю права відмовляти людям.		
4	Тільки слабкі люди виставляють межі у стосунках і комунікації з іншими.		
5	Якщо я скажу «ні», від мене відвернуться.		
6	Краще терпіти, мовчати, коли щось не так, щоб не було конфліктної ситуації.		
7	Мене ніхто не буде слухати/не почує, тому не бачу сенсу говорити про свої потреби.		
8	Якщо мене не чують, я буду вимагати задоволення своїх потреб жорстко і наполегливо.		
9	Ніхто не сприйматиме мене серйозно.		
10	Я не хочу бути поганим/поганою.		

**БАЛ ЗА БЛОК II** \_\_\_\_\_

## Блок III. Сформовані навички

*Інструкція для учасника(-ці): оцініть, наскільки Ви досягли очікуваних результатів участі у програмі, оберіть та обведіть необхідної клітинки, де 0 — зовсім не розумію, не можу, не вмію, а 5 — дуже добре розумію, вмію або можу.*

- вмію формулювати прохання у доброзичливий, асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію казати «ні» у чесний та шанобливий до інших спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію конструктивно справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію розпізнавати порушення особистих кордонів

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію відстоювати свої кордони в асертивний спосіб

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію ефективно повідомляти про межі неприйняттого, захищаючи власні особисті кордони в асертивний спосіб та з повагою кордонів інших людей

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- вмію застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**БАЛ ЗА БЛОК III** \_\_\_\_\_

*Ви можете написати своє загальне враження від програми у довільній формі:*


**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(-ої) перед і після участі у програмі):*

- *низький*
- *середній*
- *високий*

Нагадаємо, що ступінь досягнення мети програми визначається за результатами анкетування засудженого(-ої) перед і 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, результативний загальний бал 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(-ою) 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 і 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 краще розуміння того, що їй варто змінити свою поведінку/спосіб життя, будує плани щодо своїх змін, повідомляє іншим про своє рішення.
- 3) високий рівень (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 і 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(-ою) власної значущості на шляху до позитивних змін:



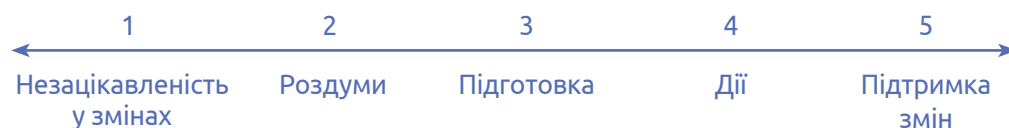
Ключовим показником рівня усвідомлення засудженою особою власної значущості на шляху до позитивних змін є активність засудженої особи під час занять в межах корекційної програми та при виконанні завдань для самостійної роботи.

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, у дискусіях, обговореннях та інших формах роботи, передбачених відповідною програмою, але рідко виконувала завдання 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, у дискусіях, обговореннях тощо, також переважно виконувала завдання для самостійної роботи;
- 3) високий рівень (5 балів):** засуджена особа брала активну участь більше ніж у 95–100% занять, зокрема у виконанні завдань, вправ, у дискусіях, обговореннях, а також виконувала завдання для самостійної роботи.

### Крок 6. Зазначається рівень готовності засудженої особи до позитивних змін.

4. Рівень готовності засудженого(-ою) 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.

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 і навичках засудженої особи після проходження нею корекційної програми.

### **Крок 8. Далі необхідно написати рекомендації щодо подальшої роботи із засудженою особою.**

*6. Рекомендації щодо подальшої роботи (індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно врахувати при проведенні подальшої роботи із засудженою особою):*

---

---

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(-ої), обставинах, які потребують уваги, проблемах і потребах, інших важливих деталях, із яким варто працювати у першу чергу або просто важливо врахувати їх у роботі із засудженою особою.

Наприклад, ви могли спостерігати, що засуджена особа під час проходження корекційної програми була замкнутою, їй було важко працювати в групі або навпаки була занадто комунікабельною та потребувала багато уваги до себе, досить агресивною, провокувала інших, могла спричинити 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, ПРИЗВИЩЕ)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

**Крок 11. Підсумкова оцінка додається до матеріалів особової справи засудженого(-ої).**

## ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Прізвище, ім'я учасника(-ці): \_\_\_\_\_

Дата народження: \_\_\_\_\_

Назва корекційної програми:  
\_\_\_\_\_

Розпочато: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Закінчено: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

### Досягнуті результати:

**1. Ступінь досягнення мети програми** (за результатами анкетування учасника(-ці) засудженого ПЕРЕД та ПІСЛЯ участі у програмі):

- низький
- середній
- високий

Коментарі щодо визначеного ступеня (за потреби):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

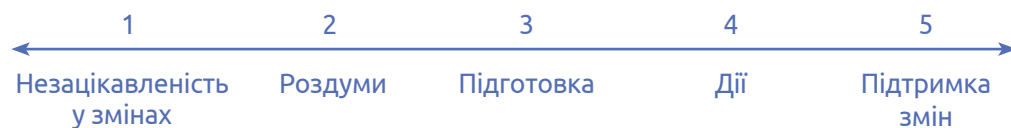
**2. Рівень усвідомлення засудженим проблематики, яка порушувалася під час програми:**



**3. Рівень усвідомлення засудженим(-ою) власної ролі на шляху до позитивних змін:**



**4. Рівень готовності засудженого(-ої) 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(-ою)):

---

---

---

\_\_\_\_\_

(посада працівника соціально-психологічної служби установи)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

«ПОГОДЖЕНО»

Заступник начальника установи із соціально-виховної та психологічної роботи — начальник відділу соціально-виховної та психологічної роботи

\_\_\_\_\_

(спеціальне звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року



# ЗАНЯТТЯ 1.

---

**«Знайомство.  
Стилі комунікації.  
Що таке асертивність»**

**Мета:** ознайомити учасників з різними стилями комунікації, навчити розрізняти ці стилі.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	Інформаційне повідомлення	10 хв
2	«Я та мої інтереси»	Вправа на знайомство	15 хв
3	Прийняття правил роботи групи	Обговорення	15 хв
4	«Стилі комунікації»	Обговорення	20 хв
5	«Ефективний стиль комунікації»	Обговорення	20 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою та метою заняття, робочий зошит учасника(-ці).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) коротко розповідає про корекційну програму, її мету, завдання, кількість і тривалість занять.

*«Доброго ранку/дня/вечора!»*

*Радий(-а) вітати вас на заняттях корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації».*

*Для початку хотів(-ла) би розповісти вам безпосередньо про саму корекційну програму, для розуміння того, що вас очікує протягом 16 занять, а пізніше — про форму її проведення та деякі інші організаційні моменти.*

*Перш за все, давайте спробуємо разом зрозуміти, що таке асертивна комунікація. Можливо хтось із вас колись щось чув про це?»*

Ведучий(-а) робить невелику паузу, щоб отримати відповіді, якщо їх немає, продовжує:

*«Асертивність — це вміння говорити про свої потреби, про те що важливо для вас, відстоювати свої права та висловлювати свою думку чесно, доброзичливо, делікатно та відкрито, поважаючи при цьому інших, їхні потреби, права та почуття.*

*Корекційна програма «Формування навичок асертивної комунікації» побудована так, щоб допомогти вам навчитися:*

- 1). *Розуміти різні стилі спілкування та ефективність кожного у житті людини.*
- 2). *Розуміти, хто така асертивна особа та що мається на увазі під асертивною комунікацією, що входить до неї.*
- 3). *Говорити про свої важливі потреби у чесний та шанобливий до інших спосіб.*

- 4). У конструктивний/добрий спосіб справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації.
- 5). Усвідомлювати важливість особистих кордонів, зокрема своїх та кожної людини.
- 6). Навчитися розпізнавати, коли ваші особисті кордони порушують та вміти справлятися з цим за допомогою навичок асертивності.
- 7). Навчитися в добрий спосіб говорити про межі неприйняттого, коли вам щось не подобається, не влаштовує, казати «ні», захищати особисті кордони в асертивний спосіб та поважати особисті кордони інших людей.
- 8). Навчитися застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів.

Сьогодні для всього світу навички говорити про свої важливі потреби, відстоювати їх, захищати свої особисті кордони, поважаючи інших, в делікатний, чесний, неосудливий, впевнений і шанобливий спосіб є надзвичайно важливими. Цьому ми й будемо вчитися з вами під час Програми».

На **другому етапі** ведучий(-а) розповідає організаційні моменти програми та пояснює особливості форми проведення у вигляді тренінгу.

*«До цієї корекційної програми у кожного(-ої) з вас є робочі зошити, де ви можете почитати про основні завдання Програми та її теми. Також до кожного заняття в цьому зошиті буде описана коротка інформація, про яку ми будемо говорити, корисні вправи для розвитку навичок асертивності, які будуть на заняттях і які ви будете виконувати самостійно вже після занять».*

*Кожне заняття у нас з вами триватиме по півтори години, раз на тиждень.*

*Загалом наші зустрічі проходять у тренінговій формі. Чи хтось із вас знає про що це? Що таке тренінг?»*

Ведучий(-а) робить невелику паузу, щоб отримати відповіді, тоді продовжує:

*«Тренінг — це як спортзал для вашого розуму та навичок. Якщо хочете зміцнити м'язи, потрібно не просто читати про вправи, а виконувати їх. Так само тут: ми не просто говоримо про навички асертивної комунікації, а пробуємо їх у дії. Відповідно тренінг — це навчання через дію, тут ми можемо спілкуватися, пробувати, помилятися й вчитися на власному досвіді».*

### **До уваги ведучих!**

Для неповнолітніх можна навести такий приклад пояснення тренінгу:

*«На уроках учитель пояснює матеріал, а ви його запам'ятовуєте. На тренінгу все інакше — ми разом досліджуємо тему, розбираємо реальні ситуації й одразу пробуємо нові навички в іграх та вправах».*

## **2. «Я ТА МОЇ ІНТЕРЕСИ»**

**МЕТА:** познайомитися одне з одними.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** стікери, фліпчарт/дошка/ватман, кольорові олівці/фломастери, маркери.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) пропонує кожному(-ій) учасникові (-ці) написати на стікерах своє ім'я та три свої інтереси, наприклад книги, спорт. Після цього учасники по черзі презентують себе, називаючи своє ім'я, свої інтереси та розклеюють стікери на дошці.

### До уваги ведучих!

Для неповнолітніх можна провести таку вправу: кожен(-на) учасник (-ця) пише на стікерах своє ім'я та малює/пише свою суперсилу, відповідаючи на питання: *«Якби я був(-ла) супер-героєм(-йкою), моя суперсила була б...»*

Після цього учасники по черзі презентують себе, розповідаючи та показуючи свою суперсилу на стікері, і розклеюють їх на дошці.

### До уваги ведучих!

В індивідуальній формі проведення, учаснику(-ці) необхідно назвати своє ім'я, подумати та написати на стікері три свої інтереси, після чого презентувати ведучому(-ій).

Неповнолітній учасник(-ця) може зробити ті ж самі дії, що й пропонуються для групи, але презентувати лише для ведучого(-ої).

## 3. ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** ознайомити учасників із правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефектної взаємодії під час тренінгу.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** фліпчарт, ватман, маркер, робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

*«Оскільки у нас групова робота і ми працюємо у тренінговій формі, для кожної групи важливими є правила. Як ви вважаєте, для чого нам потрібні правила, яких ми будемо дотримуватися під час наших занять?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та підсумовує:

*«Правила дозволяють ефективно працювати групі, створювати простір, де люди поважають думку одне одного та досягають хороших результатів під час роботи.»*

*Пропоную зараз разом прийняти правила нашої групи, які будуть діяти до завершення корекційної програми. Я буду називати правило і тоді ми разом з вами погоджуємо його».*

### До уваги ведучих!

Дуже важливо, щоб правила зберігалися до завершення корекційної програми, а учасники їх постійно бачили. Якщо є така можливість, бажано повісити правила на фліпчарті/дошці/стіні/тощо в приміщенні, де будуть проводитися заняття.

Ведучий(-а) може записувати правила на аркуші фліпчарту чи вирізати вже роздруковані правила або картини, які будуть асоціюватися з кожним, і наклеїти їх.

**«Поважати одне одного»** — звертатися одне до одного по імені, уважно слухати, що говорять інші учасники, не перебивати, бути ввічливими.

Ведучий(-а) запитує учасників:

*«Чи приймаєте ви це правило?»*

та очікує на позитивну відповідь. Якщо хтось не погоджується ведучі можуть детальніше пояснити важливість цього та інших правил.

**«Не критикувати».** Це дуже важливе правило. Кожна людина має право на свою думку і ми вчимося поважати її. Тому дуже прошу не критикувати інших, не виказувати своїх зауважень, якщо у вас є інша думка або ви не згодні, не заперечувати думки інших, не висловлювати претензій, осуду.

**«Говорити лише від себе»**, тобто говорити від свого імені, наприклад «Я думаю так...», а не «Люди кажуть/Люди думають так/Ось Іван каже...»

**«Піднята рука».** Якщо ви хочете щось сказати, відповісти на питання, доповнити тощо, будь ласка, піднімайте руку.

**Конфіденційність.** Ми з вами будемо багато говорити під час програми про свої потреби, почуття, часом розповідати про власний досвід. Дуже важливо, щоб все, про що ми будемо з вами говорити, залишалось лише між нами, в нашій групі і не виходило за її межі.

**Дотримуватися регламенту.** Приходити на заняття вчасно, не запізнюватися. Якщо так сталося, що під час заняття з важливих причин ви маєте бути в іншому місці, попереджайте мене, будь ласка, перед заняттям завчасно. Але дуже важливо не пропускати заняття, кожне допомагатиме вам навчитися дієвих інструментів для ефективної взаємодії з людьми.

**Активність.** Брати активну участь під час заняття.

Можливо є ще правила, які не були озвучені, але вони допоможуть нам у роботі, будь ласка, на звіт їх».

Ведучий приймає відповіді та зауважує далі:

«Всі озвучені правила є у вас у робочому зошиті. Якщо всі правила погоджуємо, пропоную поставити свої підписи на знак того, що ми їх затвердили і будемо дотримуватися».

Кожний(-а) учасник(-ця) ставить свої підписи під правилами на аркуші фліпчарту із правилами, враховуючи підпис ведучого(-у).

### До уваги ведучих!

Пропонується правила не нумерувати, вони всі важливі, тому можна просто записувати по черзі через рисочку, крапочку чи інші знаки, не виділяючи особливо жодного.

Також, як згадувалося вище, можна роздрукувати картинки, які будуть добре асоціюватися та відображати суть правила.

### До уваги ведучих!

В індивідуальній формі проведення корекційної програми теж важливо встановлювати правила, але назвати не правила роботи групи, а просто правила роботи. Варто прийняти всі правила, що пропонуються вище, але звертати увагу, що це правила, які встановлюються між учасником(-цею) та ведучим(-ою) для доброї співпраці та досягнення ефективного результату.

#### 4. «СТИЛІ КОМУНІКАЦІЇ»

**МЕТА:** ознайомити учасників з різними стилями комунікації.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** фліпчарт, маркер, робочий зошит.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Зараз ми більше поговоримо про різні стилі спілкування. Часто їх виділяють три: пасивний, агресивний та асертивний, але останнім часом можна зустріти більше. Ми з вами розглянемо найпоширеніші п'ять стилів комунікації (спілкування, взаємодії).*

**Пасивний:** ігнорування порушення наших меж.

**Пасивно-агресивний:** вияв невдоволення без чіткого повідомлення про власні потреби.

**Агресивний:** жорсткі, негнучкі та наполегливі вимоги задоволення ваших потреб.

**Маніпулятивний:** спроби примусити співрозмовника вдовольнити ваші потреби через вплив та хитрощі.

**Асертивний:** чіткі та рішучі висловлення про те, що вам потрібно, враховуючи кордони інших.

*Пропоную обговорити їх детальніше. Ви можете також ознайомитися із цими стилями комунікації у ваших зошитах.*

**Пасивний стиль комунікації.** *За пасивної поведінки люди думають, що їм незручно говорити про власні потреби і краще промовчати. Проте в такому разі людина відмовляється від власних потреб, ігнорує їх заради того, щоб іншим було зручно. Така особа боїться, як інші люди сприйматимуть її потреби. Є страх, що люди можуть не захотіти потім спілкуватися з ним/нею через різні причини. Тому така людина нічого не робить для того, щоб вдовольнити свої потреби.*

*Пасивний стиль комунікації характеризується уникненням конфліктів, невпевненістю у вираженні власних думок і поступливістю перед іншими. Ось кілька фраз, які використовуються в пасивному стилі: «Як скажете...», «Я не знаю...», «Я, мабуть, помиляюся, але...», «Це не так важливо...» та багато інших. Такі фрази можуть свідчити про невпевненість, страх висловлювати свої потреби або прагнення уникати конфліктних ситуацій. Якщо людина часто використовує пасивний стиль, їй може бути важко захищати свої межі й висловлювати власну точку зору.*

**Пасивно-агресивний.** *Коли людина використовує пасивну агресію, то висловлює свою думку не прямо, а діє або говорить із сарказмом чи натяками. Така особа може думати, що інша людина зрозуміє її натяк, але ця інша людина може й гадки не мати, про що йдеться. Замість того, щоб прямо поговорити зі своїм співрозмовником, ми можемо довго намагатися ігнорувати власне невдоволення і поводитися так, нібито все гаразд. В результаті ми так і не отримуємо бажаного, вдаємо, що нас все влаштовує й уникаємо говорити про свої важливі потреби. Все це призводить до ще більшого розчарування і напруження у спілкуванні.*

*Ось приклади таких фраз: «Ой, я думав(-ла), що ти це вже зробив(-ла)...», «Ну, добре, зроблю сам(-а), як завжди...», «Та ні, все нормально... (зі скривдженим виглядом)», «Не хвилюйся, я якось впораюся...»*

*Такі фрази можуть бути способом прихованого вираження образи або уникнення прямого конфлікту. Вони створюють напругу в спілкуванні та можуть викликати плутанину або почуття провини у співрозмовника(-ці).*

*В пасивно-агресивному стилі теж можуть бути елементи маніпуляції.*

**Агресивний.** Агресивний стиль комунікації проявляється через прямий тиск, звинувачення, критику та зневажливе ставлення до співрозмовника.

Спілкуючись агресивно, ми можемо говорити жорстокі слова і так само поводитися замість того, щоб прямо сказати, чого ми хочемо.

Коли люди поводяться агресивно, вони не думають, як їхні слова/дії можуть впливати на почуття інших людей. Звісно, тоді ображають інших своєю поведінкою та словами, принижують, згадують минуле, щоб присоромити співрозмовників, вдаються до цинічного гумору, глузуючи з людини.

Ось приклади агресивних фраз: «Ти взагалі думаєш, що робиш?», «Це твоя вина!», «Ти завжди все псуєш!», «Зроби, як я сказав(-ла), і не сперечайся!», «Із тобою неможливо говорити!», «Все через тебе!»

Такий стиль комунікації часто супроводжується підвищеним тоном, сарказмом, наказами або навіть образами. Він створює конфлікти, погіршує стосунки та може викликати страх або образу у співрозмовника.

**Маніпуляція.** Коли люди використовують маніпуляцію, вони роблять чи кажуть щось, що (як вони сподіваються) змусить співрозмовника(-цю) відчувати провину і виконати бажання маніпулятора: «Я хочу непрямо переконати тебе зробити те, чого я хочу».

Коли нами маніпулюють, то змушують повірити, що проблема, яка виникла у вас через співрозмовника(-цю), спричинена нами, а не ним/нею (це називається газлайтинг); просять про допомогу в останню мить, кажучи, що більше звернутися немає до кого; розповідають щось, що має викликати у вас співчуття; не кажуть про важливі подробиці ситуації, переконуючи вас прийняти його/її сторону; поводяться з вами байдуже, щоб ви відчували провину чи змінили поведінку; стосунки з вами використовуються як обґрунтування того, що ви «мусите» щось робити, наприклад: «Ти ж моя дружина, маєш куховарити», «Ти ж батько, маєш забезпечити родину/дитину», «Через тебе у мене стільки проблем. Задумайся хоч трохи!»

Ось ще приклади маніпулятивних фраз: «Якби ти мене справді любив(-ла), ти б так не робив(-ла)...», «Я ж для тебе стільки зробив(-ла), а ти...», «Ти ж не хочеш мене засмутити?», «Ну добре, я поступлюся, хоч це і несправедливо...», «Допоможи мені, ти ж такий(-а) добрий(-а)!»

Отже, маніпулятивні фрази часто викликають почуття провини, зобов'язання, страх втрати, або навіть використовуються для лестощів, щоб отримати бажане. Така комунікація може бути токсичною та руйнувати довіру у стосунках.

**Асертивний.** Асертивний стиль комунікації базується на впевненому, чіткому та шанобливому вираженні власних думок, почуттів і потреб. Він дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей.

Асертивність — це вміння говорити про свої потреби, про те, що важливо для вас, відстоювати свої права та висловлювати свою думку чесно, доброзичливо, делікатно та відкрито, поважаючи при цьому інших, їхні потреби, права та почуття.

Асертивність — це найздоровіший спосіб відстоювати себе, говорити про те, чого ви потребуєте, можливо хочете змінити, про щось, що вас не влаштовує. На відміну від інших стилів комунікації, про які ми щойно говорили, саме асертивність дозволяє чітко і прямо сказати про свої потреби.

Ось декілька фраз: «Я відчуваю себе некомфортно, коли ти так говориш. Будь ласка, давай спілкуватися в інший спосіб», «Я маю іншу точку зору і хочу її пояснити», «Я розумію твою позицію, але зараз для мене важливо зробити ось так», «Я маю право відмовитися, і сподіваюся, ти це розумієш». Тут теж дуже важлива інтонація, тон голосу тощо. Важливо говорити ввічливо, без осуду, сарказму, оцінки інших людей, делікатно, але впевнено.

Асертивна комунікація допомагає будувати здорові відносини, зменшує непорозуміння та сприяє відкритому діалогу без агресії чи маніпуляцій».

На **другому етапі** відбувається обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Які некорисні/шкідливі наслідки можуть бути в результаті використання пасивного та пасивно-агресивного стилю комунікації?
- Які некорисні/шкідливі наслідки можуть бути в результаті використання агресивного стилю?
- До яких наслідків може призводити маніпуляція?
- Що ви думаєте про асертивний стиль спілкування? Яка користь цього стилю?

**5. «ЕФЕКТИВНИЙ СТИЛЬ КОМУНІКАЦІЇ»**

**МЕТА:** навчити розрізняти різні стилі комунікації; ознайомити учасників з двома основними навичками асертивності.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** фліпчарт, ручки, робочий зошит.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Ми обговорили різні стилі комунікації тепер пропоную потренуватися та навчитися їх розрізняти. У своєму робочому зошиті ви знайдете різні фрази. Зараз у групах вам треба буде обговорити кожну фразу та спробувати визначити, якому стилю комунікації ця фраза відповідає: пасивному, пасивно-агресивному, агресивному, маніпулятивному, асертивному. Після обговорення хтось один із групи, за домовленістю завчасно, матиме можливість представити результати напруження своєї групи».*

Ведучий(-а) об'єднує учасників у групи по 3 особи і дає 5 хвилин на обговорення.

**До уваги ведучих!**

Дуже важливо з першого заняття об'єднувати учасників у групи та змінювати склад таких груп протягом всієї програми. Це допомагатиме згуртованості, розвитку «живого» інтересу групи до завдання та програми. Проте, якщо з вагомих на те причин на першому занятті учасникам(-цям) важко працювати у групах, зокрема вони ще не добре розуміють матеріал, можна під час цієї вправи не об'єднувати їх у групи, а провести вправу у формі обговорення, але залучаючи кожного/кожну.

**До уваги ведучих!**

Якщо з різних причин у засуджених немає робочих зошитів, ведучі можуть роздрукувати фрази та роздати листочки учасникам(-цям). Фрази можна знайти у додатку 1.1.

Після цього ведучий(-а) просить представників від кожної групи поділитися результатами обговорення щодо кожної фрази по черзі, а тільки тоді ведучий(-а) озвучує правильну відповідь.

- «Мені все одно, мені підходить будь-який варіант...» **[пасивний]**
- «Не будь таким(-ою) слабаком(-чкою)!» **[агресивний]**
- «Ну ти ж завжди краще знаєш...» **[пасивно-агресивний]**
- «Я ціную твою допомогу, але зараз мені краще зробити це самому(-ій)» **[асертивний]**

- «От бачиш, я мав/мала рацію, а ти знову помилився(-лася)...» **[маніпуляція]**
- «Я ж казав(-ла), але хто мене слухає?» **[пасивно-агресивний]**
- «Мені байдуже, вирішуй ти...» **[пасивний]**
- «Мені байдуже на те, що ти думаєш!» **[агресивний]**
- «Я почуваюсь дуже схвильовано, давай знайдемо рішення, яке влаштує нас обох» **[асертивний]**
- «Якщо ти не допоможеш, то хто ж тоді?» **[маніпуляція]**
- «Ой, я ж просто жартую, чого ти так серйозно?» **[пасивно-агресивний]**
- «Не звертай уваги, це дрібниця...» **[пасивний]**
- «Як можна бути таким(-ою) дурним(-ою)?» **[агресивний]**
- «Я б зробив(-ла) це сам(-а), але ти ж знаєш, як мені важко...» **[маніпуляція]**
- «Я поважаю твою думку і водночас хочу висловити свою» **[асертивний]**

Ведучий(-а) з цікавістю вислуховує відповіді учасників і, за потреби, делікатно коригує їх.

### До уваги ведучих!

Інколи учасники(-ці) можуть співвідносити фрази з іншими стилями спілкування, ніж це зазначено у прикладах для ведучих. У такому разі варто ще раз повернутися до інформаційного повідомлення «Стилі комунікації», уважно переглянути інформацію та пояснити засудженням ще раз. Проте ведучі мають бути добре підготовлені перед заняттям і розумітися на стилях комунікації.

На **другому етапі** відбувається обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Чи фрази, з якими ви працювали, допомогли вам краще зрозуміти кожен стиль комунікації?
- Які труднощі виникали під час визначення стилю комунікації до кожної фрази?
- Як асертивний стиль комунікації може допомогти вам в житті, покращити якість вашого життя?

## 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше перше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас.»*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

Після чого ведучий(-а) звертається до учасників із таким:

*«Після кожного заняття у вас буде завдання для самостійної роботи. Воно є надважливим і буде допомагати вам формувати свої навички асертивності, вчитися поступово турбуватися про свої потреби, говорити про них, захищати свої кордони, поважати кордони та потреби інших. Це дуже важлива частина програми, без якої ефективний результат неможливий. І ось ваші перші завдання на тиждень до наступного заняття:*

- 1). Подумайте та напишіть у своїх робочих зошитах, коли в житті ви використовували пасивний, пасивно-агресивний, агресивний, маніпулятивний та асертивний стилі. Було б добре також навести приклади у ваших зошитах.*
- 2). Завершіть речення:*
  - «Асертивність для мене — це...»*
  - «Я хочу навчитися бути асертивним у ситуаціях, коли...»*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 1.1.

## Фрази для вправи 5:

- «Мені все одно, мені підходить будь-який варіант...»
- «Не будь таким(-ою) слабаком(-чкою)!»
- «Ну ти ж завжди краще знаєш...»
- «Я ціную твою допомогу, але зараз мені краще зробити це самому(-ій)»
- «От бачиш, я мав/мала рацію, а ти знову помилився(-лася)...»
- «Я ж казав(-ла), але хто мене слухає?»
- «Мені байдуже, вирішуй ти...»
- «Мені байдуже на те, що ти думаєш!»
- «Я почувуюсь дуже схвильовано, давай знайдемо рішення, яке влаштує нас обох»
- «Якщо ти не допоможеш, то хто ж тоді?»
- «Ой, я ж просто жартую, чого ти так серйозно?»
- «Не звертай уваги, це дрібниця...»
- «Як можна бути таким(-ою) дурним(-ою)?»
- «Я б зроби(-ла) це сам(-а), але ти ж знаєш, як мені важко...»
- «Я поважаю твою думку і водночас хочу висловити свою»



# ЗАНЯТТЯ 2.

---

«Хто така асертивна особа»

**Мета:** ознайомити засуджених осіб із поняттям асертивності, компонентами асертивного спілкування; сформувати розуміння асертивної особи та основних категорій навичок асертивності.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Навички асертивності»	Інформаційне повідомлення	15 хв
5	«Переваги та можливі недоліки асертивного спілкування»	Вправа	20 хв
6	«Портрет асертивної особи»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 занурюватися у поняття асертивного спілкування, будемо говорити про те, якою є асертивна особа, хто це, як її виділити серед інших, спробуємо її відобразити, а також обговоримо, що вам необхідно, щоб бути асертивною особою.»*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»*

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників і наголошує на тому, що всі правила залишаються чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, і дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Яким є пасивний стиль комунікації?
- Якими є особливості агресивного стилю комунікації?
- У чому полягають особливості пасивно-агресивного стилю комунікації?
- Що відрізняє маніпулятивний стиль комунікації?
- У чому полягають особливості асертивного стилю комунікації?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи згадали ви, коли у своєму житті використовували різні стилі спілкування? Можливо хотіли би навести приклади? Хто хотів би поділитися?
- Як склалася ситуація у вас із другим завданням щодо асертивності? Хто хотів би поділитися, що таке асертивність для вас? У яких ситуаціях ви хотіли бути асертивними?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід використання пасивно-агресивного, агресивного, маніпулятивного стилю спілкування. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Можна сказати, що в житті кожного та кожної могли бути такі випадки, але ми можемо більше зосередитися на тому, що відбувається зараз, і вчитися спілкуватися в асертивний спосіб. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «НАВИЧКИ АСЕРТИВНОСТІ»

**МЕТА:** ознайомити учасників детальніше з поняттям асертивної комунікації, принципами асертивної поведінки й основними навичками асертивності.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Як ви зараз розумієте, що таке асертивність?»*

Після отриманих відповідей, ведучий(-а) продовжує:

*«**Асертивність** — це здатність висловити свої почуття відкрито, не нападаючи на співрозмовника. Вона не передбачає нав'язливості/негнучкості. Утім, це спосіб говорити так, щоб вас почули.*

***Асертивність** — це про повагу до себе та інших. Це про говорити делікатно, але чітко про свої потреби, чому ми будемо вчитися в цій корекційній програмі.*

*Асертивність — це про те, що:*

- *Ви відмовляєтеся, якщо не хочете щось робити.*
- *Ви кажете людям, які почуття у вас викликають їхні вчинки.*
- *Ви чесно ділитеся думками щодо свого досвіду.*
- *Ви реагуєте відразу, не зволікаючи.*
- *Замість того, щоб говорити про проблему з кимось стороннім, ви обговорюєте її саме з тією людиною, яка цю проблему спричинила.*
- *Ви чітко і заздалегідь кажете, чого очікуєте, а не виходите з того, що люди самі здогадаються про це.*

***Асертивність** — це здатність відстоювати та піклуватися про свої потреби у спосіб, який є справедливим і уважним як до себе, так і до інших. Коли ви асертивні, то поважаєте власні права, але й також поважаєте права іншої сторони.*

##### **Основні принципи асертивної поведінки:**

- *Прямота та чесність — говорити відкрито, без натяків і маніпуляцій, але делікатно.*
- *Поважне ставлення — враховувати думки та почуття інших людей.*
- *Контроль над емоціями — висловлювати свої переживання без агресії або звинувачень.*
- *Право говорити «ні» — вміння відмовляти без почуття провини.*
- *Відповідальність за власні слова та дії — не звинувачувати інших у своїх рішеннях.*

##### **Приклади асертивної поведінки:**

- *Замість «Та як хочеш...» (пасивно) → «Я хочу обговорити це, бо для мене це важливо».*
- *Замість «Ти завжди мене ігноруєш!» (агресивно) → «Мені здається, що ми рідко спілкуємось, і я б хотів(-ла) це змінити».*
- *Замість «Я все зроблю, тільки не сердься...» (пасивно-агресивно) → «Я зараз не можу це зробити, давай обговоримо інші варіанти».*

Навички асертивної поведінки можна умовно розділити на дві основні категорії:

### 1) говорити про свої потреби у чесний та шанобливий до інших спосіб.

Так, за допомогою навичок асертивності ви можете просити людину про те, що ви хочете. При цьому важливо висловлювати свої прохання у дружній спосіб: без критики, вимог, погроз чи образ. Замість «Зроби це», «Зроби те», «Ти вже зробив те?!» можемо використовувати такі вислови, як «Будь ласка» та «Чи буде вам це зручно?», «Ви не заперечуєте?»

Також за допомогою асертивності ми можемо обговорювати проблеми та ділитися почуттями. Більшість із нас схильна швидко «переводити стрілки» на іншу людину, звинувачуючи її в тому, що вона сказала або вчинила. Зазвичай це призводить до непродуктивного конфлікту. Але якщо ми чесно й уважно порушуємо проблему та висловлюємо свої почуття без будь-яких звинувачень, зазвичай це має більш сприятливі наслідки. Наприклад, замість «Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що хочеш!» — «Я відчуваю себе розчарованим(-ою), коли мої бажання не беруться до уваги».

### 2) казати «ні» щодо того, чого ви не хочете, у чесний і шанобливий до інших спосіб.

Також за допомогою асертивності ви можете повідомляти людям про те, що вас не влаштовує, казати «ні», у такий спосіб турбуючись про себе. Вміння говорити «ні» в асертивний спосіб допомагає відстоювати свої кордони, не відчуваючи провини чи страху образити співрозмовника(-цю). Наприклад, «Ні, дякую, я не можу цього зробити», «Я розумію, що це важливо для тебе, але я не можу», «Я ціную, що ти звернувся(-лася) до мене, але я не зможу це зробити», «Це не зовсім те, що мені підходить, але дякую, що запитав(-ла)», «Я не хочу цього робити, і дуже сподіваюся, ти це розумієш».

Відмова не означає грубість! Асертивне «ні» — це прояв самоповаги та чесності. Ви маєте право відмовляти без страху втратити хороші стосунки чи викликати негативну реакцію.

Асертивність допомагає будувати здорові стосунки, зменшує рівень стресу та конфліктів, підвищує самооцінку та впевненість у собі, дозволяє ефективно вирішувати проблеми та досягати своїх цілей.

Асертивність — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати через усвідомлене спілкування та практику!»

### Запитання для обговорення:

- Як ви тепер розумієте, що таке асертивна комунікація, враховуючи почуте?
- Чи був у вашому житті досвід асертивної комунікації? Можливо ви хотіли би навести приклад. Будемо дуже вдячні за ваш досвід.

## 5. «ПЕРЕВАГИ ТА МОЖЛИВІ НЕДОЛІКИ АСЕРТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

**МЕТА:** визначити переваги асертивної комунікації та можливі недоліки.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у дві, якщо учасників більше 10 — у три групи, та просить їх подумати про переваги та можливі недоліки асертивної комунікації, враховуючи принципи асертивної поведінки на навички асертивності. Результати просить записати у робочому зошиті.

Учасники мають 10 хвилин на роботу в групах, після чого презентують свої напрацювання.

### **До уваги ведучих!**

Варто делікатно вислухати учасників, але також дуже важливо їх коригувати за потреби, особливо, якщо вони бачитимуть більше недоліків в асертивній комунікації. Важливо, щоб учасники зрозуміли, наскільки асертивне спілкування може бути помічним у різних сферах життя.

### **До уваги ведучих!**

В індивідуальній формі пропонується учасникові(-ці) 10 хвилин подумати та написати переваги та можливі недоліки асертивної комунікації, враховуючи принципи асертивної поведінки та навички асертивності. Після того презентувати ведучому(-ій) свої напрацювання. Далі відбувається обговорення.

На **другому етапі** ведучий(-а) звертається до групи:

*«Тепер я прошу кожену групу представити свої напрацювання. Інша група може доповнювати, висловлювати свою думку, якщо вони вважають інакше, але дуже важливо робити це делікатно, без критики, претензій, осуду тощо».*

### **До уваги ведучих!**

Ведучому(-ій) дуже важливо слідувати за тим, щоб не було критики в групі, осуду, претензій. Варто постійно звертати увагу на те, щоб учасники висловлювалися ввічливо, асертивно, поважаючи думку інших.

Ведучий(-а) може доповнювати учасників, користуючись додатком 2.1.

Вкінці ведучий(-а) коментує:

*«Може бути дуже непросто вчитися асертивному спілкуванню, але у нас із вами попереду ще багато занять, і разом ми можемо рухатися до освоєння навичок асертивності».*

## **6. «ПОРТРЕТ АСЕРТИВНОЇ ОСОБИ»**

**МЕТА:** сформувати розуміння характеристик асертивної особи.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, стікери, ручки, маркери, фломастери/кольорові олівці.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) запитує учасників:

- *«Як ви думаєте, якою є асертивна особа? Як її можна виділити в натовпі людей, які поведуть себе пасивно чи агресивно чи маніпулюють іншими?»*
- *Як вона говорить?*
- *Як висловлює свої думки?*
- *Як реагує на критику?*
- *Які невербальні сигнали (жести, міміка, постава) вона використовує?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та після цього коментує:

*«Асертивна особа — це така, яка:*

- *розуміє та виражає свої емоції та почуття;*
- *формулює та відкрито висловлює власну думку;*
- *захищає та відстоює власні права та інтереси;*
- *робить все це з повагою до прав та інтересів інших».*

На **другому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам таке завдання:

*«У своїх робочих зошитах на намальованих стікерах опишіть, як може виглядати асертивна особа, її жести, міміку, фрази, якими користується».*

### **До уваги ведучих!**

Неповнолітнім і жінкам можна дати інше завдання — намалювати асертивну людину та додати ключові риси (наприклад, впевнений погляд, рівна постава, відкрита міміка).

На розсуд ведучого(-ї), якщо чоловікам таке завдання теж було би цікаве, можна виконувати його, а не описувати, жести, міміку тощо.

Після цього відбувається представлення напрацювань та обговорення.

### **Запитання для обговорення:**

- Чи легко бути асертивною особою?
- Що вам потрібно, щоб бути асертивною особою? Можливо чомусь навчитися, можливо якісь ресурси або щось інше? Чи є ідеї, як ви можете це зробити?
- Що вам важливо змінити, щоб бути асертивною особою?

Ведучий(-а) вислуховує відповіді, узагальнює та каже далі:

*«Так, бути асертивним нелегко, є багато труднощів на шляху до цього, але ми можемо навчитися бути асертивними, спілкуватися у такий спосіб, взаємодіяти з людьми».*

*На наступних заняттях ми з вами будемо вчитися важливим речам, щоб бути асертивними. По-перше, попрацюємо з тими бар'єрами, які заважають нам бути асертивними, будемо вчитися в делікатний спосіб, чітко, впевнено, без претензій та критики, але у впевнений спосіб говорити про свої почуття та потреби, казати «ні», захищати свої кордони, поважати інших та загалом бути асертивними».*

## **7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пам'ятаєте ми говорили, що після кожного заняття у вас будуть завдання для самостійної роботи? Сьогодні пропоную таке: подумати та написати, що стає вам на перешкоді, щоб бути асертивною особою? Можливо, це думки, слова людей, які ви чули від них, про те, як треба жити, поводитися з іншими; ваш минулий досвід, який вам згадується та/або коли ви навчилися поводитися в інший спосіб, бо тільки так могли, як вам здавалося, захистити себе, потурбуватися про себе, можливо щось інше».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 2.1.

**ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ****Переваги асертивної комунікації:**

- Повага до себе та інших. Допомагає встановлювати особисті кордони, не порушуючи кордонів інших.
- Зменшення стресу та конфліктів. Чітке висловлення своїх потреб запобігає непорозумінням.
- Зміцнення впевненості у собі. Людина краще розуміє свої права та не боїться їх відстоювати.
- Здорові стосунки. Взаємоповага сприяє кращому порозумінню у сім'ї, на роботі та в соціальних контактах.
- Чітка й ефективна комунікація. Відсутність пасивності або агресії робить висловлювання зрозумілим для всіх.
- Вміння говорити «ні» без почуття провини. Допомагає уникати зайвого навантаження та маніпуляцій.
- Підвищення лідерських якостей. Впевненість у спілкуванні та конструктивне відстоювання своєї думки.

**Можливі недоліки асертивної комунікації:**

- Може не сподобатися оточенню. Люди, які звикли до вашої поступливості, можуть сприймати асертивність як різкість.
- Потребує практики та самоконтролю. Для тих, хто звик до пасивного або агресивного стилю, змінити підхід може бути непросто.
- Ризик отримати негативну реакцію. Деякі люди не готові до відкритого спілкування та можуть реагувати агресивно або образливо.
- Не завжди дає миттєвий результат. Потрібен час, щоб звикнути до нового стилю спілкування й отримати позитивні зміни у стосунках.
- Може бути складно знайти баланс. Є ризик випадково перейти межу між асертивністю та агресивністю.



# ЗАНЯТТЯ 3.

---

«Спостереження  
без оцінювання»

**Мета:** ознайомити учасників з когнітивними фільтрами та навчити помічати їх у своєму мисленні.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Спостереження без оцінювання»	Обговорення	10 хв
5	«Помилки мислення»	Вправа	20 хв
6	«Вчимося помічати помилки мислення»	Вправа	30 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 помилки в нашому мисленні, які вони бувають та як впливають на нас, на спілкування з людьми, зокрема і в асертивній комунікації».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»*

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників і наголошує на тому, що всі правила залишаються чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали про асертивність? Що це таке?
- Які ви пам'ятаєте принципи асертивності?
- Про які навички асертивності ми говорили минулого разу?
- Які якості є важливими для асертивної особи? (впевненість, доброзичливість, делікатність тощо)

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи ви визначили, що стає вам на перешкоді, щоб бути асертивною особою? Хто хотів би поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «СПОСТЕРЕЖЕННЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ»

**МЕТА:** допомогти учасникам усвідомити, що наші реакції залежать від нашого сприйняття ситуації.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Сьогодні поговоримо про важливість помічати, що відбувається у нашому мисленні, як ми сприймаємо інформацію і як це потім впливає на наші реакції.»*

*В комунікації з людьми буває складно захистити власну думку або відстояти себе в доброзичливий спосіб, не ображаючи при цьому інших людей, поводитися асертивно, особливо якщо хтось провокує. На все це впливає наше сприйняття світу, себе, інших людей, тобто те, що ми думаємо. Часто ми не усвідомлюємо свої думки так легко, скоріше можемо помічати свої реакції.»*

*Важливо вчитися спостерігати, що насправді відбувається в ситуації: які ми помічаємо дії чи слова інших людей, що вплинули на нас, чи це нам допомогло чи навпаки. Сенс полягає в тому, щоб не осуджувати, не оцінювати, не критикувати, не висловлювати претензій — просто сказати, що роблять люди такого, чому ми раді чи нам не подобається, або що ми би хотіли змінити. Далі ми констатуємо, що відчуваємо, коли спостерігаємо цю дію: чи нам боляче, страшно, радісно, смішно, а, може, відчуваємо роздратування? І, зрештою, ми говоримо про те, які наші потреби пов'язані з пережитими почуттями. Усвідомлення цих трьох складових (спостереження, говорити про почуття, говорити про потреби) необхідне тоді, коли ми використовуємо асертивне спілкування, щоб чітко та чесно висловитися про те, як ми себе відчуваємо.»*

*Як навчитися спостерігати без осуду, без оцінювання. І взагалі... як ви думаєте, чому це важливо в асертивній комунікації?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та коментує:

*«Коли ми вчимося спостерігати, ми можемо помічати, як реагуємо в різних ситуаціях, а також визначати, як на наші реакції впливає наше сприйняття, яке в кожній людини може бути різне.»*

*Згідно з дослідженнями, кожній ситуації ми надаємо якесь значення, якось пояснюємо собі, що відбувається, тобто маємо про неї певні думки, які впливають на наші емоції, поведінку та призводять до відповідних наслідків. Проте наші емоційні реакції, дії, вчинки та наслідки лише на 10% залежать від самої ситуації, а на 90% — від того значення, яке ми надали цій ситуації, тобто від наших думок, які виникли у нас стосовно ситуації.»*

*Це означає, що не лише подія викликає у нас емоційну реакцію, а й думки також, переконання, як ми пояснюємо собі, що відбувається, як сприймаємо ситуацію або подію, яка відбувається.»*



**Рис. 1.** Роль думок у ситуації та їхній вплив на емоції та поведінку людини.

*Наприклад, один(-а) із засуджених, ваш(-а) знайомий(-а), проходить повз вас, ви привіталися з ним/нею, але він/вона не відповів(-ла).*

*Що б ви думали в цій ситуації та як би реагували?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників і коментує:

*«Ось приклад деяких можливих думок про подію, а також деякі можливі емоційні реакції, що виникають у людей:*

- *«Він/вона якийсь/якась зарозумілий(-а), дуже високої думки про себе» (злість).*
- *«Зі мною ніхто ніколи не захоче розмовляти, здається, я нікому не подобаюсь» (пригнічений настрій).*
- *«Він/вона подумає, що я дурний(-а) і нудний(-а), якщо я спробую з ним/нею заговорити першим(-ою)» (призводить до тривоги).*
- *«Можливо він/вона йшов(-а) задуманий(-а) і мене не побачив(-ла)» (здивування)».*

**Запитання для обговорення:**

- Що ви думаєте про вплив думок, вашого сприйняття ситуації на ваші реакції, наслідки?
- Чи ви помічали, як ваше сприйняття та думки впливають на ваші реакції та до яких наслідків це призводило?

## 5. «ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ»

**МЕТА:** допомогти учасникам усвідомити, що наші реакції залежать від нашого сприйняття ситуації.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Чи хтось колись із вас носив окуляри чи може вдягав чиїсь окуляри для цікавості? Ті окуляри, які покращують зір? А окуляри, які захищають від сонячних променів? Як ви сприймали світ через них? Чи точно таким, яким він є насправді? Чи все ж він змінений? Викривлений, не такий, яким дійсно є».*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та коментує:

*«Коли ми дивимося на світ через окуляри, тобто будь-яку лінзу, то ми бачимо все навколо не таким, як воно дійсно є, а дещо — викривленим. Так і в нашому мисленні виникають помилки, тобто такі собі викривлення реальності.*

*Це систематичні помилки у мисленні, які виникають, коли людина розуміє, пояснює інформацію або події упереджено, ірраціонально або спотворено. Ці помилки часто несвідомі, тобто ми не розуміємо, коли вони виникають у нашому мисленні. Ми ніби вдягаємо окуляри і сприймаємо світ іншим через ці окуляри. Відповідно ми можемо сприймати те, що нам кажуть або що ми бачимо, уже по-своєму – через власні «окуляри», іноді дещо викривлено. Це впливає на наші реакції, ми можемо злитися, засмучуватися, ображатися. Тоді діємо, можемо закритися від людини, відсторонитися чи виказуємо все, що думаємо, чи щось робимо. Чи у вас так було, чи ви помічали це в себе?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників і продовжує:

*«На появу таких помилок у нашому мисленні або, як їх можна ще назвати, викривлень впливає досвід минулого, ті уявлення про себе, світ, людей, які у нас на основі цього досвіду сформувалися, стратегії поведінки, яким ми навчилися, щоб жити з цими уявленнями. Наприклад, якщо є уявлення, що люди лихі, жорстокі, то ми можемо триматися на відстані від них, уникати близьких стосунків із ними або навпаки захищатися, нападаючи першими.*

*Пропоную зараз розглянути, які існують помилки мислення».*

Ведучому(-ій) варто завчасно підготувати плакат з переліком помилок мислення (додаток 3.2.) і попросити учасників переглянути їх або зачитати, якщо хтось погано бачить.

*«Отже, є такі помилки мислення. Можемо їх ще назвати окулярами. Ми ніби вдягаємо їх і сприймаємо світ іншим через ці окуляри:*

- Фокус на негативному/тунельне бачення;
- Перебільшення/применшення;
- Знецінення позитивного;
- Катастрофічне мислення;
- Емоційне мислення;
- Генералізація;
- Персоналізація провини;
- Чорно-біле мислення/мислення по взірцю «все або нічого»;
- Нереальні/надвисокі стандарти;
- Чіпляння етикеток;
- Читання думок;
- Передбачення майбутнього;
- Магічне мислення;
- Особливий статус та права;
- Конформне мислення.

*Давайте обговоримо кожні окуляри окремо. Як ви розумієте їх? От уявіть, що ви вдягаєте окуляри з фокусом на негативному, яким ви бачите цей світ, як ви можете сприймати те, що кажуть вам інші люди?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників про кожні помилки мислення окремо, коригує їх, пояснює, використовуючи додаток 3.1.

*«Ви можете більше дізнатися про різні види окулярів зі своїх робочих зошитів».*

### **Запитання для обговорення:**

- Пригадайте ситуації, коли ви використали окуляри раніше у своєму житті? Як це впливало на вас, на стосунки з іншими людьми, на спілкування з ними?

### **До уваги ведучих для неповнолітніх учасників та учасниць!**

Якщо ви помічаєте втому серед учасників(-ць) та є потреба в переключенні уваги, відпочинку, на цьому етапі можете використати будь-яку вправу з Додатку А до корекційної програми.

## 6. «ВЧИМОСЯ ПОМІЧАТИ ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ»

**МЕТА:** навчитися помічати і визначати помилки мислення.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Ведучий(-а) просить учасників відкрити в робочих зошитах заняття 3 та знайти вправу «Вчимося помічати помилки мислення», а тоді звертається до них:

*«Зараз перед вами (у робочих зошитах або на листочку, якщо нема робочого зошита — додаток 3.3.) є приклади думок людей, які мають різні помилки мислення. Вони можуть стосуватися сприйняття себе, спілкування, майбутнього чи щоденних ситуацій».*

Ведучий(-а) об'єднує учасників в 4 групи і дає кожній по 5 думок. Завдання — обговорити в групі і визначити, які помилки мислення можуть бути в цих думках. На роботу виділяється 5 хвилин (за потреби можна ще додати 5 хвилин).

За наявності ресурсів можна дати по одному аркушу ватману кожній групі, де б вони могли написати ці думки і наклеїти біля них завчасно вирізані ведучими на кольорових аркушах паперу назви помилок мислення.

### До уваги ведучих!

В індивідуальній формі вправа проводиться у формі обговорення кожної помилки мислення. Важливо дати учаснику(-ці) можливість самостійно зрозуміти, яка помилка мислення може бути в тій чи іншій думці, допомагати в цьому. Проте, якщо людині важко самостійно це зробити, ведучий(-а) можуть підказувати, обов'язково обґрунтовуючи відповідь та підкріплюючи теоретичною інформацією.

На **другому етапі** учасники презентують свої відповіді. Ведучий(-а) уважно вислуховує одну групу та запитує також думку інших учасників. Лише після цього в делікатний спосіб, без критики, озвучує правильні відповіді. Після цього свої напрацювання презентує інша група, і ведучий(-а) знову запитує думки всієї групи щодо можливих помилок мислення в думках і так далі.

Думки людей з відповідями щодо помилок мислення (підказка для ведучих):

1. «Якщо я не ідеальний(-а) — значить, я повний провал» **[чорно-біле мислення]**.
2. «Я повинен(-на) завжди тримати себе в руках. Якщо ні — я слабак(-чка)» **[надвисокі стандарти + чіпляння етикеток]**.
3. «Я повинен(-на) завжди бути спокійним(-ою) і контролювати все. Якщо ні — я слабкий(-а)» **[нереальні, надвисокі стандарти]**.
4. «Я лузер(-ка)» **[чіпляння етикеток]**.
5. «Якщо я помилюся на співбесіді — це кінець моєї кар'єри» **[катастрофічне мислення]**.
6. «Я краще за цих людей — мені нема чого з ними спілкуватися» **[особливий статус та права]**.
7. «Я дурний(-а)» **[чіпляння етикеток]**.
8. «Я не цікавий(-а) — ніхто не захоче зі мною спілкуватись» **[читання думок + чіпляння етикеток]**.

9. «Мені не вдасться з першого разу — отже, не варто навіть пробувати» **[передбачення майбутнього + катастрофізація]**.
10. «Як вони взагалі сюди потрапили? Вони не мого рівня» **[особливий статус та права]**.
11. «Я почуваюся нікчемним(-ою) — отже, я дійсно нікчемний(-а)» **[емоційне мислення]**.
12. «Якщо я не можу контролювати ситуацію — вона точно закінчиться погано» **[надвисокі стандарти + катастрофізація]**.
13. «Дощ зіпсував свято — мабуть, це через мене, бо я все організовував(-ла)» **[персоналізація провини]**.
14. «Якщо я не подобаюсь усім — значить, я нікому не потрібен(-на)» **[чорно-біле мислення + емоційне мислення]**.
15. «Він/вона не відповідає на повідомлення, бо думає, що я йому/їй набрид(-ла)» **[читання думок]**.
16. «Якщо я помилюся(-лася) один раз — значить, я не здаєн(-на) до цього взагалі» **[генералізація + чорно-біле мислення]**.
17. «Якщо я зроблю щось не так — усі це помітять і осудять» **[перебільшення + передбачення майбутнього]**.
18. «Усі казали, що я добре виступив(-ла), але один/одна зробив(-ла) зауваження — значить, я провалився(-лася)» **[знецінення позитивного]**.
19. «Я маю бути завжди сильним(-ою), інакше мене не поважатимуть» **[надвисокі стандарти]**.
20. «Мені не треба вчитись у них — вони нічого не варті» **[особливий статус та права]**.

### До уваги ведучих!

Для неповнолітніх можна називати помилки мислення окулярами. Доречним може бути нагадування уявити, ніби вони вдягають різні окуляри, наприклад «особливий статус і права», «надвисокі стандарти» та інші, і дивляться через їхню призму на світ, коли спілкуються з ним. Відповідно тоді те, що вони бачать і чують, може викривлятися через призму тих окулярів.

Також для неповнолітніх на кольорових аркушах паперу біля назви «окулярів» можна малювати чи вставити картинку окулярів. Наприклад,



знецінення позитивного

### До уваги ведучих для неповнолітніх учасників та учасниць!

Учасники можуть називати декілька помилок мислення до однієї думки. Наприклад, в думці людини: «Я повинен(-на) завжди бути спокійним(-ою) і контролювати все. Якщо ні — я слабкий(-а)» можна теж знайти таке викривлення, як фокус на негативному і знецінення позитивного, але основний — нереальні, надвисокі стандарти.

### Запитання для обговорення:

- Чи легко було визначати помилки мислення?
- Якщо ні, то в чому найбільші труднощі?
- Які у вас є помилки мислення? Чи ви помітили у себе щось зі списку? Як вони проявляються? Чи хотів би хтось поділитися?

**До уваги ведучих!**

Інструменти для роботи з когнітивними фільтрами (помилками мислення) є в корекційній програмі «Зміна прокримінального мислення», яка безпосередньо спрямована на роботу з думками та, частково, дисфункційними переконаннями.

Як і було зазначено у вступі до цієї корекційної програми, рекомендується її проводити після програми «Зміна прокримінального мислення» або за наявності дисфункційного мислення — після індивідуальної психологічної/психотерапевтичної роботи з негативним, некорисним, дисфункційним мисленням. Відповідно в межах корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» передбачається, що засуджені вже мають навички роботи з негативними думками та когнітивними фільтрами. Тому на цьому занятті та загалом у програмі детально не описуються техніки для роботи з когнітивними фільтрами. Передбачається, що усвідомлення учасниками(-цями) наявності у них когнітивних фільтрів вже допоможе зрозуміти, чому вони можуть реагувати тим чи іншим чином. Наше сприйняття безпосередньо впливає на емоції, поведінку та наслідки, відповідно, змінюючи його, ми змінюємо свої реакції та наслідки.

Водночас далі у програмі будуть запропоновані деякі вправи для роботи з думками, які перешкоджають ефективному впровадженню асертивної комунікації у власне життя.

Також далі в цьому занятті описано деякі рекомендації, які можуть допомогти ведучим додатково протягом всієї програми працювати з когнітивними фільтрами учасників(-ць), які можуть перешкоджати опануванню навичок асертивної комунікації (також вони є у програмі «Зміна прокримінального мислення»).

**Рекомендації щодо роботи з когнітивними фільтрами, які можуть перешкоджати асертивній комунікації, описані в додатку 3.4.**

Ведучий(-а) уважно вислуховує учасників, після чого підбиває підсумок:

*«Тому важливо вчитися усвідомлювати свої думки, спостерігати за ними, не «входити в них», не «чіплятися на гачок цих думок», вчитися розуміти, що це лише моє сприйняття, але воно не обов'язково є дійсністю, це ще треба перевірити».*

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше третє заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- «Яка інформація була для вас найціннішою?»

**До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Після сьогоднішнього заняття пропоную вам поспостерігати, які помилки будуть з'являтися у вашому мисленні, та записувати це до Щоденника у робочому зошиті. Але пам'ятайте — просто спостерігати, помічати, записувати, не оцінюючи, не засуджуючи себе чи інших. В нашому мозку думки виникають автоматично, в нього така робота — думати думки, але це лише думки, вони не є фактами, це ще потрібно перевірити, щоб заповнитись».*

**Щоденник помилок мислення**

Коли	Ситуація/спогад/подія	Що думали	Помилки мислення

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 3.1.

## ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ

1. **Фокус на негативному/тунельне бачення** — зауважувати лише негативне і не бачити усього того, що є позитивне — в собі, в життєвій ситуації тощо.
2. **Перебільшення/применшення** — одного роду інформація перебільшується, інша — недооцінюється.
3. **Знецінення позитивного** — ігнорується позитив, акцент лише на негативі. *«Те, що я успішно здав екзамен, то просто мені пощастило».*
4. **Катастрофічне мислення** — схильність будувати негативні прогнози і вбачати катастрофічні наслідки усіх подій. Невелика проблема сприймається як глобальна катастрофа. При чому сюди зазвичай відноситься і впевненість у власній здатності передбачати, що буде. До прикладу: *«Якщо не пройду цю програму/я не здам НМТ, це означатиме, що я ніколи не зможу змінити своє життя. Усі мої зусилля марні, і я так і залишуся тут на довгі роки».*
5. **Емоційне мислення** — висновок робиться не на основі фактів, а на основі суб'єктивних почуттів. Наприклад: *«Я почуваюся невдахою, отже так і є».*
6. **Генералізація** — схильність робити загальні висновки з окремих фактів. Наприклад: припустившись однієї помилки при виконанні якогось завдання на роботі/під час навчання, прийти до висновку *«Мені нічого не вдається, я завалюю усе, що мені довіряють зробити, я ні на що не здатен(-а)».*
7. **Персоналізація провини** — схильність звинувачувати себе у тому, у чому немає вашої провини, брати на себе відповідальність за зовнішні події, інших людей.
8. **Чорно-біле мислення/мислення по взірцю «все або нічого»** — людина не бачить проміжних варіантів, лише крайнощі. До прикладу: *«Я або зробив(-ла) роботу бездоганно — і тоді я ефективний працівник, а якщо зробив(-ла) хоч одну помилку — це жахливо, і я ні на що не здатний(-а), поганий працівник».*
9. **Нереальні/надвисокі стандарти** — це про завищені вимоги до себе або інших людей. *«Я маю робити все ідеально», «Я маю бути першим(-ою)», «Я маю робити найкраще»* та інші. Ці помилки мислення про зобов'язання перед собою, іншими, і вони завжди є високими, нереалістичними.
10. **Чіплення етикеток** — схильність приписувати собі або іншим «етикетки» — фіксовані, глобальні характеристики. Наприклад: *«Я зла, погана мама»* (після епізоду, коли насварилася на дитину), *«Я дурний(-а)», «Я невдаха», «Люди погані»* та інші.
11. **Читання думок** — людина впевнена у тому, що знає, що інші думають про неї, може бути в цьому переконана, не маючи доказів. Наприклад: *«Вони всі думають, що я не знаю теми», «Під час розмови начальник відділення/психолог подивився на годинник, він/вона точно подумав(-ла), що я зануда», «Вони мовчать, бо вважають мене нудним».*
12. **Передбачення майбутнього.** *«Мені дружина/чоловік/батьки точно відмовлять, якщо я зателефоную, нема чого й пробувати», «З її/його погляду я зрозумів(-ла), що вона/він мене більше не любить».*
13. **Магічне мислення** — це тип ірраціонального мислення, за якого людина вірить, що її думки, слова або дії можуть впливати на зовнішній світ у надприродний або нелогічний спосіб, навіть якщо між цими явищами немає реального причинно-наслідкового зв'язку. До прикладу: *«Якщо я подумаю про щось погане — це обов'язково станеться», «Якщо я вдягну «щасливу» футболку, то все піде добре», «Я не скажу це вголос, бо наврочу, «Це сталося, бо я колись згіршив(-ла) (або зробив(-ла) щось неправильно) — це кара долі».*
14. **Особливий статус та права** — переконання, що особа є вищою над іншими, має особливі права та привілеї. Людина вважає, що вона має право робити або мати усе, що хоче, незалежно

від реальних обставин, від того, що кажуть інші, від того, доречно це чи ні. Може також проявлятися у прагненні бути найуспішнішим(-ою), найвідомішим(-ою) чи найбагатшим(-ою), здобути силу чи контроль. Іноді включає надмірну конкурентоспроможність чи домінування над іншими.

- 15. Конформне мислення** — це тип мислення, за якого людина підпорядковує свої погляди, судження або поведінку думці більшості або соціальним нормам, навіть якщо внутрішньо вона з цим не згодна. Форма соціального конформізму — пристосування до групи. *«Якщо усі кажуть, що це правда, то значить так воно і є»*. Тобто людина не має власної думки або невпевнена в ній і пристосується до інших.

## Додаток 3.2.

**Помилки мислення:**

- Фокус на негативному/тунельне бачення;
- Перебільшення/применшення;
- Знецінення позитивного;
- Катастрофічне мислення;
- Емоційне мислення;
- Генералізація;
- Чорно-біле мислення;
- Нереальні/надвисокі стандарти;
- Особливий статус та права;
- Чіпляння етикеток;
- Передбачення майбутнього;
- Конформне мислення;
- Читання думок;
- Персоналізація провини;
- Магічне мислення.

### Додаток 3.3.

Приклади думок людей, які мають різні помилки мислення. Вони можуть стосуватися сприйняття себе, спілкування, майбутнього чи щоденних ситуацій:

1. «Якщо я не ідеальний(-а) — значить, я повний провал».
2. «Я повинен(-на) завжди тримати себе в руках. Якщо ні — я слабак(-чка)».
3. «Я повинен(-на) завжди бути спокійним(-ою) і контролювати все. Якщо ні — я слабкий(-а)».
4. «Я лузер(-ка)».
5. «Якщо я помилюся на співбесіді — це кінець моєї кар'єри».
6. «Я краще за цих людей — мені нема чого з ними спілкуватися».
7. «Я дурний(-а)».
8. «Я не цікавий(-а) — ніхто не захоче зі мною спілкуватися».
9. «Мені не вдасться з першого разу, отже, не варто навіть пробувати».
10. «Як вони взагалі сюди потрапили? Вони не мого рівня».
11. «Я почуваюся нікчемним(-ою) — отже, я дійсно нікчемний(-а)».
12. «Якщо я не можу контролювати ситуацію — вона точно закінчиться погано».
13. «Дош зіпсував свято — мабуть, це через мене, бо я все організовував(-ла)».
14. «Якщо я не подобаюсь усім — значить, я нікому не потрібен(-на)».
15. «Він/вона не відповідає на повідомлення, бо думає, що я йому/їй набрид(-ла)».
16. «Якщо я помилився(-лася) один раз — значить, я не здатен(-на) до цього взагалі».
17. «Якщо я зроблю щось не так — усі це помітять і осудять».
18. «Усі казали, що я добре виступив(-ла), але один/одна зробив(-ла) зауваження — значить, я провалився(-лася)».
19. «Я маю бути завжди сильним(-ою), інакше мене не поважатимуть».
20. «Мені не треба вчитись у них — вони нічого не варті».

## Додаток 3.4.

**Рекомендації щодо роботи з когнітивними фільтрами, які можуть перешкоджати асертивній комунікації:**

1. Навчіться помічати свої думки, які можуть перешкоджати асертивній комунікації, та розуміти, що це лише думки і вони є продуктом нашого мозку, аналогічно продуктам на полиці в магазині.
2. Навчіться чітко розрізняти помилки мислення.
3. Запитайте себе: *«Якщо це та чи інша помилка у моєму мисленні (у моїй думці) зараз присутня, то про що це говорить? Якщо помилка мислення — це викривлення в моєму мисленні, то чи тоді моя думка є об'єктивною, правдивою, раціональною, корисною?»*
4. Теж можете запитати себе, які докази «за», які «проти» вашої думки. Яка сила/достовірність цих доказів? Наскільки їм можна вірити? Чи можна у якийсь спосіб перевірити, знайти додаткові більш надійні докази? Якщо не можна перевірити, знати точно — то яка користь такого способу думання? Який вплив може мати на майбутнє? Якщо вірити цій думці — куди вона вас приведе? Як це вплине/впливає на вас, ваше життя, здоров'я? Чи корисно в результаті продовжувати так думати? Які можуть бути інші пояснення? Як можна це побачити з іншої перспективи?
5. Для роботи з фільтром «катастрофічне мислення» можна використати техніку «декатастрофізація», зокрема задати собі запитання: *«Якщо це дійсно було б так, то що б це означало? Які були б наслідки? Як би я міг/могла з ними справлятися?»*
6. Для роботи з фільтром «персоналізація провини» можна запитати себе, чия відповідальність ще є. Наприклад, думка: *«Це я вина в тому, що мій чоловік/моя дружина на мене ображається. Але чи справді моя відповідальність на 100%? Чия ще відповідальність тут є, може чоловіка, може інших людей, можливо зовнішні обставини теж могли вплинути?»* Тоді малюємо коло і розподіляємо у відсотках відповідальність і перевіряємо, скільки залишається відсотків відповідальності людині.
7. Формулюємо альтернативні, більш об'єктивні, корисні, раціональні та правдиві думки.

**Тому важливо вчитися усвідомлювати свої думки, спостерігати за ними, не «входити в них» — не «чіплятися на гачок цих думок», вчитися розуміти, що це лише ваше сприйняття, але воно не обов'язково є дійсністю, це ще треба перевірити.**



# ЗАНЯТТЯ 4.

---

«Визначення та висловлення  
почуттів»

**Мета:** розвинути розуміння важливості емоцій та почуттів для розвитку навичок асертивної комунікації.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Невисловлені почуття»	Обговорення	10 хв
5	«Думки й почуття»	Вправа	25 хв
6	«Переформулюй думки в почуття»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 емоції та почуття, а також їхню важливість для розвитку навичок асертивної комунікації».*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Як наше сприйняття впливає на наші реакції?
- Що таке помилки мислення? Як ви це зрозуміли?
- Які помилки мислення (окуляри) ви запам'ятали? Давайте пригадаємо.

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи ви помічали свої помилки мислення протягом тижня? Чи хотів би хтось поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «НЕВИСЛОВЛЕНІ ПОЧУТТЯ»

**МЕТА:** допомогти учасникам усвідомити наскільки важливо висловлювати свої почуття і як це впливає на стосунки та комунікацію з людьми.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, кольоровий папір.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«В асертивному спілкуванні важливим компонентом є говорити про те, як ми відчуваємося. Однак багатьом із нас може бути важко зрозуміти свої емоції та почуття, тим більше — говорити про них. Тому сьогодні ми будемо цього вчитися. Чи часто вас запитують, як ви відчуваєтеся?»*

#### До уваги ведучих для неповнолітніх засуджених

Ведучий(-а) може почати із запитань: *«Чи знаєте, що таке почуття? Які почуття вас переповнюють найчастіше? Що ви зараз відчуваєте?»*

Ведучий(-а) отримує відповіді та продовжує:

*«Направду, в більшості, люди можуть цим не цікавитися. Раніше почуття просто ніхто не вважав важливими. Цінували «правильний спосіб мислення» — як його визначали ті, хто обіймав керівні посади та мав владу. Нас тренують бути «спрямованими на інших», а не заглядати вглиб себе. Ми вчимося «бути у своїй голові», переймаючись: «Що думають люди про те, чи правильні мої слова та вчинки?»*

*Чи ви колись чули фрази «Чоловіки не плачуть», «Те, що ти хочеш/відчуваєш, не важливо»? Чи часто рахувалися з вашими почуттями? Чи, можливо, складалося враження, що вони не важливі або людям все рівно на них?»*

Ведучий(-а) отримує відповіді та продовжує:

*«Наші почуття завжди є важливими, але нам буває важко їх розпізнати. Ось приклад: студента розбудила гучна музика сусіда по кімнаті. Коли його попросили висловити, що він відчував у той момент, юнак відповів: «Я відчував, що неправильно вмикати так гучно музику вночі». Коли після слова «відчуваю» він вжив слово «що», то висловив думку, але не розкрив свої почуття. На прохання ще раз спробувати висловити свої почуття студент відповів: «Я відчуваю, що коли люди роблять щось подібне, вони порушують мої особисті права». Але це досі думка, а не почуття. Студент замислився, а потім емоційно промовив: «У мене взагалі немає жодних почуттів із цього приводу!» Проте в нього були почуття, емоції, і досить сильні, просто він не знав, як їх розпізнати.*

*Коли хтось не в змозі висловити свої почуття, особливо в сім'ї, стосунках із близькими, це стає великою проблемою.*

*Багато людей не вміють висловлювати свої емоції та почуття, бо вважають, що так будуть здаватися вразливими. Але це може допомогти у вирішенні конфліктних ситуацій, попередженні непорозумінь у стосунках, у спілкуванні, взаємодії з іншими. Якщо ми не говоримо про те, як відчуваємося, то інші люди не зможуть здогадатися, що для нас важливо чи потрібно, вони не можуть прочитати наші думки. Окрім того, пізніше ми можемо ще й ображатися, дратуватися, прокручувати в голові негативні сценарії, закриватися, мовчати і через це матимемо непорозуміння та конфлікти».*

#### Запитання для обговорення:

- Як, на вашу думку, почуття впливають на нас у стосунках із людьми?
- Чи був у вас такий досвід, коли ви не висловлювали своїх почуттів? Як це впливало на вас, на інших людей, стосунки з ними?

## 5. «ДУМКИ Й ПОЧУТТЯ»

**МЕТА:** навчитися розпізнавати, коли ми говоримо про реальні почуття, а коли — про думки, оцінки або інтерпретації, замасковані під «почуття».

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, кольоровий папір.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Часом ми можемо говорити «почуваюся» чи «відчуваю», але ми насправді кажемо не про почуття. Наприклад, у реченні: «Я відчуваю, що мене ошукали» слова «я відчуваю» для більшої точності можна було замінити на «я думаю». Відчувати можна емоції, почуття, фізіологічні відчуття, а в цьому випадку є прихований підтекст за фразою: «Я відчуваю, що мене ошукали». Як можна обґрунтувати відчуття ошуканості на рівні емоцій, почуттів, фізіологічних відчуттів у контексті цього речення? Точно потрібно більше інформації. А якщо: «Я відчуваю злість, бо мене ошукали», то тут уже йдеться конкретно про емоцію злості, яку людина відчуває через те, що її ошукали.»*

Зазвичай йдеться не про вираження почуттів, і за словами «відчуваю», «почуваюся» криється таке:

1. Слова: що, як, ніби:

*«Я відчуваю, що ти знаєш краще»,*

*«Я почуваюся невдахою»,*

*«Я відчуваю себе так, ніби спілкуюся зі стіною».*

2. Імена чи слова, що називають/говорять про людей:

*«Я відчуваю, Олена — відповідальна дівчина», «Я відчуваю, що Андрій — відповідальний хлопець», «Я відчуваю, мій сусід(-ка) маніпулює мною».*

Тому важливо розрізняти наші почуття та думки.

Так само корисно розрізняти слова, які описують наші думки про вчинки інших людей, і слова, що описують реальні почуття. Такі твердження/слова часто здаються описом почуттів, але насправді передають думки чи оцінки, наприклад: судження про себе чи інших, масковані як «відчуття». Ці твердження не описують емоції чи почуття напряму (наприклад, «сум», «страх», «злість», «огида», «радість», «образ», «провина» та інші), а скоріше — внутрішнє пояснення, сприйняття ситуації або думки про інших чи себе.

До прикладу,

**1) «Я почуваюся неважливим(-ою) для людей, з якими працюю».**

Слово «неважливий(-а)» описує, що я думаю про те, як оцінюють мене інші, а не справжнє почуття, яке в цій ситуації може бути таким: «я сумний(-а)» або «я розчарований(-а)».

**2) «Я відчуваю, що мене не зрозуміли».**

Тут словами «мене не зрозуміли» людина оцінює, як інші її розуміють, а не говорить про справжнє почуття. У цій ситуації людина може відчувати тривогу чи роздратування чи якусь іншу емоцію.

**3) «Я почуваюся проігнорованим(-ою)».**

Це швидше, як ми сприймаємо дії інших людей, ніж чітке твердження про те, як ми почуваємося. Так, дійсно могли бути моменти, коли ми відчували біль, бо думали, що нас ігнорують. Але в цьому випадку це знову думка. А от відчувати тут людина може сум або злість.

*Приклади слів, які виражають наші думки про інших, а не почуття: покинутий(-а), зневажений(-а), зраджений(-а), заляканий(-а), обдурений(-а), використаний(-а), розчавлений(-а), знехтуваний(-а), розтоптаний(-а), спровокований(-а), подавлений(-а), принижений(-а), знецінений(-а), непочутий(-а), непомічений(-а), небажаний(-а)».*

**На другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у 4 групи та роздає вирізані твердження людей із думками, а окремо — твердження, які описують почуття. Учасники мають вирішити чи твердження — це реальне почуття (емоція), чи це думка/оцінка, замаскована як почуття. На роботу виділяється 7 хвилин.

Про думки	Про почуття
Мені здається, що ніхто не помічає моїх змін.	Я відчуваю самотність і розгубленість, коли мене не помічають.
Я відчуваю, що знову зробив(-ла) щось не так.	Мені сумно і боляче, бо я хочу, щоб мої зусилля цінували.
Я відчуваю, що вона/він була(-в) несправедливою(-им).	Я злюся і розчарований, бо мені важлива справедливість.
Мені здається, що він/вона на мене сердиться.	Я відчуваю сором і тривогу, бо мені важливо бути компетентним.
Я відчуваю, що для них я ніхто.	Я почуваюся тривожно, бо не знаю, як до мене ставляться.
Мені здається, що мене постійно критикують.	Я відчуваю сум, бо потребую близькості і прийняття.
Я відчуваю, що не маю контролю над ситуацією.	Я відчуваю страх, бо мені важливо впливати на те, що відбувається.
Я відчуваю, що не можу довіряти цим людям.	Я почуваюся дискомфортно, бо для мене важлива довіра.
Мені здається, що вони спеціально мене провокують.	Я злий(-а) і ображений(-а).
Я відчуваю, що вони не поважають мене.	Я злий(-а), бо хочу більше підтримки й розуміння.
Я почуваюсь ні на що не здатним(-ою).	Я відчуваю відчай, бо хвилююся за правильність виконаного завдання.
Я відчуваю себе зайвим(-ою).	Я почуваюсь нещасним(-ою).

Після цього відбувається обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи зрозуміли ви різницю між думками та почуттями?
- Як ви думаєте, чому так важливо розрізняти думки та почуття (емоції) в асертивному спілкуванні?
- Як може допомагати в комунікації з іншими проговорювання своїх почуттів?

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників і коментує:

*«Отже, коли ми дійсно говоримо про почуття, а не думки, це допомагає нам краще зрозуміти свої внутрішні потреби, а також ефективніше комунікувати з іншими, особливо в конфліктах чи складних ситуаціях».*

#### **До уваги ведучих для неповнолітніх учасників та учасниць!**

Якщо ви помічаєте втому серед учасників(-ць) та є потреба в переключенні уваги, відпочинку, на цьому етапі можете використати будь-яку вправу з Додатку А до корекційної програми.

## 6. «ПЕРЕФОРМУЛОЮ ДУМКИ В ПОЧУТТЯ»

**МЕТА:** навчитися висловлювати почуття, а не оцінки себе чи дій інших людей.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, кольоровий папір.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у пари та дає завдання:

*«Знайдіть, будь ласка, у своєму робочому зошиті вправу «Переформулюй думки в почуття», там ви побачите 5 тверджень, які є думками. Вашим завданням є перефразувати їх як справжні почуття, але без критики, претензій до іншої людини, без осуду, делікатно, із доброзичливістю. Наприклад:*

**Було:** Я відчуваю, що мене постійно критикують.

**Стає:** Я відчуваю злість і безпорадність (почуття), бо мені важливо отримувати підтримку і повагу».

[Твердження для роботи в парах:

- Я відчуваю, що він/вона мене не поважає.
- Я відчуваю, що мене постійно критикують.
- Я відчуваю, що мені не довіряють.
- Я відчуваю, що знову все зіпсував(-ла).
- Я відчуваю, що для них не маю значення.]

*«Також у своєму робочому зошиті ви знайдете словник емоції та почуттів, яким можете користуватися».*

### До уваги ведучих!

Нижче запропоновані орієнтовні відповіді до тверджень. Важливо розуміти, що це точно не єдині можливі відповіді, скільки людей, стільки й відповідей. Тут вони радше описані як приклади для ведучих.

За потреби, ведучі теж можуть користуватися словником емоцій та почуттів.

Я відчуваю, що він/вона мене не поважає.	Я почуваюсь сумно, бо мені важливо, щоб він/вона мене почув(-ла)/з моєю думкою рахувався(-лася).
Я відчуваю, що мене постійно критикують.	Я почуваюсь схвильовано, бо хочу справлятися з усіма завданнями й обов'язками.
Я відчуваю, що мені не довіряють.	Я почуваюсь розгублено, бо мені так важливо, щоб мені довіряли.
Я відчуваю, що знову все зіпсував(-ла).	Я відчуваю сором за свої слова, мені так важливо мати гарні стосунки з тобою.
Я відчуваю, що для них не маю значення.	Я відчуваю печаль, бо так хочу, щоб мене любили.
	Я почуваюсь пригніченим(-ою), коли мені відмовляють, бо мені важливо приносити користь людям своїми діями.

### **До уваги ведучих!**

Цю вправу також можна виконувати в індивідуальній формі. Спочатку важливо дати 5–10 хвилин учаснику(-ці), щоб він/вона поміркував(-ла) над завданням, а тоді обговорити його.

## **7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

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

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше сьогоднішнє заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас.»*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Після сьогоднішнього заняття пропоную вам продовжувати практикуватися у висловлюванні своїх почуттів. Для цього можете почати з розмов з рідними, а також написати їм листа, якого не обов'язково відправляти, але в тому листі ви можете потренуватися говорити про свої почуття.»*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 4.1.

## СЛОВНИК ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ, КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ ЗАДОВОЛЕНІ

Емоції	Почуття	Почуття
Радість	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бадьоро</li> <li>• безпечно</li> <li>• безтурботно</li> <li>• благодатно</li> <li>• блаженно</li> <li>• вдячно</li> <li>• весело</li> <li>• відчайдушно</li> <li>• вільно</li> <li>• впевнено</li> <li>• вражено</li> <li>• врівноважено</li> <li>• гордо</li> <li>• добродушно</li> <li>• доброзичливо</li> <li>• довірливо</li> <li>• допитливо</li> <li>• енергійно</li> <li>• жваво</li> <li>• життєрадісно</li> <li>• завзято</li> <li>• задоволено</li> <li>• заінтриговано</li> <li>• замислено</li> <li>• заохочено</li> <li>• запально</li> <li>• заряджено</li> <li>• засліплено</li> <li>• заспокоєно</li> <li>• зацікавлено</li> <li>• зачаровано</li> <li>• збуджено</li> <li>• зворушено</li> <li>• здивовано</li> <li>• зручно (комфортно)</li> <li>• казково</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мирно</li> <li>• надійно</li> <li>• наповнено</li> <li>• насичено</li> <li>• насторожено</li> <li>• натхненно</li> <li>• нетерпляче</li> <li>• ніжно</li> <li>• окрилено</li> <li>• оновлено</li> <li>• оптимістично</li> <li>• переповнено</li> <li>• вражено</li> <li>• підбадьорено</li> <li>• піднесено</li> <li>• полегшено</li> <li>• потішено</li> <li>• приголомшено</li> <li>• пробуджено</li> <li>• радісно</li> <li>• радо</li> <li>• розслаблено</li> <li>• розчулено</li> <li>• спокійно</li> <li>• схвильовано</li> <li>• тепло</li> <li>• у захваті</li> <li>• уважно</li> <li>• умиротворено</li> <li>• утішено</li> <li>• чуйно</li> <li>• щасливо</li> </ul>

## СЛОВНИК ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ, КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ НЕ ЗАДОВОЛЕНІ

Емоції	Почуття	Почуття
Смуток	• апатично	• нервово
Печаль	• байдужо	• неспокійно
Страх	• безнадійно	• нетерпляче
Тривога	• безпорадно	• нещасно
Злість	• боязко	• нудно
Огида	• винно	• ображено
Образа	• виснажено	• обурено
Провина	• відірвано	• огидно
Відчай	• вороже	• ошелешено
Нудьга	• вперто	• паралізовано
Лють	• вразливо	• перелякано
Сором	• втомлено	• песимістично
	• гірко	• печально
	• депресивно	• похмуро
	• дискомфортно	• пригнічено
	• дратівливо	• приголомшено
	• зажурено	• прісно
	• заздрісно	• розбито
	• заклопотано	• розгнівано
	• замкнuto	• розгублено
	• засмучено	• роздратовано
	• затамовано	• розлючено
	• заціпеніло	• розчаровано
	• збентежено	• самотньо
	• збуджено	• сердито
	• здивовано	• скептично
	• змучено	• скорботно
	• зневірено	• скуто
	• знеохочено	• соромно
	• знервовано	• спантеличено
	• знесилено	• спустошено
	• зніяковіло	• стривожено
	• люто	• стурбовано
	• лячно	• сумно
	• нажахано	• схвильовано
	• насторожено	• тривожно
	• наспулено	• у відчаї
	• невдоволено	• у паніці
	• невтішно	• шоковано
	• незручно	

# ЗАНЯТТЯ 5.

---

**«Визнання потреб,  
які стоять за нашими  
почуттями»**

**Мета:** навчити засуджених осіб усвідомлювати важливість говорити про свої потреби, розуміти, що вони можуть виникати в результаті незадоволених потреб особистості, та розвивати навички висловлюватися про свої потреби.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Що стоїть за нашими почуттями?»	Обговорення	15 хв
5	«Потреби, які є в корені почуттів»	Вправа	20 хв
6	«Мої потреби й почуття»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 зосередимо увагу на наших потребах і спробуємо усвідомити, наскільки важливо про них говорити в асертивній комунікації та загалом».*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Чому важливо виражати свої почуття в асертивній комунікації?
- Як робити це в делікатний, корисний спосіб?
- Чи відрізняється думка від почуття?
- Які назви емоцій та почуттів ви найбільше запам'ятали?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи ви спостерігали протягом тижня за своїми емоціями та почуттями? Які ви помічали в себе?
- Чи ви спробували написати лист своїм рідним? Яким був досвід писати про свої почуття в тому листі? Які труднощі виникали?
- Можливо хтось розмовляв з рідними? Чи ви спробували висловити свої почуття?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ЩО СТОІТЬ ЗА НАШИМИ ПОЧУТТЯМИ?»

**МЕТА:** допомогти усвідомити наявність потреб у людини за її негативними почуттями.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, кольоровий папір.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Минулого разу ми говорили про почуття і що їх важливо виражати в комунікації. Сьогодні більше поговоримо, про те, що є за нашими почуттями — про потреби.»*

*Наші почуття — результат того, як ми обрали сприймати те, що говорять і роблять інші, а також того, які потреби й очікування ми мали у конкретний момент.*

*Коли хтось нам каже щось негативне, словами чи ми бачимо це в міміці, жестах людини, у нас є чотири варіанти, як це сприймати.*

**Перший — сприйняти особисто, почувши звинувачення та критику.** Наприклад, хтось розлючений і каже: «Я ще ніколи не зустрічав(-ла) таких егоїстів, як ти!» Якщо ви вирішили сприйняти це особисто, то могли б відреагувати так: «О, я мав би бути більш чуйним!» Ми чуємо іншу людину і звинувачуємо себе. Обираючи цей варіант, ми завдаємо шкоди нашій самооцінці, оскільки він схиляє нас до почуття провини, сорому та депресії.

**Другий варіант — звинуватити того, хто це сказав.** Наприклад, у відповідь на «Я ще ніколи не зустрічав(-ла) таких егоїстів, як ти!» ми можемо сказати: «Ти не маєш права так казати! Я завжди звертаю увагу на твої потреби. Насправді егоїст(-ка) — це ти». Коли ми сприймаємо все так і звинувачуємо когось у відповідь, ми можемо відчувати гнів.

**Третій варіант сприйняття негативних повідомлень — усвідомлювати власні почуття та потреби.** Так ми можемо відповісти: «Коли я чую, як ти кажеш, що я егоїст(-ка), мені боляче. Бо я докладно зусиль, щоб враховувати твої інтереси, і потребую, щоб мої зусилля хоч трохи визнали». Зосереджуючи увагу на власних почуттях і потребах, ми усвідомлюємо, що наше теперішнє почуття болі впливає з потреби, щоб наші зусилля визнавали.

**Четвертий варіант — відчувати почуття та потреби інших.** Ми можемо, наприклад, запитати: «Тобі боляче, бо ти потребуєш, щоб твої інтереси були враховані?» Визнаючи власні потреби, бажання, очікування, цінності чи думки, ми беремо відповідальність за свої почуття замість того, щоб звинувачувати інших людей.

На **другому етапі** ведучий(-а) каже:

*«Зверніть увагу на різницю між наступними висловленнями розчарування:»*

##### **Приклад 1**

**Варіант А:** «Ви розчарували мене тим, що не приїхали на зустріч».

**Варіант Б:** «Я був(-ла) розчарований(-а), коли ви не приїхали на зустріч, тому що я хотів(-ла) поговорити про деякі речі, які мене турбували».

*У варіанті А йдеться про те, що одна людина перекладає відповідальність за своє розчарування виключно на іншу людину. У варіанті Б людина пов'язує своє розчарування із власним нездійсненим бажанням, що не вдалося поговорити про деякі речі.*

##### **Приклад 2**

**Варіант А:** «Те, що мені відмовили в умовно-достроковому звільненні, мене дуже роздратувало!»

**Варіант Б:** «Через те, що мені відмовили в умовно-достроковому звільненні, я почувався(-лася) дуже роздратованим(-ою), бо подумав(-ла), що чинити так вкрай несправедливо».

У варіанті А людина приписує своє роздратування чужій поведінці, тобто комісія, яка відмовила в умовно-достроковому звільненні, винна у її роздратуванні, або самому факті відмови. У варіанті Б бере на себе відповідальність за своє почуття. Вона була роздратована, бо подумала, що вчинили несправедливо.

Можна було би попросити цю людину визначити, чого вона прагне: які її потреби, бажання, очікування, сподівання чи цінності не були задоволені.

Що краще ми здатні пов'язувати свої почуття з власними потребами, то легше людям довкола відповідати нам співчутливо».

### Запитання для обговорення:

- Які варіанти сприйняття негативних повідомлень ви найбільше спостерігали в людях?
- Чи використовували ви якийсь із цих варіантів? Що ви зараз думаєте про це?
- Чому важливо говорити про свої потреби?

## 5. «ПОТРЕБИ, ЯКІ Є В КОРЕНІ ПОЧУТТІВ»

**МЕТА:** допомогти учасникам розуміти, що складні емоції та почуття можуть виникати через незадоволені потреби, і ознайомити їх зі стратегіями повідомлення іншим про свої почуття й потреби.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у пари та звертається до них:

«Осуд, критика, претензії та сприйняття інших — усе це висловлення про наші потреби. Якщо хтось каже: **«Ти ніколи мене не розумієш»**, він/вона насправді говорить, що його/її потреба у розумінні не задовольняється. Якщо знайомий(-а) говорить: **«Ти завжди зайнятий(-а) своїми думками і не звертаєш на мене увагу»**, то насправді він/вона хоче висловити, що відчуває себе проігнорованим(-ою) і потребує більше спілкування.

#### До уваги ведучих!

За потреби можна додатково пояснити:

«Потреба = відповідь на питання: **«Що мені потрібно, щоб почуватися добре і стабільно?»**

Коли потреба задоволена → виникає спокій, мотивація.

Коли незадоволена → сигналом стає емоція (сум, тривога, злість, сором).

«Емоція = сигнал, що якась потреба нереалізована чи порушена, наприклад у безпеці, у межах чи повазі, підтримці тощо».

Коли ми висловлюємо свої потреби не прямо, а за допомогою оцінок чи уявлень, інші, імовірно, почувуть критику. А коли люди чують те, що звучить, як критика, вони схильні спрямовувати свою енергію на самозахист чи контратаку. Якщо ми хочемо отримати від інших співчутливу реакцію, безглуздо виражати свої потреби, оцінюючи або діагностуючи їхню поведінку. Натомість, що більш прямо ми можемо пов'язати свої почуття із власними потребами, то легше людям довкола ставитися до нас асертивно.

На жаль, більшість із нас ніколи не вчили думати з позиції потреб. Коли наші потреби не задоволені, ми звикли думати про те, що не так з іншими людьми. Або ж ми можемо казати, що інші люди безвідповідальні, коли вони не виконують свої завдання так, як ми цього хотіли б.

**До уваги ведучих, у роботі з жінками варто додати таке:**

«У світі, де нас часто суворо засуджують за визначення та висловлення наших потреб, робити це може бути дуже страшно. Особливо така критика застосовується до жінок. Протягом століть образ люблячої жінки асоціювався з жертовністю та запереченням власних потреб задля піклування про інших. Оскільки соціалізація жінок передбачає, що вони сприйматимуть догляд за іншими як свій найвищий обов'язок, вони часто вчаться ігнорувати власні потреби.

Якщо ми не цінуємо власні потреби, інші можуть їх теж не цінувати.

Чи це вам відгукується? Чи помічали такі моменти у себе/знайомих жінок/подруг?»

Отже, як пов'язати почуття зі своїми потребами.

**Поєднайте своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»**

На **другому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Знайдіть у своєму робочому зошиті вправу «Потреби, які є в корені почуттів».

Щоб поуправлятися у визначенні потреб, будь ласка, обведіть номер перед кожним твердженням, де автор слів несе відповідальність за свої почуття, тобто говорить про свої потреби (додаток 5.1.). На роботу у вас є 5 хвилин».

**До уваги ведучих!**

Якщо з різних причин в учасників немає робочих зошитів, ведучі можуть роздрукувати додаток 5.1 і роздати учасникам.

На **третьому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в трійки для обговорення завдання та дає 5 хвилин на обговорення. Після цього відбувається обговорення у великій групі. Ведучий за потреби допомагає учасникам(-цям) з правильними відповідями, які зазначені нижче:

1. «Ви дратуєте мене, коли залишаєте все безладно, замість того, щоб розставляти речі на свої місця» **[неправильно]**.
2. «Я серджуся, коли ти це кажеш, тому що я хочу поваги і сприймаю твої слова як образу» **[правильно]**.
3. «Я злюся, коли ти запізнюєшся» **[неправильно]**.
4. «Мені прикро, що ти не зможеш приєднатися до гри в шахи/перегляду фільму, бо я сподівався(-лася), що ми могли б провести час разом, граючи/дивлячись фільм» **[правильно]**.
5. «Я розчарований(-а), тому що ти сказала(-в), що зробиш це, і не зробила(-в)» **[неправильно]**.
6. «Я відчуваю зневіру, тому що мені хотілося до цього часу досягнути більшого у своєму житті» **[правильно]**.
7. «Інколи люди кажуть дрібниці, які насправді мене зачіпають» **[неправильно]**.
8. «Я щасливий(-а), що ти отримав цю нагороду» **[неправильно]**.
9. «Мені страшно, коли ти підвищуєш голос» **[неправильно]**.
10. «Я вдячний(-а), що ти запропонував(-ла) свою допомогу/підтримку, бо мені потрібно було виконати це завдання якнайскоріше» **[правильно]**».

**До уваги ведучих!**

В індивідуальній формі третій етап відбувається у формі обговорення з ведучим(-ою).

**Запитання для обговорення:**

- Чи ви зрозуміли, як говорити про свої потреби?
- Що цінного й корисного ви для себе взяли з цієї справи?

**До уваги ведучих!**

Важливо звертати увагу учасників на делікатність у висловлюванні, повагу до особистих кордонів, відсутність критики, претензій.

**6. «МОЇ ПОТРЕБИ Й ПОЧУТТЯ»**

**МЕТА:** навчити учасників усвідомлювати, які потреби у них виникали, коли вони відчували складні емоції й почуття, та повідомляти про них в доброзичливий спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у пари та звертається до них:

*«Пригадайте декілька, можливо, нещодавніх ситуацій або тих, які трапилися з вами раніше, але ви їх добре пам'ятаєте. Згадайте, як ви почувалися. Це мають бути такі ситуації, коли ви злилися на когось, чи засмучувалися, чи переживали, вам було страшно, ви дратувалися, були у відчаї, паніці тощо.»*

*Для початку візьміть одну ситуацію. Беріть такі ситуації, якими би ви могли б поділитися. Добре пригадайте, як ви почувалися. Напишіть у своїх робочих зошитах, як ви почувалися. Пригадайте, як минулого заняття ми вчилися висловлювати свої почуття. Речення можуть починатися, прикладом, так: «Я відчуваю..», «Я почувуюсь...» тощо. Також ви можете знайти словник емоцій і почуттів у своєму робочому зошиті.»*

*Тепер напишіть про потребу, яка була за тим почуттям чи емоцією. Тобто ви можете продовжити речення. Наприклад, «Я відчуваю злість, коли ти це кажеш, тому що я хочу поваги і сприймаю твої слова як образу», «Я засмучуюся, коли ти запізнюєшся, бо я так хотіла(-в) потрапити на цей сеанс в кіно і подивитися його з тобою.»*

*За таким принципом попрацюйте з другою та третьою ситуацією. На роботу у вас є 10 хвилин».*

На **другому етапі** відбувається обговорення. Ведучий(-а) просить всіх учасників по черзі представити свої напрацювання та за потреби делікатно коригує їх.

**До уваги ведучих!**

Якщо ніхто з учасників не зголошується першим розпочати представляти свої напрацювання, ведучі можуть почати з себе. Для цього варто завчасно придумати приклад, яким ви могли би поділитися, і написати свою фразу, де зазначити почуття і потребу.

### Запитання для обговорення:

- Чи важко було формулювати речення про свої потреби?
- Якщо ми не будемо говорити про свої потреби, які будуть наслідки? До чого це може призвести в стосунках з людьми, в комунікації?
- Якщо говорити про свої потреби, як це може вам допомогти?
- Що важливого ви для себе берете з цієї вправи, що би допомогло в асертивному спілкуванні?

#### До уваги ведучих!

Важливо звертати увагу учасників на делікатність у висловлюванні, повагу до особистих кордонів, відсутність критики, претензій.

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

#### До уваги ведучих!

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Продовжуйте практикуватися у висловлюванні своїх потреб з рідними, співробітниками УВП, іншими засудженими. За бажанням, можете написати знову листа, або підготувати нотатки для розмови з рідними, іншими засудженими або працівниками УВП, і в тому листі потренуватися говорити про свої потреби. Свої спостереження можете записувати у Робочий зошит».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 5.1.

Будь ласка, обведіть номер перед кожним твердженням, де автор слів несе відповідальність за свої почуття, тобто говорить про свої потреби.

1. «Ви дратуєте мене, коли залишаєте все безладно, замість того, щоб розставляти речі на свої місця».
2. «Я серджуся, коли ти це кажеш, тому що я хочу поваги, і сприймаю твої слова як образу».
3. «Я злюся, коли ти запізнюєшся».
4. «Мені прикро, що ти не зможеш приєднатися до гри в шахи/перегляду фільму, бо я сподівався(-лася), що ми могли б провести час разом, граючи/дивлячись фільм».
5. «Я розчарований(-а), тому що ти сказала(-в), що зробиш це, і не зробила(-в)».
6. «Я відчуваю зневіру, тому що мені хотілося до цього часу досягнути більшого у своєму житті».
7. «Інколи люди кажуть дрібниці, які насправді мене зачіпають».
8. «Я щасливий(-а), що ти отримав цю нагороду».
9. «Мені страшно, коли ти підвищуєш голос».
10. «Я вдячний(-а), що ти запропонував(-ла) свою допомогу/підтримку, бо мені потрібно було виконати це завдання якнайшвидше».



# ЗАНЯТТЯ 6.

---

**«Як говорити про свої  
важливі потреби»**

**Мета:** розвинути вміння використовувати «Я-повідомлення».

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Я-повідомлення»	Інформаційне повідомлення	15 хв
5	«Як висловлювати прості прохання за допомогою «Я-повідомлень?»	Вправа	20 хв
6	«Обговорення проблем за допомогою «Я-повідомлень»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 вчитися говорити «Я-повідомленнями». Це прості твердження, які чітко виражають наші потреби, почуття або думки з використанням терміну «Я»».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Як наші почуття пов'язані з потребами?
- Чому так важливо говорити про свої потреби?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи практикувалися ви протягом тижня у висловлюванні своїх потреб? Хто хотів би поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ»

**МЕТА:** ознайомити учасників з поняттям «Я-повідомлення».

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Як зазвичай ви просите, коли щось хочете?»*

*В більшості випадків достатньо ввічливо попросити людину. Для цього не потрібно особливих навичок асертивної комунікації. Коли ми просимо про щось, то це не означає, що ми когось «благаємо», «вмовляємо», чи принижуємося — це про ввічливість.*

*Проте, дуже важливо пам'ятати, що в кожній людині є свої потреби і права. Ви маєте право просити, що хочете, а інша людина — право на те, щоб з нею ввічливо поводитися. Тому варто висловлювати свої прохання у доброзичливий спосіб, тобто без критики, вимог, погроз, претензій чи образ. Замість **«Зроби це», «Зроби те», «Ти вже зробив(-ла) те?!»** використовуйте такі вислови, як **«Будь ласка»** та **«Чи буде вам це зручно?»**, **«Ви не заперечуєте?»***

*Наприклад:*

**«Чи міг/могла би ти, будь ласка, передати мені воду?»**, **«Чи згоден(-на) ти, якщо я сьогодні сяду на тренінгу біля тебе?»**

*Є також багато інших способів. Якщо ви просите про те, щодо чого ваш партнер(-ка), співрозмовник(-ця), друг чи подруга, знайомий, знайома часто вагається або не хоче робити, ви можете почати з компліменту, вислову вдячності або одночасно з обидвох:*

**«Іване/Світлано, я дуже ціную зусилля, які ти докладаєш, аби навести порядок за собою. Я знаю, що це непросто для тебе, але це робить моє життя набагато легшим».**

*Після цього, коли ви хочете попросити його/її про щось, ви можете використовувати такі фрази, як:*

**«Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...»**

**«Мені б хотілося, якби...»** або **«Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...»** **«Для мене було б дуже важливо, якби...»** тощо.

*Щоб бути асертивними, важливо вчитися використовувати «Я-повідомлення» — це просте твердження, яке чітко **виражає наші потреби, почуття або думки** без звинувачень, нападів, зазвичай із формулюванням від першої особи («я», «мені», «моє»).*

*Наприклад:*

- **«Я дуже радий(-а), що вам вдалося все владнати».**
- **«Я маю піти за пів години».**
- **«Мені неприємно, коли ти кажеш, що я істерик(-чка)/агресивний(-а)».**

*Ви також можете використовувати «Я-повідомлення», щоб похвалити, зробити комплімент, поділитися інформацією або підняти проблему:*

- **«Я не очікував, що ти це скажеш. Мені треба подумати про це. Я скоро з тобою зв'яжуся».**
- **«Я дуже ціную те, що ти зробив(-ла)».**

*І поділитися своїми емоціями та почуттями:*

- **«Я почуваюся ніяково».**

- «Я відчуваю тривогу з цього приводу».
- «Я стурбований(-а), що ...».
- «Мені дискомфортно тоді, коли ...».

Коли ми використовуємо «Я-повідомлення», щоб висловити свої почуття, так ми повідомляємо іншим, що ми беремо на себе відповідальність за власні почуття. Це дуже відрізняється від «Ти/Ви-повідомлень», наприклад, «Ти мене так злиш», які вказують на те, що ми звинувачуємо інших у тому, що відчуваємо».

#### Запитання для обговорення:

- Чи ви зрозуміли, що таке «Я-повідомлення»? Поясніть, будь ласка, своїми словами?
- Як ви думаєте, наскільки корисними є «Я-повідомлення» в асертивній комунікації?

### 5. «ЯК ВИСЛОВЛЮВАТИ ПРОСТІ ПРОХАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ «Я-ПОВІДОМЛЕНЬ»?

**МЕТА:** розвинути вміння формулювати прохання у доброзичливий спосіб.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Раніше ми з вами говорили про дві основні категорії навичок асертивності:

- 1) повідомляти про те, що вам потрібно, у чесний і шанобливий до інших спосіб;
- 2) казати «ні» щодо того, чого ви не хочете у чесний і шанобливий до інших спосіб.

Сьогодні ви будете вчитися першій групі навичок — говорити про свої потреби, тобто висловлювати базові (прості) «Я-повідомлення». Такі «Я-повідомлення» дуже корисні для формулювання прохань, говоріння про те, що вам потрібно. А додавання слова «будь ласка», фраз: «Я був/була дуже вдячна», «Я би дуже хотів(-ла)/«Мені би дуже хотілося», «Для мене було б дуже важливо, якби...» часто стає дуже помічним. Наприклад, зверніть увагу на агресивність цієї фрази: «Ти сказав(-ла) своє слово, тепер моя черга!» Порівняйте його з цим стверджувальним «Я-повідомленням»: «Я хотів(-ла) би мати можливість висловитися, будь ласка. Чи можу я розповісти вам свою думку?»

Ось ще приклади «Ти/Ви-повідомлень» і «Я-повідомлень»:

Агресивні «Ти/Ви-повідомлення»	Асертивні «Я-повідомлення»
«Ти припиниш втручатися?!»	«Будь ласка, не перебивай мене. Я дав(-ла) можливість тобі висловити свою думку і прошу, дозволь і мені теж так зробити».
«Ти такий(-а) грубий(-а), неввічливий(-а)!»	«Мені неприємно, коли ти мене обзиваєш/так говориш зі мною. Я буду дуже вдячний(-а), якщо ти даси мені можливість висловитися без твоїх образ».
«Може, ти замовкнеш на хвилинку і даш мені сказати?»	«Я хотів(-ла) би мати можливість висловити свою думку. Чи міг(-ла) би ти, будь ласка, дозволити мені говорити і уважно вислухати, так само, як я щойно зробив(-ла) це для тебе?»
«Чому ти ніколи не миєш посуд?!»	«Я помітив(-ла), що останні кілька місяців я зазвичай сам(-а) мию посуд. Я би дуже хотів(-ла) обговорити з тобою це питання».

### До уваги ведучих!

Ведучим варто добре розуміти, що таке «Я-повідомлення», а що таке «Ти/Ви-повідомлення». Наприклад, «Ти такий(-а) грубий(-а), неввічливий(-а)!» — це «Ти/Ви-повідомлення». Ось ці речення: «Мені неприємно, коли ти мене обзиваєш/так говориш зі мною. Я буду дуже вдячний(-а), якщо ти даш мені можливість висловитися без твоїх образ» — це «Я повідомлення», не дивлячись на те, що слово «ти» тут вживається. Основна увага в останніх реченнях («Я-повідомлення») звертається на «Мені неприємно...», а не на «коли ти мене обзиваєш»; також на «Я буду дуже вдячний(-а)...», а не на «якщо ти даш мені можливість висловитися». В «Я-повідомлення» ми не нападаємо, не висуваємо претензій, не звинувачуємо, не критикуємо, а говоримо про свої почуття, потреби, які виникають тоді, коли інша людина вчиняє щось, що порушує наші особисті кордони, ображає нас тощо.

Теж варто пам'ятати, що «Я-повідомлення» не обов'язково починаються зі слів «Я», а також це може бути «мені».

На **другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у пари, кожній людині в парі роздає картки із завданнями (картки можуть повторюватися, тому зробіть кількість карток відповідно до кількості учасників(-ць)) та зауважує:

*«Зараз вашим завданням буде звернутися з проханням до співрозмовника(-ці), використовуючи такі фрази: «будь ласка», «Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...», «Для мене було б дуже важливо, якби...», «Я би дуже хотів(-ла)/«Мені би дуже хотілося», а також, можливо, зробити комплімент або висловити вдячність. Кожен(-на) по черзі. На роботу ви маєте 5 хвилин.*

Приклад:

- **«Я хочу, щоб ти допоміг(-ла) із завданням для самостійної роботи»;**
- **«Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби ти допоміг(-ла) із завданням для самостійної роботи. Ти завжди все так добре пояснюєш!»/«Я почувуюсь розгубленим(-ою), бо не можу самостійно зробити це завдання, не розумію, що саме тут треба зробити. Чи міг(-ла) би ти, будь ласка, допомогти мені?»**

### До уваги ведучих!

Фрази для карток:

1. Вам потрібно попросити співрозмовника(-цю) сказати, котра година;
2. Вам потрібно попросити співрозмовника(-цю) дозволу скористатися його/її ручкою;
3. Вам потрібно попросити співрозмовника(-цю) зробити вам чаю;
4. Ви хочете попросити ведучого(-у) дозволу зробити завдання для самостійної роботи на наступне заняття, бо на сьогодні не змогли, погано почувалися.
5. Вам потрібно попросити друга/подругу робити разом з вами фізичні вправи, щоб він/вона допомогли вам покращити свій стан здоров'я і разом це було би цікавіше.
6. Ви хочете попросити у психолога допомогти вам підготуватися до розмови з дітьми, яких ви давно не бачили.
7. Ви хочете попросити в листі батьків/дружину/чоловіка/дітей передати вам щось смачненьке на Різдво.

**До уваги ведучих!**

Для неповнолітніх, які ходять до школи, можна також використати такі фрази:

1. Ти хочеш, щоб друг/подруга допоміг(-ла) тобі вивчити вірш.
2. Тобі потрібно звернутися до вчителя з проханням пояснити завдання ще раз.
3. Ти хочеш, щоб твій сусід по парті не шумів під час контрольної.
4. Тобі потрібно звернутися до бібліотекара з проханням знайти потрібну книгу.
5. Ти хочеш попросити вчителя продовжити термін здачі завдання.

Після практики відбувається обговорення. Учасники можуть поділитися досвідом, труднощами, які виникали. За потреби, можливо разом сформулювати прохання у доброзичливий спосіб.

**Запитання для обговорення:**

- Що цінного й корисного ви для себе взяли з цієї вправи?
- Що ви думаєте про висловлювання прохання в доброзичливий спосіб? Чому це важливо?

**6. «ОБГОВОРЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗА ДОПОМОГОЮ «Я-ПОВІДОМЛЕНЬ»**

**МЕТА:** розвинути вміння говорити про свої проблеми та потреби у доброзичливий асертивний спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Коли у нас виникають проблеми в комунікації з іншими людьми, більшість із нас поспішають ніби «вказати пальцем» на іншу людину, тобто звинуватити її або засудити за те, що вона сказала чи зробила. Зазвичай це призводить до сварки, непорозуміння, образ в майбутньому тощо. Натомість ми можемо вчитися обговорювати проблеми, піднімати питання справедливо й тактовно.*

*Ви вже знаєте, що в асертивній комунікації важливо говорити про свої емоції та почуття, не приховувати їх, бо тоді це ще більше шкодить і рано чи пізно може бути зрив, конфлікт, затьяжні образи, які теж в результаті негативно впливають на стосунки та саму людину. Тому, коли ми обговорюємо проблеми, піднімаємо питання в асертивний спосіб, ми говоримо про свої почуття, звісно, без жодних звинувачень. Давайте ознайомимся з прикладами таких повідомлень».*

<b>«Ти/Ви-повідомлення»: оцінювання, засудження чи звинувачення</b>	<b>«Я-повідомлення»: говорити про те, що ти відчуваєш, не засуджуючи, не оцінюючи і не звинувачуючи</b>
«Чому ти завжди такий(-а) неохайний(-а)?»	«Я відчуваю розчарування, коли приходжу додому після роботи, а вдома безлад».
«Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що тобі хочеться».	«Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги».
«Ти сказав(-ла), що подзвониш/напишеш, але не подзвонив(-ла)/не написав(-ла)!»	«Коли я не отримав(-ла) від тебе звістки, я дуже занепокоївся(-лася)».
«Ти завжди кричиш на мене!»	«Коли ти кричиш на мене, я відчуваю тривогу, дискомфорт в животі, і відчуваюся так, що хочу втекти».
«Ти мене так злиш!»	«Я відчуваю злість, коли ти так робиш».
«Ти змушуєш мене відчувати себе непотрібним(-ою)!»	«Коли ти кажеш мені такі речі, я відчуваю смуток, і мій розум каже мені, що я не потрібен(-на)».

*«Ти/Ви-повідомлення» змусять іншу сторону відчутти себе винною або так, ніби її осуджують. Відповідно, найімовірніше, це спровокує суперечку. «Я-повідомлення», навпаки, допомагає порозумітися і знайти спосіб до конструктивної дискусії. Але остерігайтеся підступних «Я-повідомлень», які насправді є замаскованими агресивними «Ти/Ви-повідомленнями». Наприклад: «Я відчуваю, що ти не справляєшся зі своїми обов'язками», «Я відчуваю, що ти перекладаєш всю роботу на мене», «Я думаю, що ти лінуєшся».*

На **другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у пари і роздає їм картки з фразами. Завдання учасників перефразувати речення в асертивний спосіб, не оцінювати, не засуджувати, не звинувачувати, а говорити про те, що вони відчувають у доброзичливий асертивний спосіб без оцінки, критики, осуду тощо. Коректні речення ведучий(-а) просить записати до робочого зошиту. Завдання іншої людини: вислухати свого(-ю) співрозмовника(-цю) та, за потреби, допомогти сформулювати асертивну фразу, теж без осуду та критики, а доброзичливо. На роботу виділяється 7 хвилин. Після цього кожен учасник/учасниця представляють групі свої асертивні фрази. Ведучий(-а), за потреби, коригує.

Фрази для роботи (додаток 6.1. для друку), якщо робочі зошити з якихось причин відсутні:

1. Ти такий(-а) лінивий(-а), вже 2 місяці нічого не робиш.
2. Чому ти ніколи не робиш те, що тобі кажуть? Ти глухий(-а)?
3. Ти мене не поважаєш.
4. Ти не маєш права зі мною так (грубо) розмовляти. Хто ти такий(-а), щоб так зі мною говорити?
5. Ви якісь безтолкові! Скільки я ще разів буду вам одне й те саме повторювати.

#### **До уваги ведучих!**

Нижче орієнтовні варіанти асертивних фраз. Це не означає, що засуджені мають сформулювати такі ж фрази, а є більше орієнтирами/підказками для вас:

1. *«Я хвилююся, коли бачу, що робота не виконується. Мені важливо розуміти, що відбувається, щоб ми могли рухатися далі».*
2. *«Я розгублююся і нервую, коли завдання не виконуються. Мені потрібно, щоб ти сказав(-ла), якщо щось незрозуміло».*
3. *«Я відчуваю образу, коли чую такі слова або бачу таку поведінку. Мені важливо спілкуватися з повагою».*
4. *«Мені неприємно і важко розмовляти в такому тоні. Мені потрібна спокійна розмова, щоб ми могли домовитися».*
5. *«Я втомлююся і відчуваю злість, коли доводиться багато разів повторювати інструкцію. Мені важливо знати, який саме момент лишається незрозумілим».*

#### **До уваги ведучих!**

В індивідуальній формі другий етап виконується в парі з ведучим(-ою).

#### **Завдання для обговорення:**

- Як ділення своїми почуттями/висловлювання в асертивний спосіб про те, як ви відчуваєтеся, може допомогти у вирішенні проблем, обговоренні важливих питань, у вирішенні конфліктних ситуацій?
- Якщо звинувачувати людину, осуджувати, критикувати, куди це нас приведе? Наскільки коректно це робити і чи це про асертивність?
- Коли хтось із нами поводить себе неприпустимо, ображає нас, принижує, критикує, ми кажемо, що відчуваємо злість, тривогу, роздратування, дискомфорт тощо і в доброзичливий спосіб просимо людину не робити цього, як це буде впливати на нас?

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

### До уваги ведучих!

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

Після отриманих відповідей ведучий(-а) звертається до учасників(-ць):

*«Отже, продовжуючи практикувати використання «Я-повідомлень», пропоную вам протягом тижня впроваджувати це у своє життя. Ви можете за допомогою «Я-повідомлень» висловлювати якісь прохання або говорити про те, як почуваетесь, коли є якісь труднощі у спілкуванні з людиною, тобто коректно говорити, що вам неприємно, коли до вас так звертаються/вчиняють так щодо вас. Наприклад:*

<p><i>«Можє, ти замовкнеш на хвилинку і даси мені сказати?» (прохання)</i></p>	<p><i>«Я хотів(-ла) би мати можливість сказати свою точку зору. Чи міг/могла би ти, будь ласка, дозволити мені говорити і уважно вислухати, так само, як я щойно зробив(-ла) це для тебе?»</i></p>
<p><i>«Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що тобі хочеться» (ділення почуттями, коли є труднощі у спілкуванні)</i></p>	<p><i>«Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги».</i></p>

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

**Додаток 6.1.**

Фрази для роботи:

1. Ти такий(-а) лінивий(-а), вже 2 місяці нічого не робиш.
2. Чому ти ніколи не робиш те, що тобі кажуть? Ти глухий(-а)?
3. Ти мене не поважаєш.
4. Ти не маєш права зі мною так (грубо) розмовляти. Хто ти такий(-а), щоб так зі мною говорити?
5. Ви якісь безтолкові! Скільки я ще разів буду вам одне і те саме повторювати.

# ЗАНЯТТЯ 7.

---

**«Як говорити про свої  
важливі потреби:  
продовження»**

**Мета:** розвинути вміння використовувати конструктивні «Я-повідомлення».

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Відеоопис»	Обговорення	25 хв
5	«Розумна відеокамера»	Вправа	35 хв
6	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 вчитися використовувати «Я-повідомлення»».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, яких не завжди дотримувались?»*

Ведучий(-а) приймає відповіді учасників і наголошує на тому, що всі правила залишаються чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що таке «Я-повідомлення»?
- Для чого ми використовуємо «Я-повідомлення»? Як вони можуть допомогти нам в комунікації з людьми?

#### 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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи практикували ви протягом тижня «Я-повідомлення»? Хто хотів би поділитися? Можливо ви використовували їх, щоб попросити щось у людей? Чи були якісь проблеми в комунікації, і ви говорили людям про те, як почуваєтесь, тобто чи в асертивний спосіб казали, що вам неприємно таке чути або коли так вчиняють щодо вас?
- Чи складно загалом було виконувати завдання для самостійної роботи?

#### До уваги ведучих!

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ВІДЕООПИС»

**МЕТА:** навчити учасників розрізняти критикуючі «Ти-повідомлення», критикуючі «Я-повідомлення» та асертивні некритукуючі «Я-повідомлення».

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Ви вже навчилися базовим навичкам асертивності: висловлювати прості прохання в асертивний спосіб; говорити про свої почуття, потреби, що би ви хотіли змінити, що би ви хотіли, щоб інша людина змінила у своїх вчинках, щодо вас. Цьому ми вчилися минулого заняття.»*

*Припустимо, ми хочемо, щоб наш(-а) співрозмовник(-ця) почав(-ла) або припинив(-ла) щось робити, але вам не вдається досягти цілі за допомогою цих базових навичок асертивності. У такому випадку ми можемо сформулювати асертивні висловлювання більш дієво, додавши «відеоопис».*

*Уявіть собі, що вас знімає відеокамера. Як вона фіксує все навколо?»*

Ведучий(-а) вислуховує учасників і продовжує:

*«Вона буде фіксувати лише факти, без емоцій, критики, осуду, образ, ще чогось, описувати лише те, що «помічає» навколо. Людина, коли щось описує, якимось чином оцінює ситуацію, має свої погляди на неї, тобто дивиться через свої «окуляри». Пам'ятаєте помилки мислення? [ведучому(-ій) варто зробити невеличку паузу та пригадати разом з учасниками]. Як люди, ми будемо дивитися на кімнату через якісь свої «окуляри», по-своєму сприймати те, що бачимо, чуємо, можливо десь щось осуджувати, критикувати, якщо нам щось не подобається.»*

*От уявіть, що в одному варіанті людина описує кімнату, а в іншому — відеокамера знімає і фіксує автоматично все, що помічає. Як ви думаєте, якою буде різниця?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та продовжує:

*«Тобто відеокамера просто передає те, що бачить, і не додає нічого свого. Тепер уявіть, що по цьому відеозапису людині треба зробити опис, такий собі звіт того, що вона бачить на записі. Скоріше за все, вона все рівно буде якимось чином оцінювати, критикувати те, що бачить.»*

*Наприклад, твердження «Ти завжди такий неохайний(-а)» і «У будинку безлад» є засуджуючими, це не фактичні описи проблеми. Однак твердження «У будинку такий безлад» краще за «Ти завжди такий неохайний(-а)». Чому? Тому що в першому випадку це також є персональною атакою — «ти неохайний(-а)».*

**Персональна атака** — це будь-яке твердження типу «ти такий-то/така-то», де людину осуджують, оцінюють, звинувачують, наприклад «ти лінивий(-а)», «ти егоїстичний(-а), зарозумілий(-а)» тощо. Це завжди агресивна позиція. Друге твердження — «в домі безлад» — трохи краще, тому що це не особиста атака; тут нема осуду людини. Однак у цих фразах людину все ще засуджують, критикують, звинувачують, тут нема фактів. Зовсім інша справа, якщо сказати «на столі брудний посуд і розлита їжа». Тут нема критики, осуду, лише фактичний опис, без жодних оцінок. Це те, що зафіксує відеокамера, а не те, як про це може судити людина.

*Такий опис на основі фактів набагато ефективніший, ніж опис на основі оцінки, осуду, критики, звинувачення. По-перше, він імовірніше буде сприйнятий як більш справедливий і точний. По-друге, такі фрази з набагато меншою ймовірністю будуть оскаржені.*

*Якщо ви скажете, що у вас скрізь безлад, або ви завжди брудні, або будинок/камера/приміщення схожі на свинарник, ваш(-а) співрозмовник(-ця) може відповісти, що це неправда, або це несправедливо,*

або ви перебільшуєте. Тоді ви обидва(-і) почнете сперечатися, замість того, щоб розібратися з реальною проблемою.

Ми вже переконалися, що «Я-повідомлення» набагато ефективніші, ніж «Ти/Ви-повідомлення». Однак, щоб досягти кращих результатів — тобто, щоб інша сторона була готова вислухати негативний зворотний зв'язок і дійсно взяти його до уваги — нам потрібно додати «відеоописи».

У своєму робочому зошиті ви знайдете таблицю з прикладами. У першій колонці наведені критикуючі «Ти/Ви-повідомлення»; у другій колонці — критикуючі «Я-повідомлення»; і в третій колонці — асертивні «Я-повідомлення» без критики».

Ведучий(-а) зачитує кожен фразу разом у всіх трьох колонках і запитує в учасників різницю між ними.

Критикуючі (осудливі) «Ти/Ви-повідомлення»	Критикуючі (осудливі) «Я-повідомлення»	Асертивні некритууючі «Я-повідомлення»
«Ти завжди пиляєш мене»	«Я відчуваю роздратування, коли ти продовжуєш мене пиляти»	«Я почуваюсь роздратованим(-ою) і роззубленим(-ою), коли ви просите мене зробити щось чотири чи п'ять разів за короткий проміжок часу»
«Ти такий(-а) ненадійний(-а)»	«Я відчуваю розчарування, коли не можу на тебе покластися»	«Я була(-в) дуже розчарована(-ий) вчора ввечері; ти сказав(-ла), що допоможеш мені розібратися із завданням, але не прийшов(-ла) і не попередив(-ла) мене»
«Ти такий ледачий»	«Я відчуваю сильний гнів, коли ти лінуєшся»	«Я відчуваю сильний гнів, коли ти кажеш, що винесеш сміття пізніше, але потім цього не робиш»

### Запитання для обговорення:

- Як ви зрозуміли різницю між критикуючими «Ти/Ви-повідомленнями», критикуючими «Я-повідомленнями» і асертивними не критикуючими «Я-повідомленнями», що ви почули у прикладах?
- Як ви думаєте, коли ми можемо використовувати асертивні некритууючі «Я-повідомлення», як в таблиці в колонці три?

Далі ведучий(-а) продовжує:

«Якщо вам здається, що все це звучить дуже заплутано, будьте певні: не обов'язково говорити так постійно. Ці фрази (з третьої колонки) найкраще використовувати в складних ситуаціях. Здебільшого ми можемо використовувати коротші та простіші вирази, як-от базові асертивні прохання, які ми розглянули раніше: «Мені не подобається, коли ти так зі мною розмовляєш» або «Будь ласка, не розмовляй зі мною так, мені це не подобається»».

## 5. «РОЗУМНА ВІДЕОКАМЕРА»

**МЕТА:** навчити навичок перетворювати критикуючі «Ти/Ви-повідомлення» і критикуючі «Я-повідомлення» та асертивні некритукуючі «Я-повідомлення».

**ЧАС:** 35 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в трійки та роздає кожній трійці по 4 картки з фразами: по 2 картки з «Ти-повідомленнями», по 2 картки з «Я-повідомленнями». Завдання полягає в тому, щоб перетворити фрази з критикуючими (осудливими) «Ти/Ви-повідомленнями» та критикуючими «Я-повідомленнями» на асертивні некритукуючі «Я-повідомлення».

Наприклад,

Критикуючі (осудливі) «Ти/Ви-повідомлення»	Критикуючі (осудливі) «Я-повідомлення»	Асертивні некритукуючі «Я-повідомлення»
«Ти такий ледачий»	«Я відчуваю сильний гнів, коли ти лінуєшся»	«Я відчуваю сильний гнів, коли ти кажеш, що винесеш сміття пізніше, але потім цього не робиш. Я була/був б дуже вдячна(-ий), якщо б ти все таки його виносила(-в) і вчасно»

### Фрази для роботи (також додаток 7.1.):

«Критикуючі, осудливі «Ти-повідомлення»	Критикуючі, осудливі «Я-повідомлення»
Ти завжди все псуєш.	Я вважаю, що ти зовсім безвідповідальний(-а).
Ти ніколи не слухаєш, що я кажу.	Я відчуваю, що з тобою неможливо мати справу.
Ти нічого не розумієш.	Я відчуваю злість, бо ти ніколи не думаєш про наслідки.
Ти знову запізнився — тобі байдуже.	Я не розумію, як можна бути таким недолугим(-ою)/ тупим(-ою).
Ти спеціально мене ігноруєш.	Я злюсь, що ти весь час все забуваєш.
Ти не здатен(-на) зробити щось правильно.	Я відчуваю пригнічення, бо ти знову все зробив(-ла) по своєму.
Ти завжди думаєш тільки про себе.	Я впевнений(-а), що ти не стараєшся зовсім.
Ти поводишся як дитина.	Я почуваюсь самотнім(-ьою), ніби тобі начхати на мене.
Ти мене постійно підводиш.	Я злий(-а), я не можу терпіти твою неорганізованість.

Ведучий(-а) роздає картки, пояснює завдання та коментує:

*«В першій колонці **критикуючі, осудливі «Ти-повідомлення»**. Ці фрази можуть викликати захисну реакцію або конфлікт, бо фокусуються на особистості людини, а не на конкретних діях чи почуттях.*

*У другій колонці **критикуючі, осудливі «Я-повідомлення»**. Ці фрази вже менш прямолінійні, ніж «Ти-повідомлення», але все ж мають осуд чи звинувачення, замасковані під особисту думку чи почуття.*

***Асертивні некритукуючі «Я-повідомлення»**. У таких конструктивних фразах ключові елементи: «Я-відчуття» (що я відчуваю), конкретна ситуація (що саме сталося), потреба або бажання (чого я хочу), пропозиція (що можна зробити). Саме таким чином пропоную вам перетворити критикуючі повідомлення на асертивні, побудувавши речення таким чином:*

**що я відчуваю, ..., що саме сталося, ..., чого я хочу/потребую, АБО ... що можна зробити».**

Наприклад, «Я відчуваю сильний гнів (що я відчуваю), коли ти кажеш, що винесеш сміття пізніше, але потім цього не робиш (що сталося). Я був(-ла) б дуже вдячний(-а), якщо б ти все таки його виносив(-ла) і вчасно».

Або якщо ми говоримо пропозицію, а не потребу/бажання. «Я відчуваю сильний гнів (що я відчуваю), коли ти кажеш, що винесеш сміття пізніше, але потім цього не робиш (що сталося). Давай, будь ласка, це обговоримо і домовимось, як ми вирішимо цю проблему (пропозиція — що можна зробити)».

На роботу в трійках виділяється 15 хвилин.

На **другому етапі** кожна трійка представляє свої відповіді, ведучий(-а) вислуховує та, за потреби, коригує.

### До уваги ведучих!

Нижче наведені орієнтовні правильні відповіді на критикуючі, осудливі «Ти/Я-повідомлення». В учасників вони можуть дещо відрізнятись, але важливо, щоб сенс зберігався — говоримо про почуття, конкретну ситуацію, потребу або бажання та пропозицію.

Асертивні «Я-повідомлення» у відповідь на критикуючі, осудливі «Ти-повідомлення»	Асертивні відповіді на критикуючі, осудливі «Я-повідомлення»
1) «Я засмучуюсь, коли щось іде не так, особливо якщо я на це покладала(-в) великі надії. Мені важливо обговорювати помилки без звинувачень, щоб уникати їх у майбутньому».	1) «Я почуваюся розгублено, коли важливі речі не виконуються вчасно. Для мене було б дуже важливо, щоб ми домовлялися і дотримувалися домовленостей».
2) «Я відчуваю себе неважливою(-им), коли мої слова ігнорують. Мені хочеться, щоб ти більше звертав(-ла) увагу на те, що я говорю».	2) «Мені складно співпрацювати, коли ми не узгоджуємо свої дії. Я б хотів(-ла), щоб ми більше обговорювали плани заздалегідь».
3) «Мені здається, ми не зовсім правильно зрозуміли одне(-а) одного(-ну). Я б хотів(-ла) пояснити ще раз і разом знайти спільне бачення».	3) «Я відчуваю злість, коли рішення приймаються поспішно. Я був(-ла) би дуже вдячний(-а) якби ми враховували можливі наслідки разом. Для мене це важливо!»
4) «Я почувався(-лася) дискомфортно, мені було неприємно чекати, бо я сприйняла(-в) це як байдужість з твого боку. Мені важливо, щоб ми дотримувалися часу, про який домовились».	4) «Мені важливо, щоб речі були на своїх місцях, бо це допомагає мені почуватись спокійно. Чи можемо разом це організувати?»
5) «Я відчуваю себе непомітною(-им), коли ти не відповідаєш або уникаєш розмов. Мені важливо мати з тобою зв'язок і взаєморозуміння».	5) «Я відчуваю розчарування, коли про домовленості забувають. Чи можемо знайти спосіб, щоб краще запам'ятовувати важливі речі?»
6) «Я хвилююся, коли результат не відповідає очікуванням. Мені важливо, щоб ми разом обговорили, як це можна покращити».	6) «Я почуваюсь дуже засмученою, коли рішення ухвалюються без обговорення. Мені важливо, щоб моя думка також враховувалась».
7) «Я відчуваю образу, коли мої потреби і почуття не враховуються. Мені важливо, щоб ми обоє зважали одне(-а) одного(-ну)».	7) «Я почуваюся невпевнено, коли бачу нестачу ініціативи. Мені хотілося б, щоб ми обоє вкладали зусилля в цю справу».
8) «Я гублюся, коли ситуація виглядає несерйозною. Мені б хотілося більше відповідальності й партнерського ставлення».	8) «Я почуваюся самотньо, коли немає уваги з твого боку. Мені важливо відчувати турботу і підтримку».
9) «Я почуваюся зрадженою(-им), коли обіцянки не виконуються. Мені важливо мати відчуття надійності у стосунках».	9) «Я відчуваю напруження, коли навколо безлад. Мені б дуже допомогло/Я був(-ла) би дуже радий(-а)/щасливий(-а)/вдячний(-а), якби ми разом підтримували порядок».

### **До уваги ведучих!**

В індивідуальному форматі ведучий(-а) можуть дати опрацювати 3–4 твердження учасникові(-ці) або навіть всі, в залежності від наявності часу.

#### **Запитання для обговорення:**

- Що ви зрозуміли з вправи про критикуючі, осудливі «Ти-повідомлення»?
- Що ви зрозуміли для себе про критикуючі «Я-повідомлення» та асертивні некритууючі «Я-повідомлення»?
- Які на даний момент у вас виникають труднощі з асертивними некритууючими «Я-повідомленнями»?

### **До уваги ведучих!**

У процесі роботи з критикуючими, осудливими повідомленнями у засуджених може виникати багато різних негативних, песимістичних, тривожних, думок або таких, що викликають злість, сором, провину, думок, пов'язаними зі страхом образити когось або бути відкинутими, покинутими тощо. В такому разі пропонується приділити трохи часу та нагадати учасникам(-цям) **заняття 3**, зокрема про когнітивні фільтри (помилки мислення) та техніки, які пропонуються для роботи з ними. Ведучі можуть, за наявності часу, на прикладі однієї або кількох думок допомогти засудженим зрозуміти, що це лише думки, це їхнє сприйняття, значення, яке вони надають ситуації, але це ще не означає, що це правда/об'єктивно/корисно, відповідно такі думки треба перевіряти. Це можна зробити за допомогою питань, рекомендованих у занятті 3.

Далі ведучі можуть дати засудженим завдання для самостійної роботи попрацювати зі своїми помилками мислення, які можуть перешкоджати їм у використанні навичок асертивності.

## **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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

**До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную вам протягом тижня помічати, коли ви хочете сказати критикуючі «Ти-повідомлення» та критикуючі «Я-повідомлення» і змінювати їх на асертивні не критикуючі «Я-повідомлення». Результати запишіть в таблицю».*

<b>Критикуючі, осудливі «Ти/Ви-повідомлення» або «Я-повідомлення»</b>	<b>Асертивні некритууючі «Я-повідомлення»</b>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

**Фрази для роботи:**

<b>«Критикуючі, осудливі «Ти-повідомлення»</b>	<b>Критикуючі, осудливі «Я-повідомлення»</b>
Ти завжди все псуєш.	Я вважаю, що ти зовсім безвідповідальний(-а).
Ти ніколи не слухаєш, що я кажу.	Я відчуваю, що з тобою неможливо мати справу.
Ти нічого не розумієш.	Я відчуваю злість, бо ти ніколи не думаєш про наслідки.
Ти знову запізнився — тобі байдуже.	Я не розумію, як можна бути таким недолугим(-ою)/ тупим(-ою).
Ти спеціально мене ігноруєш.	Я злюсь, що ти весь час все забуваєш.
Ти не здатен(-на) зробити щось правильно.	Я відчуваю пригнічення, бо ти знову все зробив(-ла) по своєму.
Ти завжди думаєш тільки про себе.	Я впевнений(-а), що ти зовсім не стараєшся.
Ти поводишся, як дитина.	Я почуваюсь самотнім(-ьою), ніби тобі начхати на мене.
Ти мене постійно підводиш.	Я злий(-а), я не можу терпіти твою неорганізованість.

# ЗАНЯТТЯ 8.

---

**«Труднощі, які можуть  
виникати під час асертивної  
комунікації про свої  
важливі потреби»**

**Мета:** визначити труднощі, які виникають під час опанування навичок асертивної комунікації, та навчити технік для роботи з негативними емоціями й думками, які можуть бути на перешкоді в опануванні цих навичок.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Труднощі в опануванні навичок асертивності»	Обговорення	10 хв
5	«Закинути якір»	Вправа	25 хв
6	«Дифузія»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами поговоримо про труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації та навчимося технік, які допоможуть з деякими з них справлятися».*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що таке критикуючі/осудливі «Ти/Ви-повідомлення»? Як їх можна розпізнати?
- Що таке критикуючі/осудливі «Я-повідомлення»? Чим вони відрізняються від критикуючих «Ти-повідомлень»?
- Чим відрізняються асертивні «Я-повідомлення» від критикуючих/осудливих «Я-повідомлень»?

#### 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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Чи ви помічали, коли протягом тижня вам хотілося сказати критикуючі «Ти/ви/я-повідомлення»?
- Чи вдалося вам замінювати такі повідомлення на асертивні «Я-повідомлення»? Хто хотів би поділитися?

#### До уваги ведучих!

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

Ведучим необхідно нагадати, що критикуючі «Я-повідомлення» не обов'язково мають бути дуже образливі, жорстокі. Це можуть бути такі фрази: *«Я відчуваю злість, бо ти ніколи не думаєш про наслідки», «Я злюсь, що ти весь час все забуваєш», «Я відчуваю пригнічення, бо ти знову все зробив по-своєму», «Я впевнений(-а), що ти не стараєшся зовсім».* Тобто в таких фразах є елементи осуду, оцінки іншої людини, критики, претензій. В асертивних же «Я-повідомленнях» немає цього, такі фрази, навпаки, доброзичливі, ввічливі, делікатні.

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. «ТРУДНОЩІ В ОПАНУВАННІ НАВИЧОК АСЕРТИВНОСТІ»

**МЕТА:** обговорити основні труднощі, які можуть виникати в засуджених під час опанування навичок асертивності.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Опанування навичок асертивної комунікації може бути складним процесом, особливо якщо раніше ви спілкувалися інакше і таких навичок не було.»*

*Як ви думаєте, які труднощі можуть бути у вас? Чи можливо вже виникають?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників, підсумовує, а потім коментує:

*«Труднощі можуть виникати різні:*

##### **1) Негативний вплив оточення в установах виконання покарань.**

*Під час вашого перебування в установі виконання покарань ви часто можете стикатися з думкою інших засуджених, які не проходили корекційну програму з формування навичок асертивності та, імовірно, нічого не знають про асертивність.*

*Є ймовірність, що інші засуджені можуть знецінювати вашу асертивну поведінку, сприймаючи її як слабкість або непокору.*

*Відповідно вам може бути складніше продовжувати практикувати асертивну поведінку, яка передбачає відкритість, повагу до себе та інших, а також вміння відстоювати власні межі без агресії.*

##### **2) Складні емоції та почуття.**

*Під час перебування в установах виконання покарань можуть періодично виникати підвищена тривожність, злість, інколи може бути важко стримати свої емоції (гнів, образу тощо). Водночас можливо ви не завжди зможете це показувати, треба контролювати себе, щоб уникнути проблем. Це може призводити до внутрішнього конфлікту, тобто «я не можу мовчати, я маю щось сказати у відповідь, але виразити власні потреби і почуття складно, бо якщо скажу, ще й на емоціях, то наживу собі проблем».*

*Можлива схильність зриватися або замовкати у відповідь на тиск.*

*Окрім того, такі труднощі можуть виникати не лише під час відбування покарань, а й після звільнення також.*

##### **3) Порушення міжособистісних стосунків.**

*Егоїзм, підозрілість, авторитарність і нещирість можуть призводити до затяжних конфліктів та ізоляції і, відповідно, перешкоджати опануванню навичок асертивності.*

##### **4) Страх перед конфліктами.**

*Людина може боятися, що асертивність призведе до сварок або зіпсує стосунки. Особливо це характерно для тих, хто звик уникати конфліктів будь-якою ціною.*

##### **5) Невпевненість у собі.**

*Недостатня самооцінка або сумніви у власному праві висловлювати думку можуть заважати відстоювати межі. Людина може вважати свої потреби менш важливими за потреби інших.*

**б) Відсутність досвіду та навичок.**

Люди часто просто не знають, як сформулювати свої думки асертивно, не переходячи на агресію або не стаючи надто м'якими. Наприклад, складно знайти правильний тон чи слова.

**7) Соціальний та культурний тиск (після звільнення).**

Після звільнення чи, можливо, на побаченні з рідними ви можете зіштовхуватися й з іншими труднощами. У деяких сім'ях асертивність може сприйматися як неповага або егоїзм. Часом вам може здаватися, що щось не так, коли ви починаєте говорити асертивно. Вас можуть не розуміти, не буде підтримки, яка дуже важлива. Тоді вам може бути важко порушити норми поведінки, до яких всі звикли, і спілкуватися асертивно».

**Запитання для обговорення:**

- Що ви думаєте про щойно озвучені труднощі? Чи можуть вони виникати?
- Як ви можете справитися з цими труднощами?

Після відповідей всіх бажаючих ведучий(-а) коментує:

*«В наступних вправах ви навчитесь технік, які допоможуть справлятися з деякими труднощами. Але ці техніки не єдині, які ви будете вивчати. На заняттях, які у нас ще залишилися, ми будемо продовжувати шукати способи та інструменти, які би допомагали вам давати раду з труднощами в асертивній комунікації».*

**4. «ЗАКИНУТИ ЯКІР»**

**МЕТА:** навчити учасників розуміти, помічати та справлятися зі своїми емоціями, які стають на перешкоді опануванню навичок асертивного спілкування.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Як і будь-яка нова навичка, асертивність потребує часу, зусиль і багато повторень. Крім того, як і з будь-якою новою навичкою, іноді ви спробуєте її, і все піде не так, як ви хотіли або очікували. Неминуче будуть випадки, коли ви зробите помилки, або інші зреагують не так, як ви сподівалися.*

*Як ми говорили сьогодні в першій вправі, на перешкоді опануванню навичок асертивності можуть бути емоції. Можливо людина відчуває злість чи страх і не вміє їх виразити в добрий спосіб або взагалі не помічає свої емоції та почуття, що призводить до імпульсивної поведінки, конфліктів і точно буде заважати говорити про свої потреби та почуття в асертивний спосіб.*

*Пам'ятаєте, які є емоції?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників і за потреби зауважує чи коригує, чи додає щось:

*«Так, радість, злість, смуток (печаль), страх, огида, тривога. Є складні емоції, такі як образа, провинна, тривога тощо. У своєму робочому зошиті ви може знайти словник емоцій і почуттів.*

*Ми можемо вчитися помічати, де в нашому тілі є емоції. Наше тіло притягує емоції, як антена. Якщо ми приділимо йому увагу, то можемо помітити, наприклад, смуток, можливо в горлі, чи грудній клітині чи десь в іншому місці.*

*Пам'ятаєте, коли ви були дитиною і ваш учитель вийшов з класу? Що тоді відбувалося? Галас, крик можливо, так?*

*Те саме відбувається з нашими емоціями.*

Якщо ми не усвідомлюємо своїх емоцій та почуттів, вони виходять з-під контролю, створюють хаос. Чим менше ми усвідомлюємо свої емоції та почуття, тим більше вони контролюють наші дії; вони смикають нас, як маріонетку за мотузку, і легко втягують у проблемні моделі поведінки.

Коли вчитель повертається до класу, діти одразу ж заспокоюються. Те ж саме відбувається, коли ми усвідомлюємо свої почуття: вони втрачають свій вплив і здатність керувати нами. Вони все ще там, але вже не контролюють нас.

Як навчитися давати раду емоціям?

**У роботі з емоціями важливо:**

- помічати їх;
- називати в доброзичливий, делікатний спосіб: «Це тривога»; «Це злість»; «Це страх»;
- дозволяти цим емоціям бути, тобто не боротися з ними, не уникаючи, не виплескувати на інших, а розуміти, що це лише емоції;
- можемо створити для цих емоцій в своїй уяві окрему кімнату;
- а тоді переключаємося на дихання і спостерігаємо за своїм диханням, скільки потрібно.

Розуміємо, що це лише емоції, і замість того, щоб ніби чіплятися на гачок цих емоцій, піддаватися їхньому впливу, ми лише помічаємо їх, називаємо, дозволяючи їм просто бути, і тоді переключаємося на дихання.

Пропоную детальніше цього повчитися за допомогою **техніки «Закинути якір»**.

Ведучий(-а) розповідає кроки техніки «Закинути якір».

**ТЕХНІКА «ЗАКИНУТИ ЯКІР»:**

**0. Пригадайте нещодавню ситуацію, коли у вас виникали негативні емоції.**

**1. Визнайте свої емоції/почуття (або «визнайте свої думки»<sup>14</sup>).**

Зверніть увагу на будь-які емоції, почуття, відчуття, які у вас виникають, і без осуду дайте їм якусь назву: «Гнів», «Тривога», «Тривога», «Провина», «Образа», «Біль» тощо.

Знайдіть хвилинку, щоб визнати, що зараз у вас є складні емоції та почуття, які вас турбують.

**2. Будьте в контактi зі своїм тілом.**

І водночас спробуйте, чи можете ви сильно натиснути ногами на підлогу. Натисніть. Відчуйте землю під собою.

Тепер сядьте на стілець вперед і випряміть спину... Відчуйте стілець під собою. Зверніть увагу на те, що спинка підтримує вас.

Тепер повільно з'єднайте кінчики пальців рук, і, роблячи це, м'яко рухайте ліктями і плечима. Відчуйте, як рухаються ваші руки — від пальців до лопаток.

Знайдіть хвилинку, щоб визнати, що тут багато болю, з яким ви боретеся... Ви не просили про це... але це є... і це складно, і це важко, і ви хочете, щоб це зникло, але це не відбувається...

Мовчки визнайте собі, який це тип болю... Наприклад, скажіть собі: «Це смуток»; «Це тривога»; або «Це болючий спогад».

Тепер зверніть увагу, що тут є болючі емоції та почуття, а також тіло, яке оточує весь цей біль — утримує його, стримує. І це тіло ви можете рухати і контролювати. Знову випряміть спину і звер-

<sup>14</sup> Те ж саме можна використовувати для роботи з думками.

ніть увагу на все своє тіло: руки, ноги, кисті. Обережно поворушіть ними і відчуйте, як вони рухаються... Гарненько потягніться. Помітьте, як розтягуються ваші м'язи... Опустіть ноги вниз і відчуйте підлогу.

### **3. Зверніть увагу на те, де ви і що робите, чуєте, бачите, відчуваєте (або «беріть участь у житті світу навколо вас»).**

Тепер також подивіться по кімнаті вгору, вниз і з боку в бік і помітьте п'ять речей, які ви можете бачити.

А також помітьте три-чотири речі, які ви можете почути — звуки, що йдуть від мене, від вас або з кімнати навколо вас.

Помітьте, що тут є складні емоції і почуття, з якими ви боретеся, і одночасно подивіться, чи можете ви також помітити своє тіло в кріслі... і м'яко поворушіть цим тілом, потягніться... Ось так, візьміть під контроль свої руки і ноги. А також зверніть увагу на кімнату навколо вас.

**За потреби, виконуйте вправу циклічно, починаючи з першого кроку, доти, доки в цьому буде потреба.**

#### **Наприкінці задайте собі питання:**

- Чи я помічаю тепер якусь різницю? Чи мене менше зачіпають ці складні емоції та почуття?
- Чи стало мені легше взаємодіяти з іншими (якщо хтось поруч), бути присутнім, зосереджуватися на тому, що роблю, що навколо мене?
- Чи відчуваю я більший контроль над своїми діями — над руками, ногами і ротом? Перевірте це, порушайте руками і ногами, потягніться.
- Чи відчуваєте ви більший контроль над тим, що робите зараз?

#### **Вправа успішно завершується, коли ви:**

- а) усвідомлюєте свої емоції та почуття, дозволяєте їм бути присутніми, але не боретеся з ними і не контролюєте їх;
- б) контролюєте свої фізичні дії;
- в) зосереджуєтесь на тому, що робите, і залучаетесь до того, що робите».

#### **До уваги ведучих!**

Для того, щоб учасники зрозуміли і навчилися, як виконувати техніку, дуже важливо попросити їх пригадати нещодавню ситуацію, коли у них виникали негативні емоції. Потім переходити до першого кроку — визнати ці емоції і тільки тоді далі.

На **другому етапі** ведучий(-а) спочатку демонструє учасникам техніку, тобто показує, як її робити. Після цього виконує її разом з групою. Тоді об'єднує учасників в пари і дає завдання в парах ще повчитися використовувати техніку «Закинути якір»: спочатку одна особа робить, інша — спостерігає і допомагає, а потім вони міняються місцями.

#### **Запитання для обговорення:**

- Як вам ця техніка? Чи була корисною?
- Коли ви зможете використовувати її у своєму житті?

## 5. «ДИФУЗІЯ»

**МЕТА:** навчити учасників справлятися з думками, які можуть ставати на перешкоді опанування навичок асертивності.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Багато труднощів в асертивній комунікації залежать від нашого сприйняття того, що відбувається, тобто від наших думок про ситуацію, людей, їхню поведінку.*

*Думки — це продукт нашого мозку. Аналогічно, як продукти на полицях магазину, так і наш мозок має продукти. Він постійно думає думки, створює їх. Таку роботу має наш мозок.*

*Думки деяких людей складні і включають багато слів; інші мають простіші думки, що включають лише одне або два слова.*

*Коли ви опановуєте навички асертивності, то можете помічати негативні думки, які виникають у вашій голові автоматично. Ці думки можуть здаватися нам звичними, вони виникають дуже швидко і ніби пропливають у нашій голові. Ми віримо їм, не перевіряючи, наскільки вони корисні, правдиві. Негативні думки завжди погіршують наш настрій. Вони також можуть мати форму картинок: зображень, які ви можете «бачити у себе в голові».*

*Емоції ми можемо швидше помітити, ніж думки, якщо приділимо їм увагу. Всі емоції включають думки. Не буває емоцій без думок. Емоції — це те, як ми почуваємось, наші реакції.*

*Є різні негативні думки, наприклад: «Я такий(-а) дурний(-а)», «Я такий(-а) невдаха!», «Я роблю недостатньо», «Я погана мама/поганий батько/поганий син», «Я нічого не вмю», «Я не справлюсь».*

*Під час опанування навичок асертивного спілкування можуть виникати такі думки: «Усім буде бай-дуже», «Ніхто не виконає моє прохання», «Ніхто не сприйматиме мене серйозно», «Мене не зрозуміють», «Це ні до чого не призведе», «Якщо я відмовлю/скажу «ні», я ображу людину/буду поганим(-ою)», «Якщо я буду старатися говорити так доброзичливо, я буду здаватися слабким(-ою)», «Якщо я буду просити щось, ще й так ввічливо, я буду принижуватися» або якісь інші.*

*Такий тип мислення називають «поясненням причин». Наш розум придумує цілком обґрунтовані причини, чому ми не можемо зробити те, що є важливим. Так наш мозок намагається захистити нас від небезпек, допомогти нам, турбується про нас. Але він не усвідомлює в той момент, що така турбота може нам шкодити.*

*Сьогодні навчимося працювати з негативними думками, які можуть ставати на перешкоді опанування навичок асертивності. Для цього є **техніка «Дифузія»**.*

### КРОКИ ТЕХНІКИ «ДИФУЗІЯ»:

**1. Помітити думку.**

**2. Назвати і записати.**

**3. Визнати «мету розуму» у створенні таких негативних думок.**

3.1. Запитати себе: «Яка мета нашого розуму, коли він так думає?» (захистити від чогось, так турбується про нас чи щось інше)

3.2. Після цього відповідно пояснити собі, що так мозок намагається нас захистити, убезпечити від чогось або щось інше.

#### 4. Нагадати собі про користь/шкоду так думати.

Для цього запитайте себе: «Як такі думки впливають на вас?» Якщо ви дозволите цим думкам керувати вами (продовжувати так думати, діяти відповідно до цих думок), куди це вас приведе? До життя, якого ви прагнете, чи, навпаки, нашкодить вам/не буде корисним вам?

**5. Переключитися на щось корисніше** (почитайте, зробіть корисне щось руками, попрацюйте, напишіть листа рідним, робіть вправи з корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» або якісь інші дійсно корисні для вас дії, якщо ви працювали на виробництві, то поверніться до праці і продовжуйте виконувати свою роботу)».

#### До уваги ведучих!

Варто навчити засуджених використовувати техніку «Дифузія» на занятті.

Нижче орієнтовний приклад, який ведучі можуть пояснити учасникам.

В людини є думка: «Якщо я буду старатися говорити так доброзичливо (асертивно), я буду здаватися слабким(-ою)».

**Перший крок** — помітити думку, тобто зловити її. Для цього можна орієнтуватися на настрій, він може погіршитися, на відчуття в тілі, емоції. Людина, яка думає, що буде здаватися слабкою, коли говоритиме доброзичливо, може відчувати тривогу, страх, можливо якесь тремтіння в тілі (руки, ноги, грудна клітина), може серцебиття пришвидшитися або якісь інші відчуття. Коли щось схоже помічаємо, питаємо себе, про що я думаю в цей момент, що просковзнуло в моїй голові.

Далі **другий крок** — називаємо цю думку і записуємо ось таким чином: «Якщо я буду старатися говорити так доброзичливо (асертивно), я буду здаватися слабким(-ою)».

**Третій крок** — запитуємо себе, що наш розум хоче нам сказати цієї думкою (яка мета нашого розуму, коли він так думає? (захистити від чогось; так турбується про нас чи щось інше). Напевно у такий спосіб він хоче нас захистити від страждань, болю. Тому пояснюємо собі це.

**Четвертий крок** — нагадати собі про користь/шкоду так думати.

Питаємо себе: «Як така думка впливає на мене? Якщо я дозволю їй керувати собою, куди це мене приведе?» Відповідь може бути, наприклад, такою: «Ця думка змушує мене переживати, і тоді я перестаю практикувати асертивне спілкування. Отже, мої навички асертивності втрачаються, життя не змінюється на краще, в мене і далі будуть конфлікти з дружиною/чоловіком, дітьми/батьками. Тому точно не корисно вірити цій думці, слідувати їй».

**П'ятий крок** — переключіться на щось корисніше. «Піду напишу листа рідним чи продовжу працювати на виробництві або що».

На **другому етапі** ведучий(-а) запитує учасників:

«Можливо ви помітили свої негативні думки, які виникають у вас під час проходження цієї корекційної програми? Або останні дні погіршувався настрій і були негативні думки? Хто хотів би поділитися?»

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та дає їм завдання попрацювати з думками в парах, потренуватися використовувати техніку «Дифузія»: одна особа слухає, інша вчиться використовувати техніку, проходячи всі кроки, відповідаючи на всі запитання. Якщо хтось забуває кроки техніки, їх можна знайти в робочому зошиті, попросити допомогу співрозмовника(-ці). На роботу виділяється по 5 хвилин на кожную сторону. Ведучий(-а) підходить та допомагає за потреби. Якщо в учасників нема думок можна дати їм думки зі списку:

- «Усім байдуже на мене»,
- «Ніхто не виконає моє прохання»,
- «Ніхто не сприйматиме мене серйозно»,

- «Мене не зрозуміють»,
- «Це ні до чого не призведе»,
- «Якщо я відмовлю/скажу «ні», я ображу людину/буду поганим(-ою)»,
- «Якщо я буду просити щось, ще й так ввічливо, я буду принижуватися».

Після роботи в парах відбувається обговорення.

### Запитання для обговорення:

- Які труднощі у вас виникали під роботи в парах?
- Чи була корисною для вас техніка «Дифузія»?
- Як ви зможете використовувати цю техніку у своєму житті? Коли, в яких ситуаціях?

### До уваги ведучих!

Якщо корекційна програма проводиться в індивідуальній формі, на другому етапі учасники(-ці) можуть практикувати у парі з ведучим(-ою).

### До уваги ведучих!

Слід розрізняти думку, ситуацію, емоцію, фізіологічні відчуття.

#### Різниця між думкою та ситуацією

Іноді люди плутають думки з ситуаціями.

Наприклад: «Вона/він так подивилася(-вся) на мене, ніби я ніхто».

Ситуація — «Вона/він подивилася(-вся)», думка — «Я для неї/нього ніхто».

#### Різниця між думкою та емоцією

Наприклад:

- «Добре, давайте повернемося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самотійне завдання. Як ви себе почували?»
- «Мені було сумно».

У цьому випадку фраза «Мені було сумно» — про емоції, про те, що людина почувалася сумно. Якщо запитати далі:

- «А які думки у вас були?»
- «В цьому нема ніякого сенсу», «Мені, скоріше за все, 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:

- «Добре, давайте повернемося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самотійне завдання. Як ви себе почували?»
- «Я хвилювався(-лася), думав(-ла), що моє серце вилетить з грудей, так швидко воно билосся».
- «А що ви думали, коли так почувалися?»
- «Що я провалю це завдання, бо я невдаха».

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

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

### До уваги ведучих!

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную вам протягом тижня практикувати техніки «Закинути якір» та «Дифузія». Свої думки та емоції ви можете записувати до щоденників думок та емоцій».*

Ведучому(-ій) варто добре пояснити, як заповнювати щоденники.

### Щоденник думок

Ситуація	Думка	Коментар

### Щоденник емоцій

Ситуація	Емоції, їх сила від 0 до 10, де 0 — нема або мінімальний рівень, 10 — максимальний	Коментар

### До уваги ведучих!

При поясненні шкали емоцій варто взяти до уваги, що за наявності суми, пригніченості 0 балів означає відсутність суми чи пригніченості, а 10 — максимальний рівень, але якщо мова йде про тривожність, то 0 балів — це може бути мінімальна тривога. Неможливо повністю позбутися тривоги, це наша природня «система безпеки».

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.



# ЗАНЯТТЯ 9.

---

«Типи особистих  
кордонів»

**Мета:** навчити розуміти важливість здорових особистих кордонів і в асертивний спосіб відстоювати власні кордони.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Особисті кордони»	Обговорення	10 хв
5	«Бар'єри у встановленні здорових особистих кордонів»	Вправа	25 хв
6	«Я і здорові особисті кордони»	Рольова гра	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами поговоримо про особисті кордони кожної людини, що це таке та які вони бувають. Також спробуємо зрозуміти, яка ціна відсутності здорових особистих кордонів і що заважає нам їх будувати.»*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Як складні емоції та думки можуть ставати на перешкоді асертивній комунікації?
- Які важливі кроки у роботі з емоціями, що стають на перешкоді асертивній комунікації?
- Які кроки техніки «Дифузія»? Як вона може допомогти вам з негативними думками, що стають на перешкоді асертивній комунікації?

#### 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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання для самостійної роботи?
- Яким був ваш досвід використання технік «Закинути якір» та «Дифузія»?
- Що вдавалося добре?
- Які труднощі виникали?

#### До уваги ведучих!

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ОСОБИСТІ КОРДОНИ»

**МЕТА:** обговорити поняття особистих кордонів, типів особистих кордонів і сформувати розуміння важливості мати здорові особисті кордони.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Сьогодні ми продовжуємо розвивати навички асертивності та поговоримо більше про особисті кордони кожної людини, важливість здорових особистих кордонів та роль асертивності в цьому. Як ви розумієте поняття особисті кордони?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та зауважує:

*«Особисті кордони — це межі кожної людини. Як у країні, області, міста, селища є межі, так і у нас з вами, у кожного й кожної, є свої межі. Особисті кордони є дуже важливими у стосунках з людьми, вони допомагають вам почуватися безпечно та комфортно.*

*Як ви думаєте, що може свідчити про необхідність в особистих кордонах? Коли над цим слід задуматися?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та зауважує:

*«Ознаки того, що треба сформувати особисті кордони:*

- *Ви відчуваєте переобтяженість справами. В такому випадку ви маєте більше справ, ніж часу на їх виконання.*
- *Ви відчуваєте обурення, дратуєтесь, коли люди просять вас допомогти.*
- *Ви уникаєте телефонних розмов і спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.*
- *Ви скаржитесь на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.*
- *Ви відчуваєте вигорання (втому, виснаження, вам нічого не хочеться, ніщо не радує).*
- *Ви часто мрієте про те, щоб все покинути та просто зникнути.*
- *Ви не маєте часу на себе.*

*Чи помічали ви в себе ці ознаки? Хто хотів би поділитися?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників та запитує всю групу:

*«Для чого нам взагалі потрібні особисті кордони?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників і коментує:

*«Особисті кордони дають вам змогу не перенапружуватися, не переобтяжувати себе справами, а обирати пріоритетні. Це спосіб піклуватися про себе, мати час на себе, запобігати виснаженню. Завдяки особистим кордонам ви визначаєте прийнятну та неприйнятну поведінку у стосунках, тобто як можна з вами поводитися, а як — ні. Це спосіб попросити інших допомогти, коли йдеться про ваші потреби, і спосіб говорити про свої потреби іншим людям. Це шлях до здорових стосунків та ясності у стосунках. Завдяки їм ви відчуваєтеся безпечно.*

**Є пористі особисті кордони, жорсткі та здорові.**

**Пористі особисті кордони.** Людина легко дозволяє іншим втручатись у свої справи, часто поступається, боїться сказати «ні». Вони шкодять, призводячи до виснаженості, перенапруження, депресії, тривожності, і стають передумовою для нездорової динаміки у стосунках.

**Ознаки пористих особистих кордонів:**

- надмірна відвертість;
- співзалежність (емоційна залежність від іншої людини, так ніби «весь ваш світ крутиться навколо іншої людини», ви підлаштовуєтеся, нема «я», а лише «ми»);
- нездатність відмовляти;
- догоджання іншим;
- залежність від того, як вас сприймають інші;
- страх, що інші вас не приймуть;
- відсутність спротиву до психологічного насильства (образи, приниження, маніпуляції тощо).

**Приклади пористих особистих кордонів:**

- Ви погоджуєтеся робити щось, чого ви не хочете робити.
- Ви позичаєте людям гроші/речі, бо відчуваєте себе зобов'язаними або коли у вас насправді немає на це коштів/ці речі вам також необхідні.

**Жорсткі особисті кордони** передбачають створення перепон для інших: щоб почуватися в безпеці, ви не підпускаєте до себе людей, закриваєтесь від них.

**Ознаки жорстких особистих кордонів:**

- повна відсутність відвертості;
- замкненість;
- уникання вразливості (не дозволяєте собі бути вразливими, бо вважаєте це слабкістю, або що хтось захоче нашкодити вам, коли побачить вразливими);
- розрив контактів (уникати близьких стосунків, не підпускати близько до себе людей; йти першими зі стосунків, не розібравшись в проблемах, не вирішивши їх);
- високі вимоги до інших;
- встановлення суворих правил.

**Приклади жорстких особистих кордонів:**

- Ви різко відмовляєте людям, щоб їм більше не хотілося до вас звертатися.
- У вас є правило схоже, наприклад, до такого: ви за жодних обставин не залишилися би посидіти з дітьми вашої сестри/брата.

**Здорові особисті кордони.** Людина поважає себе й інших, здатна чітко й доброзичливо висловлювати потреби, встановлює межі з повагою.

**Кожна людина має право визначати, що для неї прийнятно, а що — ні у взаємодії з іншими.**

**Ознаки здорових особистих кордонів:**

- чітко знаєте, що для вас є найважливішим в житті, якою людиною ви хочете бути і яким хочете, щоб було ваше життя;
- прислухаєтесь до власної думки і можете її відстояти в асертивний спосіб;
- адекватна відвертість з людьми (в асертивний спосіб, без претензій, критики, осуду);
- здорова вразливість у стосунках з людьми, яким ви довіряєте;
- можете відмовляти людям, коли потрібно, і добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це ви якісь не такі або з людьми щось не так.

### **Приклади здорових особистих кордонів:**

- *Ви відмовляєте комусь, не перепрошуючи, адже відмова в цю мить є для вас оптимальним варіантом дій.*
- *Ви підтримуєте людей фінансово, коли це справді доречно і коли у вас є можливість допомогти, не завдаючи собі фінансової шкоди».*

### **Запитання для обговорення:**

- 1). Які особисті кордони найчастіше зустрічалися вам серед ваших знайомих: пористі, жорсткі чи здорові? Як це проявлялося у їхній поведінці? Як наявність таких особистих кордонів впливала на їхнє життя, стосунки, здоров'я, інші сфери життя?
- 2). В чому переваги здорових особистих кордонів для людей?

## **5. «БАР'ЄРИ У ВСТАНОВЛЕННІ ЗДОРОВИХ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»**

**МЕТА:** ознайомити учасників з бар'єрами здорових особистих кордонів та допомогти усвідомити власні бар'єри у встановленні здорових особистих кордонів.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) ведучий(-а) звертається до учасників:

*«При встановленні здорових особистих кордонів можуть виникати різні перешкоди — бар'єри.*

### **Основні бар'єри, що заважають встановлювати здорові особисті кордони:**

#### **1. Культура оточуючого середовища.**

*У нашій культурі відстоювання особистих меж довго сприймалося як егоїзм або неповага до інших, тож важко було навчитися встановлювати особисті кордони, зокрема в асертивний спосіб.*

*У виправних установах може бути характерна атмосфера агресії та ієрархії стосунків, де прояв асертивності може сприйматися як слабкість або виклик авторитету. Це змушує обирати між агресією або підкоренням, уникаючи здорової комунікації.*

#### **2. Стигматизація та внутрішнє почуття сорому.**

*Засуджені часто відчувають соціальну стигму, тобто осуд суспільства, упереджене ставлення та внутрішній сором, що знижує самооцінку та впевненість у праві встановлювати особисті межі. Це може призводити до пасивності або, навпаки, до надмірної агресії у взаємодії з іншими.*

#### **3. Відсутність усвідомлення власних потреб.**

*Деякі люди не розуміють, де саме проходять їхні межі, через те що не усвідомлюють, що це, для чого потрібні особисті кордони, або мають звичку ігнорувати власні потреби на користь інших. Це ускладнює чітке визначення та комунікацію особистих кордонів.*

#### **4. Психологічні травми та минулий досвід насильства.**

*Досвід насильства або зловживань у минулому може призвести до порушення здатності розпізнавати та встановлювати особисті межі. Це особливо актуально для жінок, які пережили домашнє насильство або сексуальні домагання.*

#### **5. Відсутність моделей здорової комунікації.**

*Якщо людина не мала можливості навчитися ефективним способам вираження своїх потреб та емоцій, вона може не розпізнавати, де проходять її особисті кордони, або як їх відстоювати без конфлікту.*

### 6. Страх бути відкинутим або осудженим.

Люди часто бояться, що встановлення меж призведе до конфліктів або втрати стосунків. Цей страх змушує їх погоджуватися на незручні умови, аби уникнути негативної реакції з боку інших.

Чи коли-небудь ці бар'єри заважали вам відстоювати свої особисті кордони асертивно?»

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та підсумовує.

На **другому етапі** ведучий(-а) дає учасникам по шаблону малюнка (додаток 9.1.), на якому зображено таке (малюнок наявний у робочому зошиті):

На лівому березі — «Я без кордонів».

Посередині — «Мої бар'єри» (річка, прірва).

На правому березі — «Я з асертивними кордонами».

«Ви бачите на своїх малюнках лівий берег — «Я без кордонів», правий — «Я з асертивними кордонами» та прірву з річкою між ними — це ваші бар'єри.

Першим вашим завданням є назвати власні бар'єри у встановленні здорових особистих кордонів (наприклад, страх, низька самооцінка, відсутність здорового прикладу в дитинстві, звичка підкорятися, досвід насильства, сором, упереджене ставлення людей тощо) та написати або намалювати їх на тому місці, де прірва.

Друге завдання намалювати спосіб(-и) переправи (як дістатися) через прірву на правий берег (наприклад, міст чи щось інше).

Після цього подумайте й опишіть свої способи переправи через прірву, із чим вони у вас асоціюються, тобто, що вам потрібно, щоб ефективно подолати ці бар'єри, (наприклад, підтримка, вдосконалення навичок асертивності, навички відмовляти людям, інші нові навички, доброзичливість, віра в себе тощо)».

#### Запитання для обговорення:

- Який бар'єр найсильніший?
- Який спосіб переправи найреальніший для вас? Про що цей спосіб переправи: про підтримку, нові навички чи щось інше?
- Що ви можете зробити вже зараз, щоб зробити перший крок?

Ведучий(-а) вислуховує відповіді, підсумовує та після коментує:

**«Асертивність — це не слабкість, а сила, яка дозволяє зберегти гідність і себе».**

### 6. «Я І ЗДОРОВІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ»

**МЕТА:** навчити учасників в асертивний спосіб відстоювати свої особисті кордони.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) ведучий(-а) об'єднує учасників в трійки та звертається до них:

«Зараз у вас буде невеличка гра, в якій ви повчитесь реагувати асертивно в ситуаціях, коли потрібно відстоювати свої особисті кордони (говорити про свої почуття та потреби в доброзичливий спосіб без претензій, критики, осуду).

У кожній трійці є ситуації. Ваш(-а) співрозмовник(-ця) озвучує вам ситуацію, наприклад наполегливо просить вас терміново зробити частину його/її роботи на виробництві, бо він/вона не встигає, але у вас теж багато справ. Ваша задача: в асертивний спосіб відповісти своєму(-ій) співрозмовнику(-ці), із повагою до нього/неї й до себе відстояти свої кордони. Третій(-я) учасник(-ця) гри — спостерігач(-ка), нічого не каже, не робить, лише спостерігає. Потім ви міняєтеся місцями ще два рази, тобто кожен(-а) з вас має потренуватися в асертивний спосіб відстоювати свої кордони, з повагою до інших».

### **До уваги ведучих!**

Ситуація для гри (ви можете дати на вибір або одну на всіх):

*«Інша засуджена особа просить вас терміново зробити частину її роботи на виробництві, бо вона не встигає. У вас теж багато справ».*

*«Друг/подруга просить позичити гроші, але раніше він гроші вчасно не повертав. Вам потрібно відмовити йому».*

### **До уваги ведучих!**

Ситуація для неповнолітніх: *«Хлопець/дівчина, з яким/якою ви ходите до школи на уроки з української мови та літератури, просить вас написати твір (есе), який був на домашнє завдання в школі, замість нього/неї (і це вже не вперше)».*

### **До уваги ведучих!**

Під час роботи в трійках ведучі можуть підходити допомагати учасникам з асертивними відповідями, але робити це варто дуже делікатно, щоб не соромити учасників, не лякати. Також важливо бути доброзичливими, асертивними, не критикувати, не осуджувати.

Окрім того, варто завчасно попередити, що ви можете тихенько підходити під час роботи, але робитимете це лише, щоб допомогти за потреби, ви ні в якому разі не перевіряєте, не оцінюєте.

### **До уваги ведучих!**

Якщо форма проведення вправи індивідуальна, учасники(-ці) можуть потренуватися у парі з ведучим(-ою). Проте виконати завдання можна у такій послідовності:

Спочатку засуджена особа озвучує ситуацію, а ведучий(-а) намагається асертивно відреагувати (показує приклад);

Тоді ведучий(-а) озвучує ситуацію, а учасник(-ця) намагається асертивно відреагувати.

Важливо взяти декілька різних ситуацій, щоб учасники(-ці) добре навчилися відстоювати свої особисті кордони.

### **Запитання для обговорення:**

- Що було найскладнішим?
- Що допомагало вам відстоювати свої особисті кордони в асертивний спосіб?
- Що допомагає залишатися в межах здорових особистих кордонів?

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

### До уваги ведучих!

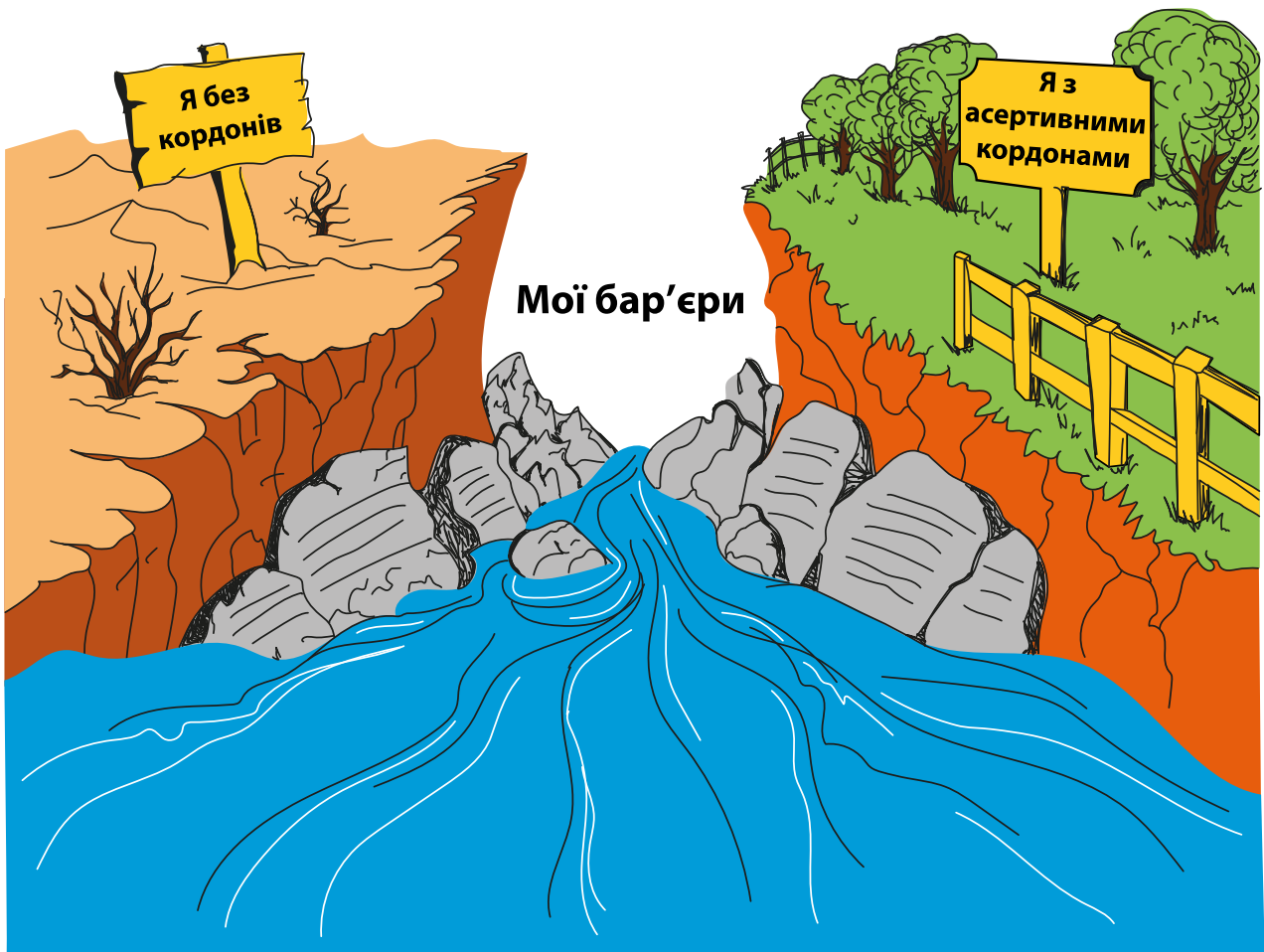
Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання прочитати статтю «Типи особистих кордонів» (додаток 9.2.) та дати відповіді на запитання:*

- *Чи колись ваші фізичні, сексуальні, інтелектуальні, емоційні, матеріальні чи часові кордони порушувалися?*
- *Чи було так, що ви порушували чийсь кордони?*
- *Що з цієї корекційної програми могло би вам допомогти відстоювати свої кордони та поважати кордони інших? Відповіді можете записати до свого робочого зошита».*

Ведучому(-ій) варто сказати, що учасникам не обов'язково записувати відповіді чи ділитися ними, якщо вони цього не хочуть.

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.



## ТИПИ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ<sup>15</sup>

### ФІЗИЧНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Особистий простір і фізичні доторки визначають ваші фізичні особисті кордони. Особистий фізичний простір — це периметр навколо вашого тіла. Ми всі певною мірою усвідомлюємо власне тіло і те, що видається нам комфортним. Особисті потреби в аспекті фізичного простору відрізняються. Крім того, відрізняється й уявлення різних людей про те, які доторки є прийнятними. Ці особисті кордони залежать від ситуації, особливостей стосунків з іншою людиною і нашого рівня комфорту. Утім, ми можемо говорити іншим людям про наші вподобання щодо особистого простору і доторків.

#### Приклади порушень фізичних особистих кордонів:

- Фізичне насильство.
- Примушення до обіймів, поцілунків та рукостискань.
- Ситуації, у яких інша людина стоїть надто близько до вас.
- Ситуації, у яких хтось тримає вас за руку на людях, коли ви сказали, що вам не подобаються прилюдні вияви пристрасті.
- Доторки до тіла, які здаються вам неприйнятними.
- Читання чужого щоденника або інші форми порушення приватності.

#### Приклади встановлення фізичних особистих кордонів:

- *«Я віддаю перевагу рукостисканням, не хочу обійматися».*
- *«Будь ласка, трішечки відійдіть».*
- *«Мені не подобаються прилюдні вияви пристрасті. Мені б хотілося, щоб ми почекали з цим, доки не дійдемо додому».*
- *«Я просив/просила тебе не торкатися мого плеча. Мені це неприємно».*
- *«Це мої особисті записи. Будь ласка, не чіпай їх, бо це порушення приватності».*

#### Ось декілька способів відстояти фізичні кордони:

1. Говоріть про свою потребу у фізичній відстані до інших людей.
2. Чітко повідомляйте іншим про неприємні почуття, які виникають у вас через певні типи доторків, наприклад обійми.

### СЕКСУАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Доторки до тіла іншої людини без її згоди ніколи не бувають прийнятними. Доторки, пов'язані із сексом, висловлення або залучення іншої людини до сексуальних дій без її висловленої згоди — це порушення сексуальних особистих кордонів.

Діти не мають опинятися у пов'язаних із сексом ситуаціях, це неприйнятно (навіть, наприклад, обговорення сексу в присутності дитини).

Оскільки діти нездатні говорити про межу прийнятності стосовно сексу, дорослі мають дотримуватися належної поведінки поряд із ними.

<sup>15</sup> За матеріалами Тавваб Недра Гловер, Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків, 2023. 304 с.

### **Приклади порушень сексуальних особистих кордонів:**

- сексуальне зловживання, сексуальне насильство та домагання;
- коментарі щодо чийсь сексуальної зовнішності;
- доторки, які натякають на можливість сексу;
- натяки на секс;
- жарти про секс.

### **Приклади встановлення сексуальних особистих кордонів:**

- «Такі висловлення щодо моєї зовнішності для мене неприємні».
- «Я не зацікавлений/не зацікавлена в сексуальних стосунках із тобою».
- «Прибери руку з мого коліна».
- «Припини!»
- «Твоє висловлення не дотепне, воно сексуально неприйнятне».

### **Ось декілька способів відстояти сексуальні кордони:**

1. Повідомляйте про сексуальні злочини, скоєні щодо вас або у вашій присутності.
2. Не виправдовуйте неприйнятну поведінку.

## **ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ**

Інтелектуальні особисті кордони стосуються ваших думок та ідей. Ви маєте право на власну думку про будь-що, що вам заманеться. І коли ви висловлюєте свою думку, співрозмовник не має відкидати ваші слова, применшувати їхнє значення або кепкувати над ними.

Ще один спосіб дотримання інтелектуальних особистих кордонів — це усвідомлення того, які теми обговорення можуть бути прийнятними чи неприйнятними в певній ситуації.

### **Приклади порушень інтелектуальних особистих кордонів:**

- Використання лайки для засудження чийхось переконань чи думок.
- Крик під час сварки.
- Кепкування над кимось через погляди та думки цієї людини.
- Відмова вислухати думку через незгоду.
- Приниження батька чи матері в присутності дитини.
- Розмова з дитиною про проблеми, з якими вона нездатна впоратися на емоційному рівні.

### **Приклади встановлення інтелектуальних особистих кордонів:**

- «Я не думаю, що ця тема прийнятна для розмови з дитиною».
- «Я не буду розмовляти з тобою, якщо ти й надалі підвищуватимеш голос».
- «Це був неприйнятний жарт, я відчуваю образу».
- «Я просто висловлюю думку, а ти відмовляєшся слухати. Чому?»

### **Ось декілька способів відстояти інтелектуальні кордони:**

1. Якщо у вас є діти, не обговорюйте з ними «дорослі» теми.
2. Поважайте людей, які відрізняються від вас.

## ЕМОЦІЙНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Коли ви ділитесь почуттями, цілком обґрунтовано очікувати, що вас підтримають. Утім, деяким людям складно висловлювати емоції. Коли хтось применшує значення ваших емоцій або знецінює ваші почуття, йдеться про порушення емоційних особистих кордонів. Це може викликати у вас почуття дискомфорту наступного разу, коли вам захочеться виявити емоції.

Якщо у вас здорові емоційні кордони, ви висловлюєте почуття та ділитесь особистою інформацією поступово, а не розповідаєте все і відразу. Крім того, ви ділитесь особистою інформацією лише тоді, коли це доцільно, і ретельно підходите до вибору людей, яким можете висповідатися.

### Приклади порушень емоційних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких людина ділиться чимось особистим у зavelикому обсязі або після нетривалого знайомства (надмірна відвертість).
- Ситуації, у яких людина ділиться неприйнятною емоційною інформацією з дитиною.
- Переобтяження співрозмовника(-цю) емоціями/надмірний вияв емоцій.
- Вимоги до співрозмовника(-ці) поділитися інформацією, якою тому неприємно ділитися.
- Знецінення почуттів співрозмовника(-ці).
- Ситуації, у яких людина каже співрозмовнику(-ці), що той/та має відчувати, наприклад: *«Тобі не варто сумувати через це»*.
- Применшення впливу якоїсь події: *«Та це ж дрібничка!»*
- Вимога, щоб співрозмовник(-ця) якнайшвидше позбувся(-лася) певних непростих почуттів.
- Плітки про подробиці життя іншої людини.

### Приклади встановлення емоційних особистих кордонів:

- *«Коли я ділюся з тобою чимось, я очікую, що ти збережеш це в таємниці».*
- *«Мені ніяково ділитися почуттями. Мені було б легше, якби ти кивав(-ла), показуючи, що чуєш мене».*
- *«Я розумію, що зараз у тебе багато чого відбувається. Але я відчуваю, що не в змозі тобі допомогти. Ти не думав/не думала звернутися до психолога?»*
- *«Мені неприємно говорити на цю тему».*
- *«Не треба говорити мені, як я маю почуватися. Мої почуття цінні».*
- *«Для мене нормально відчувати те, що я відчуваю у будь-якій ситуації».*

### Ось декілька способів відстояти емоційні кордони:

1. Запитайте співрозмовника(-цю), чи він/вона хоче, щоб ви просто вислухали його/її, або ж очікує від вас поради. Це допоможе визначити, чи варто пропонувати йому/їй якісь варіанти рішень.
2. Діліться особистим лише з тими, кому ви довіряєте, і хто справді готовий прийняти ваші емоції.

## МАТЕРІАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Матеріальні особисті кордони пов'язані з вашою власністю. Ваші речі — це ваші речі. Якщо ви хочете поділитися чимось — це ваш вибір. Крім того, у вас є право визначати, як інші люди можуть використовувати ваші речі. Якщо ви даєте другу/подрузі якесь обладнання в гарному стані, доречно очікувати, що це обладнання вам повернуть у тому ж стані. Якщо вам повернули вашу річ у гіршому стані, ніж брали, ваші матеріальні особисті кордони було порушено.

### Приклади порушень матеріальних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких вашими речами користувалися довше, ніж домовлялися.
- Ситуації, у яких вам не повертають те, що у вас позичили.
- Ситуації, у яких хтось позичив у вас якусь річ і передав її у користування іншій людині без вашого дозволу.
- Ситуації, у яких вам повертають вашу річ у гіршому стані, ніж брали.

### Приклади встановлення матеріальних особистих кордонів:

- *«Я можу позичити тобі гроші, але очікую, що ти повністю повернеш борг до п'ятниці».*
- *«Я не можу дати тобі мою автівку на ці вихідні».*
- *«Будь ласка, поверни мені це обладнання в гарному стані».*
- *«Я не можу позичити тобі гроші».*
- *«Можеш взяти мій одяг, але якщо він забрудниться, тобі доведеться сплатити за хімчистку».*

### Ось декілька способів відстояти матеріальні кордони:

1. Не позичайте речі людям, які раніше вже виявляли неповагу до вашої власності.
2. Поділіться власними очікуваннями щодо речей, перш ніж позичити їх комусь.

## ЧАСОВІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Часові особисті кордони пов'язані з тим, як ви розподіляєте час, чи дозволяєте іншим людям користуватися вашим часом, як ви можете впоратися з проханнями про послуги, та що робите у вільний час.

### Приклади порушень часових особистих кордонів — нами самими та іншими:

- Численні телефонні дзвінки поспіль, якщо не сталося нічого надзвичайного.
- Очікування, що хтось допоможе, кинувши все, чим займався.
- Прохання зробити щось безкоштовно.
- Надмірні зобов'язання.
- Довгі розмови з емоційно виснажливими людьми.
- Прохання про послуги в той час, коли цілком зрозуміло, що інша людина не має такої можливості.
- Прохання про понаднормову роботу без надання доплати за цей час.
- Виконання прохань людей, які не виконують ваші прохання.

### Приклади встановлення часових особистих кордонів:

- *«Я сьогодні не зможу затриматися».*
- *«Я працюю з дев'ятої до п'ятої години, тому не можу поспілкуватися з тобою вдень».*
- *«Я не зможу допомогти тобі цими вихідними».*
- *«Я можу допомогти тобі з цим (оплатити комунальні послуги, підрахувати податки тощо, але ця робота коштуватиме ...»).*

### Ось декілька способів відстояти часові кордони:

1. Перш ніж погодитися на виконання прохання, перевірте, які ви вже маєте плани, щоб у вас не накопичилися надмірні зобов'язання. Не намагайтеся запланувати ще одну подію чи завдання — це зіпсує вам настрій.
2. Якщо ви маєте багато справ, не читайте повідомлення та листи, доки вам не буде зручно відповісти.

# ЗАНЯТТЯ 10.

---

**«Як розпізнати,  
що ваші особисті кордони  
порушуються»**

**Мета:** навчити розрізняти мікропорушення особистих кордонів та в асертивний спосіб відстоювати власні особисті кордони.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	Мікропорушення особистих кордонів	Обговорення	10 хв
5	«Моя асертивна реакція на мікроагресії»	Рольова гра	25 хв
6	«Навіювання відчуття провини»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами повчимося розпізнавати, коли ваші особисті кордони порушуються».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Як виглядають пористі особисті кордони?
- Як виглядають жорсткі особисті кордони?
- Як виглядають здорові особисті кордони?
- Які бар'єри заважають у встановленні здорових особистих кордонів?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Чи ви читали статтю про типи особистих кордонів?
- Чи колись ваші фізичні, сексуальні, емоційні, матеріальні, часові чи інтелектуальні кордони порушувалися? Чи хотів би хтось поділитися? Як це відбувалося?
- Чи був у вас досвід відстоювання будь-яких із цих особистих кордонів (згідно з типами вище)? Яким був цей досвід?
- Маючи зараз навички асертивності, щоб ви зараз зробили інакше, як би зараз відстояли свої особисті кордони?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «МІКРОПОРУШЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»

**МЕТА:** ознайомити з формами мікропорушень особистих кордонів.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Під час виконання самостійного завдання ви читали про порушення різних типів особистих кордонів. Сьогодні ми поговоримо про них більше і спробуємо дослідити, коли наші власні кордони можуть порушуватися, як це розпізнати та що робити у таких випадках.»*

*Порушення особистих кордонів можна поділити на дві категорії:*

**Мікропорушення особистих кордонів** — це незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні, на противагу проблемам у довгострокових стосунках. У разі мікропорушень ми зазвичай не надто переймаємося. Такі порушення не псують нам весь день, адже ми не вважаємо їх значущими. Утім, мікропорушення особистих кордонів можуть набувати більшого значення з часом, якщо вони постійно повторюються.

**Макропорушення особистих кордонів** — це значні події, які псують наші стосунки. Вони тривають досить довго і повторюються. Регулярність таких порушень може навіть змінити саму структуру стосунків.

Спочатку давайте більш детально розглянемо мікропорушення.

**При мікропорушеннях особистих кордонів можуть виникати мікроагресії** — це короткі, повсякденні висловлювання або дії, які можуть ненавмисно або навмисно принижувати, знецінювати чи порушувати особисті кордони людини. У контексті порушення особистих кордонів, **мікроагресії можуть проявлятися у таких формах:**

**1. Приховане знецінення особистого простору.** Людина ігнорує або знецінює право іншого на тілесну недоторканність чи комфорт у фізичній взаємодії.

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
<p>«Тобі що, важко обійнятися? Не будь такою скутою!»</p> <p>«Це ж просто дружній дотик, не перебільшуй!»</p> <p>«Посміхнися, не будь такою похмурою — ти ж дівчина/жінка».</p>	<p>«Ти ж мужик — чого цураєшся? Потисни руку нормально, не як баба».</p> <p>«Що ти за чоловік, боїшся дружніх обіймів?»</p>	<p>«Поцілуй бабусю, не соромся!»</p> <p>«Не будь нечемним — дозволь обійняти тебе!»</p>

#### До уваги ведучих!

Ведучим варто зачитувати лише ті приклади, які відповідають категорії учасників в групі, наприклад для жінок лише тоді, коли це жіноча група, аналогічно для неповнолітніх наводити приклади лише для неповнолітніх. В окремих випадках, якщо, з досвіду ведучого(-ої), приклади для жінок чи чоловіків підходять для неповнолітніх також, вони можуть їх використовувати.

**2. Втручання в особисте життя без дозволу.** Такі запитання маскуються під звичайну цікавість, але насправді порушують особисті межі і створюють психологічний дискомфорт.

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
<p>«А коли вже весілля? Вік іде».</p> <p>«Тобі вже час народжувати, не зволікай».</p> <p>«А скільки ти заробляєш?»</p>	<p>«Чому ти ще не одружений?»</p> <p>«А скільки ти заробляєш?»</p> <p>«Ну що, зарплата вже, як у справжнього чоловіка?»</p>	<p>«А в тебе є хлопець/дівчина? Ой, не бреш!»</p> <p>«Що тобі Сашко написав в повідомленні? Давай, покажи!»</p>

**3. Маніпулятивне заперечення меж.** Висловлювання, які знецінюють реакцію людини на порушення її меж, перекладають провину на жертву.

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
<p>«Ти все занадто близько до серця сприймаєш — жінки такі істерички!»</p> <p>«Ой, не будь такою серйозною, я ж нічого поганого не мав на увазі».</p>	<p>«Що ти розкис? Ти ж чоловік, тримайся!»</p> <p>«Ти надто чутливий, як баба — з тебе сміятимуться».</p>	<p>«Та перестань, ти ще малий(-а), нічого не розумієш».</p> <p>«Нема чого тебе питати — ти дитина ще».</p> <p>«Ти ще не можеш нічого вирішувати, ще рано, от буде тобі 18...»</p>

**4. Вторгнення в емоційний простір.** Ігнорування або знецінення емоцій людини як форми контролю або домінування.

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
<p>«Тобі нема чого злитися — це дрібниці!»</p> <p>«Не плач, нічого страшного не сталося».</p> <p>«Та не перебільшуй, ти просто накрутила себе».</p>	<p>«Тобі нема чого злитися — це дрібниці!»</p> <p>«Не показуй свої емоції — виглядаєш слабким».</p>	<p>«Тобі нема чого злитися — це дрібниці!»</p> <p>«Не реви, нічого страшного не сталося!»</p> <p>«Хлопчики не плачуть — не будь як дівчинка».</p>

**5. Псевдотурбота з контролем.** Мікроагресія маскується під турботу, але в її основі лежить контроль і порушення автономії — самостійності.

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
<p>«Я знаю, що для тебе краще, довірся чоловіку».</p> <p>«Ти не зможеш самостійно з цим впоратися, довірся мені».</p> <p>«Не ходи туди сама, ти ж жінка — це небезпечно».</p>	<p>«Тобі не варто просити допомоги — розберешся сам».</p> <p>«Ми ж тебе не просто так зупиняємо — бо ти ще не в темі. Це для твого ж блага. Не лізть куди не треба, бо потім пожалкуєш (приклад «турботи», яка використовується для залякування й підтримки ієрархії/контролю).</p>	<p>«Я краще знаю, що тобі потрібно».</p> <p>«Ти не зможеш самостійно з цим впоратися, довірся мені».</p> <p>«Тобі ще рано це знати, не забивай собі голову».</p>

**6. Соціальний тиск через «норму»** (так треба, так прийнято в суспільстві). *Примус адаптуватися (приспосуватися) до зовнішніх очікувань, нехтуючи внутрішніми кордонами особистості».*

Для жінок	Для чоловіків	Для неповнолітніх
«Всі нормальні люди так роблять, а ти що — виняток?»	«Всі нормальні люди так роблять, а ти що — виняток?»	«Нормальні дівчата не поведуться так грубо».
«Справжня жінка має бути лагідною і скромною».	«Ти що, не п'єш? Дивний якийсь...»	«Хлопчики повинні грати в футбол, а не ходити на танці».
«Нормальні дівчата не поведуться так грубо».	«Та ти читай книжки, читай. Але пам'ятай — з нас тут ще ніхто професором не вийшов».	«Всі нормальні люди так роблять, а ти що — виняток?»

**Запитання для обговорення:**

- Як ви почувалися, коли ваші особисті кордони порушували? Чи можете пригадати?
- Наскільки коректно/екологічно/прийнятно порушувати чийсь кордони?

**До уваги ведучих!**

Якщо ведучим складно сприймати одразу декілька прикладів на одній сторінці для всіх трьох груп, це заважає концентруватися, вони можуть виділити потрібні приклади кольором особисто для себе.

На **другому етапі** ведучий(-а) зауважує:

«Є такі способи боротьби з мікроагресіями:

**1. Асертивно зазначте, що саме ви сприймаєте як мікроагресію:** «Я помітив, що ти назвав мене дивним, бо я не п'ю. Що ти мав на увазі?», «Коли ти запитуєш, чому я ще не одружена, я відчуваю тиск. Це мій особистий вибір, і мені некомфортно чути такі запитання», «Коли ти говориш: «чоловіки не плачуть», це звучить принизливо. Я маю право виражати емоції так, як мені потрібно», «Твій коментар про мою зовнішність без дозволу — це вторгнення у мій особистий простір. Прошу не робити цього».

Тобто у своїх відповідях співрозмовникам ми не висловлюємо агресію, не осуджуємо, не говоримо з претензіями, критикою, а впевнено й делікатно відповідаємо/запитуємо, без агресії у відповідь, але з повагою до себе.

**2. Запропонуйте більш прийнятну поведінку:** «Замість питати про моє особисте життя, варто було б краще запитати, як я відчуваюся або чим цікавлюсь», «Мені приємніше, коли ти запитуєш, чи хочу я обіймів, перш ніж обіймати», «Замість того, щоб казати «ти занадто все береш до серця», ти можеш спитати, як я сприйняла(-в) твої слова», «Я волію, щоб зі мною говорили на рівних, навіть якщо я молодший/молодша. Прошу не знецінювати мою думку».

**До уваги ведучих!**

Щодо неповнолітніх, ведучим варто зачитувати лише ті приклади, які, на їхню думку, більше відповідають віковій категорії учасників.

**5. «МОЯ АСЕРТИВНА РЕАКЦІЯ НА МІКРОАГРЕСІЇ»**

**МЕТА:** навчити учасників реагувати в асертивний спосіб на мікроагресії.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, фліпчарт із підготовленою формулою реакції на мікроагресію, карти із фразами.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в пари та роздає їм картки з прикладами мікро-агресій та пояснює умови вправи:

*«Один/одна учасник(-ця) грає роль агресора, зачитуючи фразу з картки. Інший(-а) — відповідає асертивно, використовуючи формулу [ведучий(-а) звертає увагу на фліпчарт, а також каже, що ця формула є у робочому зошиті]:*

<i>Коли ти...</i>	<i>опис дії, поведінки</i>	<i>, я почуваюся...</i>	<i>емоції</i>
<i>Я прошу...</i>	<i>альтернативна поведінка:</i>		

*Наприклад, «Коли ти торкаєшся мене без дозволу, я відчуваю напругу. Прошу тебе, не роби цього», «Коли ти кажеш, що я не мужик, якщо не лізу в конфлікти, я відчуваю зневагу. Я дію так, як вважаю розумним».*

Учасники виконують завдання в парах в одну сторону, тоді міняються ролями. Відповідно змінюються картки (має бути інша картка та інша фраза).

**До уваги ведучих!**

Картки для роботи в парах. На кожную пару має бути по дві різні картки.

Картки можуть повторюватися в декількох парах.

**1) Приховане знецінення особистого простору:**

– «Ти що, ображаєшся на дотик? Ми ж тут усі свої».

**2) Втручання в особисте життя:**

– «А чого ти не спілкуєшся зі своєю дівчиною/хлопцем/дружиною/чоловіком/батьками? Тут усі так роблять».

**3) Маніпулятивне заперечення меж:**

– «Не перебільшуй, я просто «приколовся»/«приколосся». Ти що, не розумієш жартів?»

**4) Вторгнення в емоційний простір:**

– «Та заспокойся, нічого страшного. Чого тебе трясє?»

**5) Псевдотурбота з контролем:**

– «Я тобі як старший/старша тут скажу — тобі не треба думати, просто роби, як я кажу».

**6) Соціальний тиск через «норму»:**

– «Ти що, не мужик, якщо не відповідаєш на конфлікт кулаками? Хто сильніший, той і правий»/«Всі нормальні люди так роблять, а ти що — виняток?»/«Нормальні дівчата не поведуться так грубо» (ведучі можуть обрати найбільш відповідну до категорії учасників фразу).

### **До уваги ведучих!**

Щодо неповнолітніх, ведучим варто зачитувати лише ті приклади, які, на їхню думку, більше відповідають віковій категорії учасників.

### **До уваги ведучих!**

Ведучі можуть підходити допомагати учасникам з асертивними відповідями, але робити це варто дуже делікатно, щоб не соромити учасників, не лякати. Також важливо бути доброзичливими, асертивними, не критикувати, не осуджувати.

Окрім того, варто завчасно попередити, що ви можете тихенько підходити під час роботи, але ви будете це робити лише, щоб допомогти за потреби, ви ні в якому разі не перевіряєте, не оцінюєте.

### **До уваги ведучих!**

Дуже важливо, щоб ведучі допомагали учасникам утримувати баланс між повагою до співрозмовників(-ць) та впевненістю у собі.

Теж важливо розуміти, що засудженим особам ще важко відповідати у асертивний спосіб. Важливо пояснювати, що це нормально, тому що засуджені навчаються, у них формуються навички і нормально, що не все так швидко виходить, у кожного і кожної свій шлях. Потрібен час на опанування навичок.

### **До уваги ведучих!**

В індивідуальній формі учасники(-ці) працюють у парах з ведучим(-ою).

### **Запитання для обговорення:**

- Що було найважчим у цій вправі?
- Як ви почувалися, коли асертивно відповідали?
- Як ці навички можуть допомогти у повсякденному житті після звільнення?

## **6. «НАВІЮВАННЯ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ»**

**МЕТА:** навчити учасників реагувати в асертивний спосіб під час навіювання відчуття провини.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, фліпчарт, картки із ситуаціями (15 шт.).

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) зауважує:

*«Коли хтось зумисне намагається вас присоромити, ідеться про навіювання почуття провини. Це теж мікропорушення особистих кордонів. Таке навіювання — маніпулятивна стратегія, до якої люди вдаються, аби переконати вас зробити саме те, що вони хочуть. Такі люди сподіваються, що вам буде соромно, і ви скоритесь або погодитесь на щось, навіть попри те, що ви, імовірно, не робили того, у чому вас звинувачують.»*

- 1) Навіювання почуття провини після розриву токсичних стосунків.** Наприклад, батьки розійшлися і син/донька перестав(-ла) спілкуватися з батьком, бо той був до нього/неї дуже жорстоким, ображав, принижував (психологічне насилля). Родичі батька почали соромити хлопця/дівчину, говорити йому/її, що так не можна, «А як це так? Ти мусиш розмовляти з ним, він же твій батько, так не можна поводитися, як ти робиш». Родичі знецінили важливість встановлення особистих кордонів у нездорових стосунках та переклали відповідальності за наслідки токсичних відносин на хлопця/дівчину.
- 2) Навіювання відчуття провини, бо людина незацікавлена у спілкуванні з певними людьми, наприклад, які їй не подобаються, з якими некомфортно, неприємно.** Тобто відбувається тиск через емоційний шантаж, аби змусити людину залишатися в небажаному спілкуванні. Наприклад, Сергій знав, що його керівник — доволі неприємна людина. Коли керівник запросив Сергія піти в кафе після роботи, а хлопець відмовив, колеги засудили його за це: «Міг би піти вже з ним, нічого б з тобою не сталося».
- Інші приклади: «Ага, ти тепер краще, ніж ми, так?», «Ти забула(-в), хто був з тобою, коли тобі було погано!», «Може, я не такий цікавий(-а), як твої нові друзі?»
- 3) Специфічні вподобання (зовнішність, захоплення, стиль життя).** Критика або висміювання вподобань під виглядом «турботи» чи «дружньої поради»:
- «З твоїм виглядом/одягом на тебе нормально не подивляться».
- «Тобі не здається, що ти виглядаєш трохи дивно?»
- «Це ненормально — дорослі люди таким не цікавяться».
- 4) Відмова догоджати іншим.** Тиск на звичку догоджати та викликати провину за турботу про себе.
- «А я ж на тебе так розраховував(-ла)...»
- «Ну дякую, тепер я змушений(-а) сам(-а) усе робити!»
- «Ти ж завжди допомагав(-ла), що з тобою сталося?»
- 1) Відмова без пояснення причин.** Примушування до розкриття особистої інформації або обґрунтування рішень, щоб контролювати людину.
- «Це ж елементарна повага — пояснити!»
- «Я б на твоєму місці хоча б сказав(-ла), чому».
- «Ну й ставлення... Просто «відморозитися» — це по-людськи?»»

На **другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в трійки та роздає ситуації (по 5 на кожну трійку). Завдання: у трійках проаналізувати ситуацію й відповісти на три запитання:

- Що саме у фразі є маніпулятивним?
- Яке почуття провини викликається?
- Як можна асертивно відповісти, зберігаючи спокій?

#### Приклади ситуацій:

Ситуація 1: «Я тебе стільки разів пробачав(-ла), а ти просто взяла(-в) й пішла(-ов)...»

Ситуація 2: «Ага, ти тепер краща(-ий), ніж ми, так?»

Ситуація 3: «З твоїм виглядом на тебе нормально не подивляться»

Ситуація 4: «А я ж на тебе так розраховував(-ла)...»

Ситуація 5: «Це ж елементарна повага — пояснити причину відмови!»

### До уваги ведучих!

Орієнтовні приклади асертивних відповідей:

- 1) *«Я вдячна(-й) за досвід, але продовжувати ці стосунки не хочу — це моє право».*
- 2) *«Я не зобов'язаний(-а) пояснювати свої рішення, якщо мені це некомфортно».*
- 3) *«Те, як я виглядаю або чим цікавлюсь — це мій вибір і не проблема для інших».*
- 4) *«Те, що я не зробив(-ла) це, не означає, що я тебе зрадив(-ла). У мене є свої межі».*
- 5) *«Те, що я не пояснив(-ла) причини відмови, не означає, що я тебе не поважаю. У мене є свої особисті причини, і я маю право не пояснювати, чому я не хочу це робити».*

На **третьому етапі** учасники озвучують свої відповіді, кожна група по черзі. Ведучий(-а) вислуховує відповіді та за потреби коригує.

### Запитання для обговорення:

- Які ситуації вам здалися найскладнішими?
- Чи була спокуса виправдовуватися?
- Як відрізнити нав'язану «провину» від справжньої відповідальності?

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і зараз саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

### До уваги ведучих!

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання спостерігати, коли до вас проявляють будь-яку форму мікроагресії або намагаються нав'язати почуття провини, і відповідати в асертивний спосіб, відстоюючи свої кордони. Результати можете записувати у робочий зошит».*

Ведучому(-ій) варто сказати, що учасникам не обов'язково записувати відповіді чи ділитися ними, якщо вони цього не хочуть.

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

# ЗАНЯТТЯ 11.

---

**«Як розпізнати,  
що ваші особисті кордони  
порушуються:  
продовження»**

**Мета:** навчити розрізняти макропорушення особистих кордонів і в асертивний спосіб відстоювати власні особисті кордони.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Види макропорушень особистих кордонів»	Інформаційне повідомлення	10 хв
5	«Встановлення особистих кордонів в аб'юзивних стосунках»	Вправа	25 хв
6	«Встановлення особистих кордонів у співзалежних стосунках»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами повчимося розпізнавати, коли ваші особисті кордони порушуються на макрорівні. Поговоримо про подолання травматичного зв'язку та маніпуляцій у стосунках за допомогою навичок асертивності».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що можна віднести до мікропорушень особистих кордонів?
- Як навички асертивності можуть допомогти вам у відстоюванні своїх кордонів, коли відбуваються мікропорушення особистих кордонів?

#### 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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Як ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи вам вдалося в асертивний спосіб відстоювати свої особисті кордони, коли хтось намагався проявляти до вас різні форми мікроагресій та/або навіювання відчуття провини?
- Які труднощі виникали?
- Як ви зможете використовувати навички асертивності при мікропорушеннях ваших кордонів після звільнення?

#### До уваги ведучих!

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ВИДИ МАКРОПОРУШЕНЬ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»

**МЕТА:** ознайомити учасників з різними видами макропорушень особистих кордонів.

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Сьогодні ми будемо більше говорити про порушення особистих кордонів на макрорівні. Це такі порушення, які псуєть саму сутність стосунків. Мікропорушення особистих кордонів можуть відбуватися часто в будь-яких стосунках. Але макропорушення — це щось більше, що сильно впливає на стосунки, це серйозні, грубі та часто навмисні дії, які порушують фізичну, емоційну або психологічну недоторканність людини. Це не випадкове чи мимовільне втручання, а свідоме або систематична поведінка, яка порушує особисту автономію.*

##### **Макропорушення можуть бути такими:**

- 1) Фізичне насильство (побиття, сексуальне насильство, обмеження пересування).
- 2) Психологічне або емоційне насильство (приниження, маніпуляції, систематичне ігнорування, аб'юзивні стосунки).
- 3) Контрзалежність (про це поговоримо детальніше згодом).
- 4) Співзалежність (про це поговоримо детальніше згодом).
- 5) Економічне насильство (повна заборона розпоряджатися власними коштами, економічне підпорядкування).
- 6) Тотальний контроль (перевірка телефона, листування, заборона спілкуватися з родичами або друзями).
- 7) Ігнорування базових потреб і прав (відмова в медичній допомозі, примус до життя в неприйнятних умовах тощо).

Розглянемо деякі з них детальніше.

##### **Аб'юзивні стосунки**

Аб'юзивні стосунки — форма психологічного (емоційного) насильства. Це взаємини, у яких один із партнерів систематично застосовує насильство, контроль або маніпуляції з метою домінування над іншим. Такі стосунки утворюються внаслідок порушення емоційних та інтелектуальних особистих кордонів [рекомендується коротко пригадати, що це]. Згодом людину маніпуляціями змушують повірити, що якимось чином вона заслуговує на те, що з нею відбувається. Такі люди думають, що кривдники шкодять їм випадково або мимоволі.

##### **Як розпізнати аб'юзивні стосунки:**

- Вас змушують повірити, що це ви в усьому винні (газлайтинг — психологічна маніпуляція, спрямована на розкитування впевненості людини у власній адекватності).
- Ви розриваєте нездорові стосунки, але потім усе одно повертаєтеся до них.
- Ви виправдовуєте погані вчинки щодо вас (він/вона так зробили, бо, умовно, в них була на те причина, їм погано, в них проблеми тощо).
- Ви відчуваєте, ніби опинилися у пастці аб'юзивних стосунків.
- Жорстокість щодо вас змінюється добротою, а доброта — знову жорстокістю, це відбувається циклічно.

- Ви не розповідаєте іншим про те, що відбувається у ваших стосунках, бо ви боїтеся, що ці стосунки назвуть насильницькими.
- Ви не наслідуетесь зупиняти того, хто з вами погано поводитьься.

### **Контрзалежність**

Контрзалежність виникає, коли ми формуємо жорсткі особисті кордони. Така людина надмірно прагне до незалежності й уникає емоційної близькості, глибоких стосунків, бо підсвідомо боїться втратити свободу, контроль або бути вразливою. Це може виникати як захисна реакція на травми дитинства, надмірну опіку чи емоційне відторгнення (коли «відкидали» людину, не було прийняття).

#### **Як розпізнати контрзалежність:**

- Важко відчувати вразливість.
- Людина не може попросити про допомогу.
- Ніяково, коли хтось вам допомагає.
- Не цікавить життя інших людей.
- Людина намагається все робити самотужки.
- Страх близькості до інших.
- Емоційна дистанція в стосунках.
- Ви швидко відчуваєте, що перевантажені, коли хтось поряд виявляє вразливість.
- Ви відштовхуєте людей, коли стосунки стають надто серйозними.
- Постійне відчуття самотності.

### **Співзалежність**

У співзалежних стосунках люди щиро віряють, що мають допомагати іншим рятувати їх від неприємного досвіду, сприймають людей, яким допомагають, як безпорадних і нездатних подбати про себе самотійно.

У співзалежних стосунках хтось емоційно залежить від почуттів та рішень іншої людини, важко відділити власні почуття від почуттів та думок іншої людини. Потреби співзалежної людини (яка рятує) часто не задовольняють або не помічають і загалом складно відрізнити власні потреби від потреб інших.

У співзалежних стосунках одна або обидві людини залежать від іншої в усьому, аж до виживання. Внаслідок цього співзалежність часто призводить до обурення, вигорання, тривожності, депресії, самотності, виснаження і багатьох психічних розладів. Співзалежні стосунки шкодять обом людям. Той, хто піклується про іншу людину, потерпає від того, що його потреби ніколи не задовольняються або це відбувається дуже рідко. А той, про кого піклуються, не може навчитися задовольняти власні потреби самотійно. Тому у співзалежних стосунках обом погано від того, що вони разом.

Співзалежні люди страждають через нездорові особисті кордони, проблеми із самооцінкою, схильність догоджати іншим і потребу в контролі. Утім, допомагаючи токсичним людям, вони отримують відчуття самореалізації, але це лише думки, відчуття, прагнення. Це скоріше пастка, оскільки така допомога не сприяє розвитку, вирішенню проблеми. Людина знову і знову може потрапляти в цю пастку, шкодити собі».

### Запитання для обговорення:

- Чи спостерігали ви коли-небудь різні види макропорушень особистих кордонів на прикладі тих, про які щойно почули?
- Чи був у вас досвід спостережень співзалежних стосунків, аб'юзивних чи контразалежних? Як саме це виявлялося (емоційні, поведінкові реакції тощо)? Як впливало на життя та благополуччя людей? Наскільки корисними є такі стосунки?
- Чи був у вас досвід таких стосунків (співзалежні стосунки, аб'юзивні, контразалежні)? Чи хтось хотів би поділитися?

#### До уваги ведучих!

Важливо дати простір учасникам. Ведучим варто сказати, що учасники можуть почуватися вільно і не ділитися своїм досвідом, якщо вони не хочуть це робити, якщо їм неприємно згадувати, розповідати іншим тощо. Тож ведучі можуть сказати, що дадуть хвилинку подумати і якщо учасники мовчать, то вони зрозуміють, що можна продовжувати. Не варто перепитувати, чи хтось хоче висловитися, можна одразу переходити до наступної справи.

#### До уваги!

Учасникам може бути складно розуміти важливість окремих занять чи програми загалом, з часом може втрачатися інтерес, з'являтися негативні думки, які перешкоджають розбудові навичок асертивної комунікації. Ведучим варто нагадувати учасникам про важливість цієї програми, у такий спосіб мотивуючи їх. Важливо час від часу нагадувати і запитувати: «Для чого вам це потрібно/важливо?», «Як ця програма може вам допомогти?»

## 5. «ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ»

**МЕТА:** навчити учасників розпізнавати аб'юзивну поведінку та асертивно реагувати на неї.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, картки із ситуаціями (кратні 4).

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у групи по чотири особи та роздає кожній по 4 картки (додаток 11.1 для підготовки карток) з ситуаціями (картки можуть повторюватися, якщо не вистачає кожній групі різних).

### Завдання:

- 1) учасникам необхідно в кожній фразі визначити, яка межа порушена;
- 2) сформулювати асертивну відповідь.

Наприклад: **«Мені боляче (неприємно), коли ти говориш зі мною таким тоном. Я не дозволю принижувати себе (говорити зі мною таким чином/так поводитися...»)**, **«Мені боляче/неприємно, коли зі мною говорять таким тоном. Я готовий(-а) продовжити розмову, коли тон стане спокійнішим»**, **«Мені неприємно, коли мене принижують. Я не дозволю так до себе ставитися»**, **«Я відчуваю дискомфорт, коли торкаються моїх речей без дозволу. Прошу попереджати»**.

Ведучим варто нагадати учасникам, що в асертивних відповідях ми можемо говорити про свої почуття та потреби, зокрема відстоювати свої потреби, захищати їх.

Результати учасники можуть записувати у Робочому зошиті.

### До уваги ведучих!

#### Ситуації для вправи для чоловіків:

- 1) *«Ти не мужик, якщо дозволяєш мені це казати».*
- 2) *«Мені соромно за тебе — на тебе навіть дивитись огидно».*
- 3) *«Ти нічого з себе не представляєш — без мене ти ніхто».*
- 4) *«Ти слабкий. Реальний чоловік би вже дав по голові».*
- 5) *«Та перестань нити. Ти ж мужик».*
- 6) *«Ти просто лінуєшся, а не «втомився». Не вигадуй!»*
- 7) *«Грошей з тебе, як з козла молока. Навіщо ти взагалі мені потрібен?»*
- 8) *«Я тобі сказала: з твоєю мамою ми не спілкуємося».*
- 9) *«Нічого. Все добре. Ти й так все зіпсував, як завжди».*
- 10) *«Я скажу, що ти мене бив — тоді дітей не побачиш».*

#### Ситуації для вправи для жінок:

- 1) *«Я ж тебе люблю — це все заради тебе».*
- 2) *«Я не дозволяю тобі зустрічатися з подругами».*
- 3) *«Ти не підеш нікуди без мого дозволу».*
- 4) *«Я сказав, сиди вдома — ти мене не послухала, сама винна».*
- 5) *«Не треба тобі працювати — я вирішую, що тобі краще».*
- 6) *«Та хто тебе взагалі полюбить, крім мене?»*
- 7) *«Якби ти мене не дратувала, я б не зірвався».*
- 8) *«Подивись на себе — кому ти така потрібна?»*
- 9) *«Це через тебе я зриваюсь, це ти в усьому винна».*
- 10) *«Ти маєш це робити, бо ти — моя жінка».*

#### Ситуації для вправи для хлопців:

- 1) *«Чого ти плачеш, ти ж хлопець! Як дівчисько поводишся».*
- 2) *«Ти розчарування. Не такий син, якого я хотів(-ла)».*
- 3) *«У тебе нічого не вийде — краще й не пробуй».*
- 4) *«Твоя думка тут нікого не цікавить. Замовкни».*
- 5) *«Не ганьби мене перед людьми своєю поведінкою».*
- 6) *«Через тебе в мене постійні проблеми».*
- 7) *«Не смій мені перечити — я твій батько/твоя мати».*
- 8) *«Ще слово — і отримаєш»*

#### Ситуації для вправи для дівчат:

- 1) *«Не вигадуй — із тобою все гаразд. Не прикидайся».*
- 2) *«Хто на тебе взагалі подивиться з таким характером?»*
- 3) *«Ти просто заздрісна, як усі дівчата».*
- 4) *«Ти маєш мовчати і слухати старших».*
- 5) *«Не їж стільки — будеш товста».*
- 6) *«З такими ногами — спідницю не носи».*
- 7) *«Я сказала(-в), не дружи з тими дівчатами. Вони погані».*
- 8) *«Я тебе годувала(-в) й виховувала(-в), а ти така невдячна».*

### **До уваги ведучих!**

Якщо програма проводиться в індивідуальній формі, то вправа проводиться в парі з ведучим(-ою). Ведучий(-а) може допомагати, а основна увага приділяється роботі учасника(-ці), саме він/вона визначають, які межі порушені та формулюють асертивну відповідь відповідно до запитань.

### **До уваги ведучих!**

**Підказки для ведучих, якими вони можуть скористатися, щоб допомогти учасникам, якщо виникнуть труднощі з формулюванням відповідей.**

#### **Орієнтовні відповіді-підказки на ситуації для чоловіків:**

- 1) *«Моя мужність не залежить від твоїх слів. Я маю право не приймати зневагу на свою адресу».*
- 2) *«Я не дозволяю так говорити про мене. Якщо ти відчуваєш сором — це твоя емоція, а не моя відповідальність».*
- 3) *«Я маю цінність незалежно від стосунків. Мені не потрібне приниження, щоб залишатися в парі».*
- 4) *«Сила — це здатність залишатися спокійним і не відповідати агресією. Моя сила — в повазі до себе і до інших».*
- 5) *«Я маю право на емоції. Чоловіки теж відчувають біль, втому та сум — це нормально».*
- 6) *«Я знаю свій стан краще за тебе. Якщо я втомився — це факт, а не виправдовування».*
- 7) *«Я не дозволю знецінювати себе через фінанси. Але пропоную задуматися про сенс стосунків, якщо фінанси є основним критерієм».*
- 8) *«Мої стосунки з родиною — це моя відповідальність. Ти не маєш права мені їх забороняти».*
- 9) *«Такий пасивно-агресивний тон руйнує наш діалог. Якщо щось не так — говори прямо, я готовий чути, але без звинувачень».*
- 10) *«Це маніпуляція і погроза. Якщо буде потрібно, я захищатиму себе юридично. Такі слова неприпустимі у стосунках».*

#### **Орієнтовні відповіді-підказки на ситуації для жінок:**

- 1) *«Любов не виправдовує зневаги чи тиску. Мені важливі дії, а не лише слова».*
- 2) *«Я маю право на особисте життя. Заборони — це не про любов, це — контроль».*
- 3) *«Я доросла людина й ухвалюю власні рішення. Мені не потрібен дозвіл, щоб жити своїм життям».*
- 4) *«Я не винна в твоїй агресії. Насильство не має виправдань».*
- 5) *«Я сама визначаю, що для мене краще. Мати роботу — моє право, а не твоє рішення».*
- 6) *«Я не зобов'язана терпіти приниження зі страху залишитись одна. Любов не принижує, а підтримує».*
- 7) *«Ти відповідаєш за свою поведінку. Мої слова не виправдовують твої спалахи агресії».*
- 8) *«Я маю цінність незалежно від твого бачення. Мене не потрібно «любити за щось», я гідна поваги просто так».*

- 9) *«Ти сам вирішуєш, як реагувати на емоції. Відповідальність за твої зриви — не на мені».*
- 10) *«Я нікому нічого не винна тільки через статус. Поважні стосунки будуються на згоді, а не на обов'язку».*

#### **Орієнтовні відповіді-підказки на ситуації для хлопців:**

- 1) *«Я жива людина, і я маю право плакати, коли мені боляче. Почуття — не слабкість».*
- 2) *«Мені боляче це чути. Я стараюсь і хочу, щоб мене приймали таким, яким я є».*
- 3) *«Я маю право пробувати. Я вірю, що можу навчитися, навіть якщо не з першого разу».*
- 4) *«Моя думка важлива, навіть якщо ти з нею не згоден(-а). Я маю право висловлюватися».*
- 5) *«Я не хочу тебе ганьбити. Але я теж маю право бути собою, не грати ролі для інших».*
- 6) *«Я не хочу бути причиною твоїх проблем. Але я — не відповідальний за все, що відбувається з тобою».*
- 7) *«Я поважаю тебе. Але маю право ставити питання та мати власну думку».*
- 8) *«Я не почуваюся в безпеці, коли мені погрожують. Я заслуговую на спокійне спілкування, навіть якщо ми не згодні».*

#### **Орієнтовні відповіді-підказки на ситуації для дівчат:**

- 1) *«Я знаю, як я себе почуваю. Моє «погано» — не вигадка, а реальне відчуття».*
- 2) *«Мій характер — це частина мене. Я не зобов'язана бути зручною, щоб мене поважали».*
- 3) *«Я маю свої почуття, і вони не означають, що я погана. Не хочу, щоб мене узагальнювали або знецінювали».*
- 4) *«Я поважаю старших, але маю право говорити, коли мені щось важливо».*
- 5) *«Мені неприємно, коли ти так кажеш. Такі слова можуть ранили, і я не хочу їх чути».*
- 6) *«Я маю право носити те, що мені подобається. Мене не треба соромити за зовнішність».*
- 7) *«Я почуваюся роздратованою, коли ти мене контролюєш. Я сама можу зрозуміти, із ким мені добре. Прошу поважати мій вибір у спілкуванні».*
- 8) *«Я вдячна тобі за це, але коли ти кажеш, що я невдячна, я почуваюся дуже ображеною. Я тебе поважаю, і повага має бути взаємною».*

На **другому етапі** групи презентують свої напрацювання. Ведучі вислуховують, за потреби коригують/допомагають.

Також, якщо учасники не змогли сформулювати асертивну відповідь, це було дуже складно тощо, ведучі можуть пропонувати подумати над відповіддю разом усієї групи.

Окрім того, за наявності часу, можна запитувати ідеї групи до кожної фрази. Так асертивних відповідей може бути більше.

#### **Запитання для обговорення:**

- На вашу думку, чи стануть вам в нагоді вміння відповідати асертивно на різні аб'юзивні фрази?
- Наскільки корисною була для вас ця вправа?
- Чого ви навчилися в цій вправі?

## 6. «ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ»

**МЕТА:** навчити учасників усвідомлювати свої особисті межі у співзалежних стосунках та відстоювати свої особисті кордони в асертивний спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) просить учасників написати список своїх потреб і бажань у стосунках. Після цього відбувається обговорення, як вони можуть говорити про ці потреби зі своїм партнером(-кою) або друзями. Нехай кожен учасник(-ця) спробує сформулювати асертивне повідомлення, яке відображає їхні межі.

Важливо нагадати учасникам, що ми чітко говоримо про свої межі, не порушуючи кордонів іншої людини, можемо звертати увагу на дії, поведінку іншої людини, а не на особистість, не принижуюмо, не критикуємо, не осуджуємо.

### Запитання для обговорення:

- Що допомагало вам розуміти свої потреби та бажання, коли ви писали список своїх потреб у стосунках?
- Як ви думаєте, що би вам допомогло говорити про потреби своїм партнерам(-кам)? Що би підтримувало вас в цьому процесі, було би помічним для вас?

### До уваги ведучих!

Для проведення цієї вправи ведучим потрібно добре підготуватися і ще раз прочитати інформаційне повідомлення «Види макропорушень особистих кордонів». Важливо добре розуміти спочатку самим ведучим, що таке співзалежні стосунки. За потреби, ведучі можуть почитати додаткову інформацію у книжці Тавваб Недри Гловер «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів» або іншій літературі.

Головним завданням ведучих на цьому занятті є ознайомити учасників з різними видами та ознаками макропорушень особистих кордонів, зокрема і за наявності співзалежних стосунків, аб'юзивних, токсичних, і навчити захищати свої особисті кордони, відстоювати їх у добрий спосіб.

## 7. 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас.»*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

**До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самотійне завдання дати відповіді на декілька запитань:*

- Як може змінитися ваше життя після встановлення здорових особистих кордонів?*
- У яких стосунках у вас є здорові особисті кордони?*
- До яких конкретних дій ви можете вдатися, щоб поліпшити особисті кордони?»*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

**Ситуації для вправи для чоловіків:**

1. *«Ти не мужик, якщо дозволяєш мені це казати».*
2. *«Мені соромно за тебе — на тебе навіть дивитись огидно».*
3. *«Ти нічого з себе не представляєш — без мене ти ніхто».*
4. *«Ти слабкий. Реальний чоловік би вже дав по голові».*
5. *«Та перестань нити. Ти ж мужик».*
6. *«Ти просто лінуєшся, а не «втомився». Не вигадуй!»*
7. *«Грошей з тебе як з козла молока. Навіщо ти взагалі мені потрібен?»*
8. *«Я тобі сказала: з твоєю мамою ми не спілкуємося».*
9. *«Нічого. Все добре. Ти й так все зіпсував, як завжди».*
10. *«Я скажу, що ти мене бив — тоді дітей не побачиш».*

**Ситуації для вправи для жінок:**

1. *«Я ж тебе люблю — це все заради тебе».*
2. *«Я не дозволяю тобі зустрічатися з подругами».*
3. *«Ти не підеш нікуди без мого дозволу».*
4. *«Я сказав, сиди вдома — ти мене не послухала, сама винна».*
5. *«Не треба тобі працювати — я вирішую, що тобі краще».*
6. *«Та хто тебе взагалі полюбить, крім мене?»*
7. *«Якби ти мене не драгувала, я б не зірвався».*
8. *«Подивись на себе — кому ти така потрібна?»*
9. *«Це через тебе я зриваюсь, це ти в усьому винна».*
10. *«Ти маєш це робити, бо ти — моя жінка».*

**Ситуації для вправи для хлопців:**

1. *«Чого ти плачеш, ти ж хлопець! Як дівчисько поводишся».*
2. *«Ти розчарування. Не такий син, якого я хотів(-ла)».*
3. *«У тебе нічого не вийде — краще й не пробуй».*
4. *«Твоя думка тут нікого не цікавить. Замовкни».*
5. *«Не ганьби мене перед людьми своєю поведінкою».*
6. *«Через тебе в мене постійні проблеми».*
7. *«Не смій мені перечити — я твій батько/твоя мати».*
8. *«Ще слово — і отримаєш»*

**Ситуації для вправи для дівчат:**

1. *«Не вигадуй — із тобою все гаразд. Не прикидайся».*
2. *«Хто на тебе взагалі подивиться з таким характером?»*
3. *«Ти просто заздрісна, як усі дівчата».*
4. *«Ти маєш мовчати і слухати старших».*
5. *«Не їж стільки — будеш товста».*
6. *«З такими ногами — спідницю не носи».*
7. *«Я сказала(-в), не дружи з тими дівчатами. Вони погані».*
8. *«Я тебе годувала(-в) й виховувала(-в), а ти така невдячна».*

# ЗАНЯТТЯ 12.

---

**«Як ефективно повідомити  
про межі прийнятнього»**

**Мета:** навчити учасників навичкам відмовляти, казати «ні» в асертивний спосіб; вдосконалювати навички встановлювати особисті кордони, коли вони порушуються.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Вміння казати «ні»: як це?»	Обговорення	15 хв
5	«Вчимося асертивно відмовляти»	Вправа	25 хв
6	«Розмови про межі прийнятнього»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	5 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами будемо вчитися справлятися з неприємними відчуттями, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів».*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше попереднє заняття?
- Що можна віднести до макропорушень особистих кордонів?
- Як навички асертивності можуть допомогти вам у відстоюванні своїх кордонів, коли відбуваються макропорушення особистих кордонів?

#### *До уваги!*

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.

#### *До уваги!*

Ведучим варто приділити час, щоб перевірити, чи учасники(-ці) зрозуміли інформацію попереднього заняття, зокрема про різні види макропорушень особистих кордонів та, за потреби, дещо повторити матеріал або уточнити.

На **другому етапі** ведучий(-а) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Як ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи ви думали про те, як може змінитися ваше життя, коли ви навчитеся асертивно встановлювати здорові особисті кордони?
- У яких стосунках у вас вже є здорові особисті кордони?
- Що вам потрібно, щоб поліпшити особисті кордони?

#### *До уваги!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ВМІННЯ КАЗАТИ «НІ»: ЯК ЦЕ?»

**МЕТА:** ознайомити учасників з майстерністю говорити «ні» в асертивний спосіб та особливостям підготовки до асертивної розмови.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Декому з нас важко сказати «ні», коли інші звертаються з проханням, особливо якщо людина наполеглива, вимоглива або змушує нас відчувати себе винними. Деяким людям легко сказати «ні», але вони зазвичай роблять це з силою або нетактовно, що дуже неприємно для іншої людини.*

*Чи пам'ятаєте ви, як на початку програми ми говорили про пасивний стиль комунікації, агресивний, пасивно-агресивний, маніпулятивний? Чим вони характеризуються?»*

Ведучому(-ій) варто дати 2 хвилини часу, щоб учасники пригадали інформацію, і тоді вислухати їх. Учасникам може бути важко пригадати, в такому разі необхідно допомогти і разом коротко згадати основні характеристики кожного стилю.

Далі ведучий(-а) запитує учасників:

*«То який стиль комунікації найкраще підходить, щоб делікатно і з повагою до людини відмовити її, сказати «ні»?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді та зауважує:

*«Так, асертивний! Варто навчитися говорити «ні» наполегливо, справедливо і тактовно.*

*Вміння відмовляти важливе для вашого власного здоров'я та благополуччя, особливо якщо інші намагаються маніпулювати, примушувати або отримати вигоду.*

⇒ *Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», будьте прямими, впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними.*

⇒ *Коли ви наполегливо відмовляєте, вам потрібно слідкувати за своєю невербальною мовою, тобто коригувати вираз обличчя, фізичну позу, тон і гучність голосу. Інакше ваші слова не матимуть бажаного ефекту.*

Наприклад, ви можете сказати, коли відмовляєте:

- **«Я хотів(-ла) би допомогти, але не можу».**
- **«Дякую за пропозицію, але я відмовлюся, це не зовсім моє».**
- **«Дякую, що подумали про мене, але я пас».**
- **«Дякую за запрошення, але цього разу я відмовлюся»**
- **«Мені лестить, що ти хочеш, щоб я допоміг(-ла), але я мушу відмовитися, бо в мене надто багато справ».**

⇒ *Не потрібно вибачатися за те, що ви сказали «ні». Якщо дуже хочеться, можна сказати щось на кшталт: **«Вибач, я не можу»**, але не обов'язково. Ви маєте право сказати «ні», і не потрібно за це вибачатися. Так само ви не зобов'язані пояснювати причину своєї відмови. Однак часто це корисно зробити: **«Я дуже зайнятий(-а)», «Я дуже втомився(-лася)», «У мене так багато справ», «Я просто не люблю такі речі»**. Крім того, якщо ви можете придумати альтернативи, які можуть допомогти іншій людині задовольнити її потреби, часто корисно запропонувати їх: **«Можливо, ти міг/могла би спробувати ось те замість цього?»***

- ⇒ Якщо ви не впевнені, про що саме йдеться у проханні, попросіть більше інформації, зокрема конкретні деталі: коли, де, що, з ким і як довго. І якщо ви відчуваєте, що вам потрібен час на роздуми, то відкладіть відповідь: **«Мені потрібно трохи часу, щоб подумати про це. Я зв'яжуся з вами незабаром»**, **«Я не впевнений(-а). Дозвольте мені трохи подумати»**.
- ⇒ Після звільнення вам можуть стати в нагоді також інші фрази. Щоб «виграти собі час», ви можете використовувати такі фрази: **«Дозвольте мені передзвонити вам»**. Можна продовжити цю фразу, сказавши, що вам **«потрібно порадитися з кимось іншим»**, **«подивитися, що в календарі»**, вам **«потрібно заглянути в щоденник і подивитися, що можна зробити»**.
- ⇒ Після цього ви можете витратити час, необхідний для того, щоб зробити правильний для вас вибір. Якщо ви вирішите відмовитися, то за наявності можливості часто простіше надіслати повідомлення або електронного листа, чи зателефонувати, ніж зробити це особисто».

### Запитання для обговорення:

- Яким був ваш досвід відмовляти іншим, казати «ні»?
- Які наслідки це мало?
- Як впливало на ваші стосунки з людьми?
- Як вміння відмовляти/говорити «ні» в асертивний спосіб може впливати на ваші стосунки з людьми?

### До уваги ведучих!

Інформація нижче є опційною — дається ведучими за наявності часу, і якщо для цієї групи буде доречно звернути увагу на такі аспекти.

*«Як ви думаєте, чи можуть люди не поважати свої особисті кордони? Як це може проявлятися?»*

Ведучий(-а) отримує відповіді та коментує: *«Так, цілком. Коли нам складно відмовляти, то це означає, що ми ще не навчилися добре відстоювати особисті кордони, ще не поважаємо їх наскільки, щоб впевнено говорити: «Ні, не можу цього зробити», «Ні, дякую, але я не погоджуюсь на цю пропозицію, мені таке не підходить».*

### Поширені причини, з яких люди не поважають особисті кордони:

- Ви не дотримуєтеся власних кордонів з ними.
- Ви висловлюєтеся нерішуче.
- Ви не окреслили свою потребу або очікування.
- Межа прийняттого повсякчас змінюється: якоїсь миті ви налаштовані серйозно, іншої — ні.
- Ви виходите з того, що люди виправлять свою поведінку, навіть якщо ви не скажете їм, що вам потрібно або чого хочете.
- Ви вважаєте, що досить одного разу окреслити межу прийняттого.
- Ви перепрошуєте за те, що у вас є особисті кордони.
- Ви попереджаєте про наслідки порушення, але потім вони не справджуються.

*Якщо ви хочете, щоб люди поважали ваші особисті кордони, ви самі насамперед маєте поважати ці кордони».*

На **другому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Коли ви готуєтеся до асертивної розмови або маєте відповісти лише одну фразу, дуже важливою є ваша невербальна мова — жести, міміка, фізична поза тіла, тон голосу, інтонація.»*

*Важливо бути повністю присутніми в розмові — перебувати «тут і зараз». Якщо ви розсіяні, байдужі, дієте на автопілоті, то повідомляєте іншій людині, що вам нудно, байдуже, нецікаво. Тому уважно налаштуйтеся на іншу людину: приділіть їй всю увагу, виявляючи відкритість і цікавість, звертайте увагу на тон та емоції в її голосі та подивіться, чи можете ви розпізнати, що вона відчуває.*

- ⇒ *Плечі — назад і розслаблені, корпус повернутий до співрозмовника, руки, ноги не схрещені.*
- ⇒ *Також, що дуже важливо, дивіться прямо на людину, в очі. Це не лише допоможе вам залишатися присутнім, але й покаже їм, що ви зацікавлені.*
- ⇒ *Зверніть увагу на своє обличчя, голос і поставу: чи демонструють вони іншій людині, що ви присутні, відкриті та турботливі? Якщо ваш голос гучний або злий, якщо вираз обличчя зарозумілий або зневажливий, або якщо ваша постава ворожа (наприклад, стиснуті кулаки, ви вказуєте вказівним пальцем) або замкнута (наприклад, складені руки, погляд убік), то як би мудро ви не підбирали свої слова, вони не будуть сприйняті добре.*
- ⇒ *Тон голосу не має бути високим, варто обрати більш спокійний тон, прибрати нахмурений вираз обличчя, опустити плечі, розкрити руки, повернутися до людини обличчям та всім корпусом тіла, і будьте присутніми дійсно «тут і зараз» в розмові.*
- ⇒ *Показати, що ви слухаєте людину, ви також можете за допомогою простих кивків головою.*
- ⇒ *Зберігайте комфортну відстань — достатню для рівності й поваги. Не дуже близько, не занадто далеко.*
- ⇒ *Якщо ви збираєтеся вирішити складне питання, важливо добре обрати час і місце для розмови. Невдалий час для таких розмов може бути, коли хтось із вас втомлений(-а), роздратований(-а), поспішає, перебуває у стані стресу або був поганий день.*
- ⇒ *Особливо корисно попередити іншу людину заздалегідь. Ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би обговорити з тобою/вами... Чи можемо ми знайти для цього час... (орієнтовно коли)?»»*

### **Запитання для обговорення:**

- Як ви думаєте наскільки важливою є ваша мова тіла в асертивній розмові? Чи може вона, як допомагати, так і шкодити?
- Що ви думаєте про добре організований час та місце? Як вони можуть допомогти вам в асертивній розмові?

### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто враховувати, що відповіді засуджених можуть бути агресивні, оскільки вони мають свій негативний досвід минулого, свої негативні установки, можливо певне оточення, яке впливало та впливає на таку поведінку. Тому важливо розуміти, що учасники(-ці) ще навчаються навичкам асертивної комунікації, і це навчання буде продовжуватися й після проходження програми.

Ведучим необхідно бути делікатними. Вони можуть зіштовхуватися з опором засуджених, оскільки агресивна поведінка для останніх є більш звичною. Але необхідно пояснювати, що агресивна поведінка не є корисною. Залучати більше засуджених до розвитку усвідомленості, що така поведінка некорисна, задаючи їм запитання: «Чи дійсно це допомагає?», «Як це впливає на них, на інших людей?», «До чого це може призвести, якщо так продовжувати?» тощо.

Водночас ведучим важливо також постійно показувати власний приклад асертивної комунікації. Учасники(-ці) навчаються, спостерігаючи за поведінкою та розмовою ведучих.

**До уваги ведучих!**

Інколи учасники(-ці) можуть думати, що вони мають вчитися казати «ні» лише працівникам установи. Ведучим варто пояснити, що це лише одна з багатьох груп людей, кому учасники(-ці) можуть вчитися відмовляти, казати «ні», але не варто акцентувати увагу на працівниках. У вправі нема задачі зосереджуватися лише на працівниках установи. Важливо навчитися казати «ні» різним людям.

**5. «ВЧИМОСЯ АСЕРТИВНО ВІДМОВЛЯТИ»**

**МЕТА:** навчити учасників відмовляти, казати ні в асертивний спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Згадайте, будь ласка, коли вас просили щось зробити, а ви не хотіли чи це було неприйнятно для вас, чи зашкодило б вам. Запишіть це коротко, одним-двома реченнями собі в робочий зошит. Можете пригадати дві ситуації, а не одну».*

**До уваги ведучих!**

Ведучому(-ій) варто сказати, що з цими ситуаціями учасники далі працюватимуть, тому необхідно пригадати такі, якими вони могли б поділитися з іншими.

Ведучому(-ій) варто попросити учасників озвучити свої ситуації. Потім ведучий(-а) має перевірити їх коректність для подальшої роботи. За потреби, допомогти сформулювати чи змінити.

*«Далі вашим завданням буде в парах повчитися відмовляти в асертивний спосіб. Озвучте вашим напарникам(-цям) вашу ситуацію. Він/вона зіграє роль тієї людини, яка просила/казала вам робити щось, чого б ви не хотіли, а вам потрібно в асертивний спосіб відмовити. Пам'ятайте бути прямими, впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними, делікатними, поважати кордони іншої людини. Також це завдання із зірочкою, адже вам потрібно дотримуватися всіх правил щодо мови тіла (невербальної комунікації), які ми щойно обговорювали».*

За потреби, ведучий(-а) може нагадати приклади з попередньої вправи (прикладі, як казати «ні») і правила невербальної комунікації.

Ведучий(-а) об'єднує учасників в пари та виділяє по 10 хвилин на кожну пару. За наявності часу учасники можуть спробувати опрацювати по дві ситуації. Під час роботи в парах ведучий(-а) підходить і допомагає, завчасно попереджаючи про це учасників. Також ведучому(-ій) варто звертати увагу на мову тіла учасників і, за потреби, коригувати її, толерантно давати рекомендації змінити її.

### До уваги ведучих!

Якщо учасники самостійно не можуть нічого придумати, ведучий(-а) може роздати кожній парі по дві ситуації із представлених далі.

- Інший(-а) ув'язнений(-а) регулярно просить цигарки, хоча ви самі економите.
- Вам пропонують заборонену речовину або алкоголь.
- Від вас очікують, що ви підтримаєте «своїх» у сварці або приниженні іншого(-ої).
- У вас просять віддати частину їжі, хоча ви самі потребуєте її.
- «Ти що, вже «правильний(-а)»/такий(-а)?» Із вас насміхаються через бажання «жити інакше» чи дотримуватися правил.
- Вам пропонують взяти участь у порушенні правил (можна дати завдання учасникам придумати, яких саме правил).
- Вас просять позичити речі (продукти, будь-що, можна теж зорієнтуватися самостійно).
- Вам пропонують покурити траву чи алкоголь і маніпулюють: «А ти що, кращий(-а) за нас?», коли ви намагаєтеся сказати, що не будете.

### Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали?
- Чи вдалося вам асертивно відмовити? Що вказувало на асертивну відмову? Які були ознаки асертивної відмови?
- Чи було складно налаштувати мову тіла так, щоб вона дійсно допомагала в асертивній розмові?

### До уваги ведучих!

Якщо заняття проводиться в індивідуальній формі, важливо проводити вправу у формі рольової гри, але в парі з ведучим(-ою).

### До уваги ведучих!

Важливо постійно нагадувати про делікатність, повагу до особистих кордонів співрозмовника(-ці), відсутність в роботі критики, осуду, принижень тощо.

## 6. «РОЗМОВИ ПРО МЕЖІ ПРИЙНЯТНОГО»

**МЕТА:** навчити учасників встановлювати особисті кордони в асертивний спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, додаток 12.1.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На першому етапі ведучий(-а) звертається до учасників:

**««Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»**

*Ви можете починати встановлювати особисті кордони з цих слів. Так ви наголошуєте на тому, хто ви насправді, але делікатно. Наприклад: «Я хочу, щоб ти запитував(-ла) мене, що я відчуваю, а не очікував(-ла), що я щось маю відчувати», «Мені потрібно, щоб ти попереджував(-ла)*

**мені, перш ніж заходити в гості», «Я очікую, що ти повертатимеш мені книжку цілою і непошкодженою»».**

Далі ведучий(-а) об'єднує учасників в пари та дає завдання згадати, коли їх особисті кордони порушували і озвучити напарнику(-ці), який/яка буде грати роль людини, що порушила кордони. Завдання одного порушити кордони, іншого — захистити асертивно. Зробити це можна за допомогою фраз: «Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»

На роботу виділяється 10 хвилин. Після відпрацювання навичок в обидві сторони ведучий(-а) змінює пари і просить згадати ще по одній ситуації, коли особисті кордони засуджених порушувалися, і відпрацювати той самий алгоритм в обидві сторони.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чого ви навчилися під час цієї вправи?
- Які були труднощі? Як ви з ними справлялися?

На **другому етапі** ведучий(-а), користуючись додатком 12.1., озвучує та коротко обговорює з учасниками(-цями) поради для ефективного встановлення особистих кордонів, коли вони порушуються.

#### **До уваги ведучих!**

Якщо заняття проводиться в індивідуальній формі, теж важливо вправу проводити у формі рольової гри, але в парі з ведучим(-ою).

#### **До уваги ведучих!**

Важливо постійно нагадувати про делікатність, повагу до особистих кордонів співрозмовника(-ці), відсутність у роботі критики, осуду, принижень тощо.

## **7. 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:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

#### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати, або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання практикуватися відмовляти, говорити «ні» в асертивний спосіб. Навіть якщо немає кому відмовляти, попросіть когось, щоб допомогли вам — зіграли роль. Це гарна нагода для вас покращувати свої навички.*

*Продовжуйте також говорити про свої потреби, відстоювати свої особисті кордони. Практикувати можете з іншими засудженими, працівниками установи, родичами, якщо планується побачення. Свої спостереження записуйте до робочого зошита, і на наступному занятті ми зможемо обговорити ваш досвід».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## ПОРАДИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ, КОЛИ ВОНИ ПОРУШУЮТЬСЯ<sup>16</sup>

### Чого уникати, встановлюючи кордони

#### ⇒ Не перепрошуйте

Людам важко встановити кордони, не перепрошуючи та не виправдовуючись. Не перепрошуйте за те, що у вас є особисті кордони та ви їх встановлюєте. Коли ви перепрошуєте, у співрозмовника складається враження, ніби ваші очікування ще можна обговорити та змінити, або ж йому здається, наче ви не вірите, що вам можна просити про таке. Крім того, якщо вам потрібно відмовитися виконувати чийсь прохання, пропустіть слово «пробач».

Спробуйте сказати щось на кшталт такого:

- *«Дякую, але я не зможу приєднатися».*
- *«Цього разу я не зможу тобі допомогти».*
- *«Сподіваюся, ви гарно проведете час, але я не зможу приєднатися».*

#### ⇒ Не втрачайте стійкості

Не дозволяйте людям порушувати ваші кордони без наслідків — навіть якщо це трапилося усього лишень один раз. Цей один раз швидко перетвориться на два, три чи чотири. І вам доведеться починати все знову.

#### ⇒ Не кажіть забагато

Уникайте того, щоб пояснювати людям причини вашої межі прийнятного: хто, що, коли, де і як. Звісно, ви можете відповісти на одне-два запитання (максимум), але висловлюйтеся цілеспрямовано та стисло. Пам'ятайте: можливо, співрозмовник(-ця) намагається зрозуміти, як вас відмовити від ваших кордонів. Намагайтеся дотримуватися первісного повідомлення, наскільки це можливо.

### Прості поради на випадок порушення кордонів

**Порада № 1.** Висловлюйтеся негайно. Якщо ви промовчите, у людей складеться враження, ніби їхні слова або вчинки сприймаються вами цілком нормально. Не треба, щоб ваші слова були ретельно продумані заздалегідь або ідеальні. Просто скажіть щось на кшталт: *«Мені це не подобається»*. Краще сказати хоч щось, ніж взагалі промовчати.

**Порада № 2.** Окреслюйте свої кордони з іншими. Згадуйте їх мимохідь у розмові, коли це прозвучить природно, наприклад: *«Мені не подобається, коли люди заходять до мене в гості, не попереджаючи заздалегідь»*.

**Порада № 3.** Якщо хтось порушує межу прийнятного, яку ви вже окреслили, скажіть цій людині, що ви відчуваєте через це порушення. Потім знову висловіть свої очікування.

**Порада № 4.** Не ігноруйте порушення ваших кордонів — навіть якщо це сталося лише одного разу.

<sup>16</sup> За матеріалами Тавваб Недра Гловер, Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків, 2023. 304 с.

**Можливі ситуації для вправи «Вчимося асертивно відмовляти»:**

- Інший(-а) ув'язнений(-а) регулярно просить цигарки, хоча ви самі економите.
- Вам пропонують заборонену речовину або алкоголь.
- Від вас очікують, що ви підтримаєте «своїх» у сварці або приниженні іншого(-ої).
- У вас просять віддати частину їжі, хоча ви самі потребуєте її.
- «Ти що вже «правильний(-а)»/такий(-а)?» Із вас насміхаються через бажання «жити інакше» чи дотримуватися правил.
- Вам пропонують взяти участь у порушенні правил (можна дати завдання учасникам придумати, яких саме правил).
- Вас просять позичити речі (продукти, будь-що, можна теж зорієнтуватися самостійно).
- Вам пропонують покурити траву чи алкоголь і маніпулюють: «А ти що, кращий(-а) за нас?», коли ви намагаєтеся сказати, що не будете.

# **ЗАНЯТТЯ 13.**

---

**«Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникнути після встановлення особистих кордонів»**

**Мета:** навчити способам і технікам самопомоги за наявності складних емоцій, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Складні емоції після встановлення особистих кордонів»	Інформаційне повідомлення	15 хв
5	«Як допомогти собі»	Вправа	20 хв
6	«GRAIN»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ**

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 з вами повчимося технік самопомоги, якими ви зможете користуватися, якщо помічатимете неприємні емоції та почуття, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів».*

**2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ**

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що важливо знати, щоб вміти казати «ні» в асертивний спосіб?
- Якою має бути мова тіла в асертивній комунікації?
- Які кроки асертивної розмови?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Яким було ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи вдалось вам потренувати навички казати «ні» протягом тижня? Чи була нагода повчитися? Хто хотів би поділитися?
- Як щодо закріплення навичок асертивної розмови про свої потреби, відстоювання своїх кордонів? Чи вчилися ви покращувати ці навички протягом тижня? Яким є результат? Що вдавалось? Хто хотів би поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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 для неповнолітніх!

За потреби, ведучі можуть використовувати вправи з додатку А корекційної програми, зокрема ігри, руханки для активізації учасників(-ць).

Також, за потреби, ведучі можуть проводити вправи цього заняття в більш інтерактивній формі, не змінюючи контексту вправ.

## 4. «СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ ПІСЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»

**МЕТА:** навчити розрізняти складні емоції після встановлення особистих кордонів.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Коли ви намагаєтеся встановлювати особисті кордони, у вас можуть виникати складні емоції та почуття, пов'язані з різними труднощами. Давайте познайомимося з деякими з них:*

#### Провина

Зазвичай люди почуваються винними через те, що думають, ніби чинять «погано». Від самого народження більшість із нас примушували почуватися винними через те, що в нас взагалі є якісь потреби та бажання. Деякі дорослі, виховуючи дітей, змушують їх ігнорувати власні кордони. Наприклад, коли дитина відмовляється виконувати вимогу батьків, їй кажуть: **«Ти погано поводишся»** або **«Так чинити негарно»**. Такими маленькими вчинками вони вчать дітей, що треба відчувати провину за спроби відстояти власні особисті кордони.

Деяких вчать, що неввічливо говорити, чого їм хочеться, і неввічливо мати здорові особисті кордони. У дорослому віці таким людям важко відмовитися від цієї застарілої настанови, адже їм можуть сказати: **«Яка ж ти важка людина»**. Але найголовніше те, що казати про власні бажання, потреби — нормально.

**«Я щось не те сказав(-ла)?», «Ой, що я зараз сказав(-ла)?»** Ми думаємо, що, можливо, зайшли надто далеко чи здалися грубими.

Не бійтеся й окресліть особисті кордони, це багато в чому може змінити ваше життя на краще.

**Якщо ви відчуваєтеся винними, пам'ятайте:**

- **Мати особисті кордони — корисно.**
- **В інших людей є особисті кордони, які ви поважаєте.**
- **Сформованість особистих кордонів — ознака здорових стосунків.**
- **Якщо особисті кордони руйнують стосунки, ці стосунки усе одно були приречені ось-ось увірватися.**

#### Сором

Існує різниця між провиною і соромом. Провина — це відчуття, яке з'являється після того, як ми щось зробили; сором — це відчуття, яке з'являється через те, ким ми є. Провина каже: **«Я зробив(-ла) помилку»**; сором каже: **«Я і є помилка»**.

Як ми відчуваємося, коли нам соромно?»

Ведучий(-а) вислуховує учасників і продовжує:

*«Ми можемо почуватися дурними, тупими, безпорадними, слабкими, невмілими, неповноцінними, вразливими, незручними або збентеженими.»*

*Для деяких людей сором є складнішою емоцією, ніж для інших. Наприклад, люди частіше борються з соромом у випадку, якщо вони:*

- ⇒ *Постраждали від нехтування в дитинстві або жорстокого поводження.*
- ⇒ *Виросли в неблагополучній сім'ї.*
- ⇒ *Мають ідентичність або ідентичності, які маргіналізуються або пригнічуються основною культурою (наприклад, раса, етнічна приналежність, стать, релігія, сексуальна орієнтація, образ тіла тощо).*
- ⇒ *Страждають від сорому між поколіннями, що ґрунтується на ранах (кривдника і жертви), отриманих від попередніх поколінь.*
- ⇒ *Мають генетичну та неврологічну схильність, про що свідчить психопатична особистість, якій бракує емпатії та нормального сорому.*

## Страх

*Коли йдеться про страх, ми очікуємо найгіршого. Ми не можемо знати достеменно, як саме хтось відреагує на нашу асертивність. Якщо хтось схильний впадати у лютю або злитися, цілком зрозуміло, що ми уникатимемо встановлення особистих кордонів з такою людиною. Утім, дозволяючи страху утримувати нас від того, що нам потрібно зробити, ми перетворюємося на жертву.*

*Повідомляючи про свої очікування, ми хвилюємося, як зробити це правильно. Чи робимо ми це «правильно», залежить від того, чи окреслюємо ми власні потреби асертивно.*

### До уваги ведучих!

Коли ми говоримо про страх, то в цьому занятті більше звертаємо увагу на страх, який виникає в комунікації, стосунках. Тут не йдеться про страх, який виникає в різних ситуаціях, пов'язаних з війною, зокрема в кризових ситуаціях, коли потрібно швидко реагувати і турбуватися про свою безпеку. В таких ситуаціях страх/тривога можуть бути корисними і потребують навчання іншого алгоритму роботи з ними. Ведучим варто звернути увагу, що в межах цієї програми, ми не навчаємо засуджених алгоритмам першої психологічної допомоги в кризовому стані. У цій корекційній програмі увага зосереджена на страху, який може виникати, коли людині складно, використовувати асертивну комунікацію в житті, оскільки вона може думати, що когось образить, боятися конфлікту, боятися, що її відкинуть, покинуть, що вона буде поганою тощо.

## Смуток

*«Я просто хочу бути хорошим(-ою)». Люди часто можуть цього хотіти. Нам сумно, бо ми виходимо з того, що встановлення особистих кордонів когось образити. Ми гадаємо, що люди не сприйматимуть це. Насправді ж ми просто зосереджуємося на найгірших можливих наслідках.*

*Ви теж не можете достеменно знати, як почувається інша людина. Іноді вам сумно, оскільки вам хотілося б, щоб люди у вашому житті просто зрозуміли, у чому проблема, і виправилися, зрозумівши ваші потреби, хоча ви й не висловили цього прямо».*

### Запитання для обговорення:

- Чи помічали коли-небудь у себе емоції, про які ми говорили, коли намагалися встановити свої особисті кордони?
- Чи ці емоції заважали вам встановлювати здорові кордони, захищати себе асертивно?

## 5. «ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ»

**МЕТА:** навчити способам і технікам заземлення та стабілізації, як інструментам самопомоги зі складними емоціями після встановлення особистих кордонів.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Поговоримо про інструменти, які можуть вам допомогти впоратися зі складними емоціями після встановлення особистих кордонів.»*

*Якщо ви помітили, що відчуваєте провину, страх, смуток, гнів чи інші емоції ви можете користуватися простими способами:*

- 1) Коли помічаєте, що емоції переповнюють вас так, ніби вода в стакані, коли її туди наливають, і вона зараз потече через верх, зробіть таке: (1) якщо сидите, втисніть міцно стопи в підлогу, сідниці — в стілець/крісло, візьміться руками за стілець, притисніться ще сильніше, відчуйте опору під спиною (якщо вона там є); (2) якщо стоїте — також втисніть так міцно стопи в підлогу, як тільки можете, щоб добре відчуту опору під ногами. Робіть це стільки чи доти, доки не відчуєте, що повертається в теперішню мить, і вам більше не так сильно страшно чи сумно тощо.*
- 2) Подихайте, тобто зробіть дихальну вправу.*
- 3) Порухайтесь. Зробіть зарядку, відомі вам вправи з йоги або просто легкі вправи, які знаєте.*
- 4) Майте з собою невеличкий предмет для заземлення, який можна взяти в руку і стиснути. Він буде дуже помічним вам, якщо виникне страх, гнів чи смуток. Це має бути предмет, який ви відчуватиме у своїй руці і який буде повертати вас в теперішній момент.*
- 5) Випийте водички, або умийтесь, або зробіть і те, і те. Це теж стабілізує і заспокоїть.*
- 6) Вийдіть на прогулянку або просто походіть. Якщо є можливість пройтися/прогулятися на свіжому повітрі — це чудово. Якщо є можливість побути на природі, біля дерев — чудово, природа має дуже цілющий ефект, допомагає нам легше справлятися з емоціями, заспокоює. Якщо немає природи — просто походіть туди-сюди. Можете спробувати сповільнитися, коли дуже прискорюєтеся, або пришвидшитися, якщо відчуваєте в цьому потребу. Прислухайтесь до себе.*
- 7) Техніка «Закинути якір».*
- 8) Техніка «Дифузія».*

### До уваги ведучих!

Ведучим варто коротко пригадати техніки «Закинути якір» і «Дифузія». Перевірити, чи учасники пам'ятають і роблять ці техніки. За наявності часу та після вивчення дихальних технік можна ще раз попрактикувати ці техніки.

На **другому етапі** ведучий(-а) пропонує разом повчитися дихальними вправам. Якщо учасники знають їх, можуть ще раз попрактикувати, це зайвим не буде.

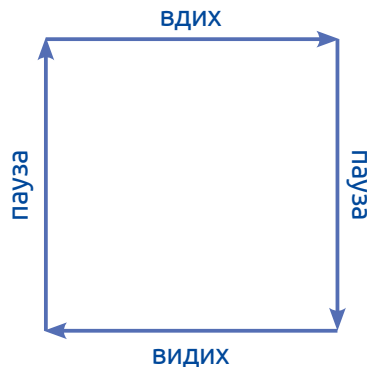
### Дихальна вправа «8–4».

*«Вдихайте повітря повільно, рахуючи від 1 до 4. Потім на 3 секунди затримайте дихання і видихайте ще повільніше, рахуючи від 1 до 8. Давайте зробимо це разом. І ще раз».*

Ведучий(-а) заохочує учасників зробити вправу мінімум 5 разів. Якщо крутиться голова, варто вдихати повільніше, не так різко.

## Дихання по квадрату

«Дихайте, малюючи в уяві квадрат».



Ведучий(-а) запрошує повторити вправу ще 5–7 разів.

### До уваги ведучих!

Засуджені можуть відмовлятися роботи цю вправу, не вважати корисною, оскільки не розуміють її важливості та мають свої упередження й когнітивні фільтри/негативні думки щодо цього, наприклад: «А раптом інші побачать, що я це роблю і подумають що я...» Якщо такі думки з'являються, то працюємо з ними. Згадуємо заняття 3, а також техніку «Дифузія».

Варто добре пояснити засудженим важливість дихальних технік. Вони допомагають зменшити інтенсивність емоцій, заспокоїтися. Виконувати такі техніки — нормально. Це, навпаки, говорить, що особи, які їх використовують, вміють керувати своїми емоціями, а отже й своєю поведінкою, своїм життям.

### Запитання для обговорення:

- Наскільки корисними були для вас дихальні вправи?
- Якщо ви колись використовували дихальні вправи, як вони вам допомагали справлятися з емоціями?
- Коли вам можуть стати в нагоді дихальні вправи?
- Наскільки корисними можуть бути інші способи, про які ми говорили: прогулянка/походити, водичка/умитися, рухи/зарядка, предмет для заземлення, втиснути стопи в підлогу, відчуті опору під тілом?

## 6. «GRAIN»<sup>17</sup>

**МЕТА:** навчити використовувати техніку GRAIN, коли виникають емоції, пов'язані зі встановленням особистих кордонів.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

**«G.R.A.I.N.** — це глибока практика самодослідження, яку ви можете ввести у своє повсякденне життя, щоб допомогти собі розкрити більш глибокі зв'язки того, що викликає сильні емоційні реакції.

<sup>17</sup> За матеріалами курсу власного досвіду майндфулнес MBSR — курс зниження стресу на основі майндфулнесу.

**G** = (grounding) заземлення (тіло);

**R** = (recognizing) розпізнати свій стан;

**A** = (allowing) визнати або дозволити;

**I** = (interest or investigation) інтерес або дослідження;

**N** = (non-identification) неідентифікація.

#### Кроки:

- 1) G = (grounding) заземлення (тіло).** Коли помічаєте емоцію, спробуйте відчутти опору під ногами, якщо стоїте, якщо сидите — сідницями, спиною. Можете на 10 секунд втиснути стопи в підлогу, ніби п'ятами в пісок на пляжі.
- 2) R = (recognizing) розпізнати свій стан.** Коли є складна емоція, нам не потрібно полюбити або прийняти її, нам потрібно просто помітити що вона є, розпізнати її. Скажіть собі: «Це просто злість», а не «Я злюся».
- 3) A = (allowing) визнати або дозволити цьому бути** (але це не означає прийняти). Подихайте, дозволяйте емоції просто бути, не варто боротися з нею чи уникати. Можна відвести її окрему кімнатку в своїй уяві. Тоді скеруйте увагу до дихання, поспостерігайте за своїм природним диханням або зробіть дихальну вправу. Також помічною буде вдячність. Подякуйте собі за щось, за будь-що, що може здаватися дрібницею, або можете подякувати іншим людям, всесвіту.
- 4) I = (interest or investigation) інтерес або дослідження.** Досліджуйте свій стан: зупиніться, зробіть паузу та подивіться, що насправді відбувається у вашому тілі, з вашим диханням. Порахуйте. Зробіть вправи на розтяжку.
- 5) N = (non-identification) неідентифікація.** Важливо не заглиблюватися в історію про те, чому це відбувається, не аналізувати причини. «Я не є цією злістю/смутом/страхом/виною. Це не частина мене, це процес, це просто стан.» Не пояснюємо, не аналізуємо, просто дозволяємо собі відпустити. Часто прояв емоції не є проблемою, ми можемо зіткнутися з труднощами, коли надаємо емоції сенс. Наприклад, «я — тривожний» перетворюється на «я — тривожна людина».

#### Як використовувати?

Відзначайте будь-які сильні емоції, заземляйтеся після цього та дозволяйте їм бути присутніми. Дослідіть, що ви відчуваєте фізично, емоційно, і подивіться, куди це вас веде. Останній елемент — неідентифікація — дуже корисний, оскільки допомагає розуміти розповіді розуму і виховує розуміння того, що сильні емоції — лише інший стан свідомості, а не визначення того, ким ви є. Як у кіно, де сидиш і дивишся, як актори грають драму».

На **другому етапі** ведучий(-а) просить учасників пригадати якісь ситуації, коли їхні кордони порушувалися, і вони відчували неприємні емоції. Після цього запрошує разом практикувати кроки техніки, щоб навчитися її використовувати.

#### Запитання для обговорення:

- Наскільки корисною була ця техніка?
- Чи зможете і коли зможете її використовувати у своєму житті?

**До уваги ведучих!**

Засуджені можуть бути скептичними під час опанування цієї техніки, сміятися, не виконувати. Все через нерозуміння важливості техніки, а також відсутності знань і досвіду виконання таких вправ раніше.

Тому тут дуже важливо пояснювати, що така техніка допомагає навчитися справлятися зі складними емоціями, помічати їх і керувати ними замість того, щоб вони керували нами та призводили до негативних наслідків.

Проведення таких технік, як G.R.A.I.N., дихальних технік і розуміння їх доцільності засудженими, сприйняття як корисних і виконання дуже залежить від розуміння самими ведучими важливості, мети та контексту технік. Якщо ведучі вмотивовані, добре володіють матеріалом, це допоможе пояснити його учасникам(-цям) і мотивувати їх на роботу й використання технік в житті.

**Ведучі самі мають вірити в ефективність технік і перевіряти їх на собі!**

**7. 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:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»*
- *«Яка інформація була для вас найціннішою?»*

**До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати, або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання протягом тижня практикувати техніки, які ми сьогодні вивчили. Свої спостереження записуйте до робочого зошита, і на наступному занятті ми зможемо обговорити ваш досвід».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.



# ЗАНЯТТЯ 14.

---

**«Конструктивне вирішення  
конфліктів та асертивність»**

**Мета:** навчити розпізнавати гнів, його деструктивний вплив на стосунки й комунікацію з метою конструктивного вирішення конфліктів.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Що таке гнів»	Інформаційне повідомлення	15 хв
5	«Які потреби є за нашим гнівом»	Вправа	20 хв
6	«Визначення та управління гнівом»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 гнів, як він може впливати на наше життя, руйнувати стосунки та завдавати негативного впливу іншим сферам нашого життя. Також будемо вчитися розпізнавати його та управляти ним».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які неприємні емоції можуть виникати після встановлення особистих кордонів?
- Які техніки самодопомоги при появі неприємних емоцій ви пам'ятаєте? Яка вам сподобалася найбільше? Давайте коротко пригадаємо кожну 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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Як ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи вдалось вам потренувати техніки заземлення та стабілізації, техніку GRAIN?
- Чи виникали труднощі?
- Яким загалом був досвід? Хто хотів би поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ЩО ТАКЕ ГНІВ»

**МЕТА:** ознайомити з поняттям гніву, його особливостями та наслідками впливу на різні сфери життя.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Гнів може бути цінним, але небезпечним інструментом у нашому житті.*

*Те, що люди називають гнівом, є складною сумішшю думок, почуттів і спонукань до дій.*

*Інстинктивним, природним способом вираження гніву є агресивна відповідь.*

*Гнів — це природна, адаптивна реакція на загрози; він надихає на сильні, часто агресивні почуття й поведінку, які дозволяють нам боротися і захищати себе, коли на нас нападають.*

*Оскільки гнів викликає сплеск адреналіну, він може мобілізувати вас до захисту або втечі, коли вам загрожує фізична небезпека або на вас нападають. Це називається реакцією «бий або тікай». Гнів може допомогти вам встановити межі і подолати будь-який страх, який ви можете мати перед відстоюванням своїх потреб. Гнів також є важливим етапом процесу зцілення після сексуального або фізичного насильства. Але навіть у цих різних ситуаціях гнів перестає бути корисним, коли людина, яка зазнала насильства, не може його відпустити. Накопичення гніву може фактично залишити вас застряглими і нездатними вийти за межі свого болю.*

*Гнів корисний, коли він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так. Він може посилити ваше почуття контролю і впевненості, і, що найважливіше, підготувати вас до дії. Гнів мобілізує організм людини.*

*Чи було колись таке, що гнів був для вас корисним, допомагав вам? У яких ситуаціях? Як саме?»*

Ведучий(-а) вислуховує учасників, підсумовує та продовжує:

*«Але коли гнів впливає на ті сфери життя, де він недоречний, він може стати для нас проблемою.*

*Гнів, підживлений ненавистю (на відміну від гніву, який мобілізує, допомагає), — це гнів у його найшкідливішій формі. Ненависть або цинічний гнів — це стан недобррозумовості, що підживлюється негативними переконаннями про себе та інших людей. Цей тип гніву може легко призвести до агресивної поведінки. Він — токсичний.*

*Дослідники знайшли докази того, що деструктивний (негативний, той, що завдає шкоди) гнів шкідливий для здоров'я, особливо для серця.*

*Ще одне дослідження показало, що гнів підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань через ослаблення імунної системи. Критично важливим токсичним елементом є недобррозумове ставлення до інших, готовність завдати фізичної шкоди та виражати агресію до інших.*

*Гнів руйнує важливі сфери життя, завдаючи шкоди іншим людям і водночас шкодить самій людині. Дослідження свідчать про те, що гнівливі люди не тільки піддаються більшому ризику розвитку серцево-судинних захворювань, але й їхні спокійні партнери(-ки) також наражаються на більший ризик. Гнів може зруйнувати стосунки, особливо якщо він ворожий і особистий, а не спрямований на припинення шкідливої поведінки.*

*Гнів відриває нас від теперішнього моменту.*

*Можливо ви часто чули, що гнів треба виплеснути кудись. Знадобилося багато років досліджень, які довели, що це не корисна ідея. «Випускати пару» не корисно. Одна з найвідоміших дослідниць гніву, Керол Тавріс, зазначила, що люди, які найбільш схильні виплескувати свою лютю, просто*

стають більш гнівними, а не менш, коли вони це роблять. І ті, хто отримує спалахи гніву, також зляться. Ви, можливо, самі помічали це у своїй взаємодії з людьми або, можливо, з партнером(-кою), батьками чи дітьми вдома. Все починається з якоїсь раптової події, за якою слідує спалах гніву, крик, вереск або плач; виснаження і, нарешті, відсторонення та/або навіть вибачення. Виплеск гніву не позбавляє ворожих почуттів. Натомість вони, як правило, залишаються довше і переслідують вас.

Чи помічали це у своєму житті?»

Ведучий(-а) вислуховує учасників і продовжує.

«Виразення гніву не зменшує гнів. Натомість воно робить вас ще більш злим. Виплеск гніву також зміцнює гнів, посилює агресію і ніяк не допомагає вирішити ситуацію.

Іноді люди справді відчують полегшення після того, як висловлюють свій гнів. Можливо, ви теж із цим стикалися. Однак численні дослідження показали, що таке полегшення не є природним наслідком гніву, а радше набутою реакцією. Деякі люди навчилися відчувати полегшення після вираження гніву, але люди все одно почувалися б спокійніше та краще через деякий час, навіть без прояву гніву.

Гнів — це емоція, яка завжди кричить про незадоволені потреби. Наприклад, такі: щоб з нами і нашою думкою рахувалися; щоб до нас ставилися з повагою; щоб про нас турбувалися; щоб нас приймали з нашими почуттями; потреба бути побаченими, почутими, схваленими; що наші межі є важливі й їх не варто порушувати.

Часто за гнівом є відчуття смутку чи страху. Тому дуже важливими тут є навички асертивно говорити про свої потреби».

### Запитання для обговорення:

- Як вам почула інформація? Що думаєте про це?
- Чи помічали ви у себе коли-небудь прояви гніву? Як це впливало на вас? Чи був це гнів корисний, чи допомагав вам?
- А чи було таке, що гнів завдавав шкоди? Чи могли б ви поділитися досвідом, будь ласка?
- Подумайте, про які ваші потреби говорить ваш гнів? Чи ви зазвичай усвідомлюєте свої потреби в ситуаціях, коли виникає гнів?

## 5. «ЯКІ ПОТРЕБИ СТОЯТЬ ЗА НАШИМ ГНІВОМ»<sup>18</sup>

**МЕТА:** усвідомити, які незадоволені потреби є за гнівом, та навчитися турбуватися про себе, коли виникає гнів на незадоволені потреби.

**ЧАС:** 20 хвилин.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників спокійним голосом:

#### До уваги ведучих!

Голос не має бути занадто м'який, занадто спокійний чи дуже тихий, це може погіршити ситуацію.

Водночас голос ведучого(-ої) не повинен бути дуже гучним, жорстким, суворим, холодним і байдужим.

Для цієї вправи бажано мати двоє ведучих. Один озвучує інструкцію, інший турбується про безпеку групи.

<sup>18</sup> За матеріалами Гермер Кріс, Нефф Крістін «Усвідомленість та співчуття: посібник для викладачів MSC». Сан-Дієго, Каліфорнія, 2023. 321 с.

*«Будь ласка, якщо вам комфортно, ви можете закрити очі або залишати їх відкритими. Прислухайтеся до себе під час цієї вправи. Якщо вам буде дискомфортно, можете відкрити очі або припинити вправу і не робити її. Почувайтеся вільно в цьому. Подумайте про стосунки, які завершилися, через які ви все ще відчуваєте злість або сум, які були дещо тривожними. Для цієї вправи важливо, щоб ви обрали стосунки, в яких ваш гнів більше не є сильним, ви готові пережити частину свого болю. Це можуть бути стосунки з близькими, друзями тощо.*

*Оберіть ситуацію, в якій ви розлютились через те, як із вами поводитися.*

*Тепер виберіть конкретну подію в цих стосунках, яка все ще турбує вас. **[пауза]***

*Згадайте деталі якомога яскравіше, входячи в контакт зі своїм гнівом і відчуваючи його в своєму тілі.*

*Відчуйте, як подошви ваших ніг на підлозі або стілець під вами заземлюють і підтримують вас.*

*Знайте, що для вас цілком природно відчувати те, що ви відчуваєте, тож скажіть собі:*

- «Гніватися — це нормально! Тебе образили! Це природна людська реакція».*
- «Ти не самотній(-ня). Багато людей відчували б себе так само, як ти в цій ситуації!»*

*Повністю визнайте досвід гніву, намагаючись зосередитися на шкоді чи несправедливості, яку було завдано, а не на людині, яка заподіяла шкоду. Намагайтеся не зациклюватися на сюжетній лінії того, що сталося, а просто відчувати свій гнів.*

*Не забувайте продовжувати відчувати подошвами ніг підлогу.*

*Не потрібно рухатися далі, якщо підтвердження вашого гніву — це те, що вам зараз найбільше потрібно. Можливо, ви придушували свій гнів у минулому, і зараз вам потрібно повністю відчутти його. Якщо це так, просто дозвольте решті інструкцій відійти на задній план і дозвольте гніву протікати через ваше тіло, без осуду. Це просто енергія. **[пауза]***

*Якщо ви відчуваєте, що готові зануритися глибше, давайте подивимося, що там знаходиться.*

*Чи є якісь ще відчуття за відчуттям гніву? Наприклад:*

- Біль?*
- Страх?*
- Самотність?*
- Сум?*
- Сором?*

*Якщо ви можете їх визначити, спробуйте називати їх для себе лагідним, розуміючим голосом, так, ніби ви підтримуєте близького друга/близьку подругу: «О, це — смуток» або «Це — страх». **[пауза]***

*Знову-таки, якщо вам потрібно, ви можете заземляти стопи в підлогу.*

*Якщо ви відчуваєте, що готові рухатися далі, спробуйте відпустити сюжетну лінію цього болю, хоча б на деякий час. У вас можуть з'явитися думки про те, що правильно, а що — ні. Спробуйте на мить відкинути ці думки і запитайте себе:*

- «Яка основна людська потреба є у мене або була раніше, і яка не є або не була задоволена?»*

*Потреба бути...*

- Побаченою(-им)?*
- Почутою(-им)?*
- У безпеці?*

- Коханою(-им)?
- Цінною(-им)?
- Особливою(-им)?
- Такою(-им), кому довіряють?
- Такою(-им), кого поважають?
- Вільною(-им)?

Знову спробуйте назвати потребу лагідним, розуміючим голосом. [пауза]

Якщо бажаєте, спробуйте покласти одну або дві руки на своє серце та підтримайте своє тіло так і загалом себе, якщо ви досі цього не робили. Почніть говорити собі прямо зараз те, що ви, можливо, чекали почути від когось іншого. Можливо, дуже-дуже давно. [пауза]

А як би ви хотіли, щоб до вас ставилася ця інша людина? Чи має сенс взяти на себе зобов'язання зробити щось, хай навіть незначне, щоб піклуватися про себе так, як би ви хотіли, щоб до вас ставився хтось інший? [пауза]

Якщо вам важко проявити співчуття до своїх незадоволених потреб, або якщо ви відчуваєте розгубленість і не можете ідентифікувати незадоволену потребу, чи можете ви проявити співчуття до себе, щоб подолати ці труднощі?

Тепер відпустіть вправу і просто відпочиньте у своєму досвіді, дозволивши цьому моменту бути таким, яким він є, а собі — таким(-ою), яким/якою ви є.

І обережно розплющайте очі».

#### Запитання для обговорення:

- Яким був ваш досвід під час цієї вправи? Чи хотів би хтось поділитися?

## 6. «ВИЗНАЧЕННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ»

**МЕТА:** навчити розпізнавати власний гнів і технікам управління гнівом.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, фліпчарт, маркери.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Коли виникає гнів, то важливими є такі **кроки по роботі із ним:**

- **розпізнати;**
- **вентилювати** (ніби зняти кришку з каструлі, яка кипить, щоб її вміст не вибухнув на плиту);
- **тоді взяти паузу** на деякий час;
- **визначити помилки мислення («окуляри»),** які присутні у ваших думках, сприйнятті;
- **асертивно говорити про свої почуття та незадоволені потреби.**

Для початку навчимося розпізнавати гнів, і де він є в нашому тілі. Для цього складемо власний термометр гніву».

Ведучий(-а) малює на фліпчатрі термометр від 0 градусів до 100.

*«0 градусів може бути, коли ми спимо чи мертві. 10–20 градусів, навіть 30 — це той гнів, який може нас мобілізувати до дії. Але все індивідуально, і в когось 30 — це вже роздратування. 40 — дратівливість підвищується. 50 — ще сильніша. Після 50 — це та межа, після якої, особливо якщо людина від природи імпульсивна, гнів може різко і швидко підвищуватися, людина може спалахувати, як сірник, тому цю межу важливо знати і помічати. 70 — злість. Далі гнів посилюється і 90–100 — це вже вибух люті, дуже сильний гнів, деструктивний, який руйнує, завдає болю вам та іншим людям».*

Ведучий(-а) це малює і пояснює.

*«Тепер пропоную вам намалювати свій термометр гніву, враховуючи те, що ви щойно почули. Якщо 10–30 градусів — це ситуації, які мобілізують організм, згадайте такі ситуації, як ви тоді почувалися, як діяли, можливо, які були відчуття в тілі, напишіть їх біля кожних 10 градусів. Або в когось 30 — легке роздратування.*

*Далі згадайте ситуацію, коли ви були сильніше роздратовані. Це 40 градусів. Напишіть на своєму термометрі, якою була поведінка або, можливо, ваші думки, відчуття в тілі.*

*Тоді 50 градусів, коли роздратування сильніше. Далі пам'ятайте, що після них межа, коли гнів може швидко посилюватися. Дуже важливо знати свою межу. Пригадайте ситуації, коли ваш гнів посилювався, але ви ще добре себе контролювали. Якою є ваша поведінка, відчуття в тілі на 50 градусах.*

*І так далі.*

*Якщо вам буде важко, можете спочатку пригадати найскладніші ситуації, коли ви відчували і проявляли лють або найбільший ваш гнів. Не обов'язкового в кожного/кожної могли бути вибухи люті. Напишіть біля 100 чи 90 градусів свою поведінку, відчуття в тілі, якщо пригадуєте їх. Тоді рухайтеся вниз — 80, 70, 60 градусів. Спробуйте пригадати різні ситуації».*

На **другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в трійки та просить поділитися своїми напрацюваннями, тим, що вони зрозуміли про свій гнів, як вони тепер можуть розпізнавати свій градус гніву.

Після цього ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Тепер важливо вчитися розпізнавати свій гнів у повсякденному житті. Після того як помітили його, візьміть паузу на деякий час, щоб заспокоїтися та керувати своїм гнівом і відповідно вирішити проблему. Саме цього — технікам керування гнівом — ми повчимося на наступному занятті».*

### **Запитання для обговорення:**

- Чого ви навчилися під час цієї вправи?
- Наскільки корисною для вас була вправа?

## **7. 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:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».*

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

### **До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати, або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання протягом тижня помічати, коли ви відчуваєте гнів, який це градус гніву та вчитися розрізняти потреби, які стоять за вашим гнівом. Свої спостереження записуйте до робочого зошита і на наступному занятті ми зможемо обговорити ваш досвід».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.



# ЗАНЯТТЯ 15.

---

**«Конструктивне вирішення  
конфліктів та асертивність:  
продовження»**

**Мета:** навчити навичкам в конструктивний спосіб виражати свій гнів та керувати ним; навчити способам в асертивний спосіб попереджувати та вирішувати конфлікти.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Вентилюємо гнів та управляємо ним»	Інформаційне повідомлення	10 хв
5	«Попередження конфліктів»	Вправа	25 хв
6	«Вирішення конфліктів»	Вправа	25 хв
7	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	10 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 вчитися безпечно й конструктивно виражати злість, замість її придушення або руйнівного вивільнення, й опануємо інструменти для вирішення та попередження конфліктних ситуацій».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Чим і коли гнів може бути корисний?
- Коли гнів може шкодити?
- Які потреби можуть бути за гнівом?
- Як розпізнати свій гнів?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Як ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи вдалось вам своєчасно помічати свій гнів та які потреби були за ним?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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. «ВЕНТИЛЮЄМО ГНІВ ТА УПРАВЛЯЄМО НИМ»

**МЕТА:** навчити способам та технікам вентиляції й управління гнівом.

**ЧАС:** 15 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Коли ви навчилися розпізнавати градус свого гніву, далі важливо вміти вентилявати його.»*

**Вентиляція гніву** — це процес безпечного і конструктивного вираження злості, замість її придушення або руйнівного вивільнення. Головна мета — не позбутися гніву, а дати йому вихід, щоб зрозуміти свої потреби й захистити свої кордони без шкоди собі чи іншим.

**Вентиляція** — це, як ми говорили минулого заняття, ніби зняти кришку з каструлі, яка кипить, щоб її вміст не вибухнув на плиту.

Ось кілька ефективних способів:

- біг, швидка хода;
- танцювати з вираженням злості;
- малювання злості (плями, кольори, образи);
- писання віршів, текстів пісень;
- ліплення або робота з глиною;
- умитися;
- випити водички;
- пройтися;
- зробити дихальні вправи;
- використати техніку GRAIN або техніку «Закинути якір»;
- говорити про свої емоції з довіреною особою;
- написати листа (можна не надсилати): «Я відчуваю злість, бо...»;
- вести щоденник гніву: описати ситуацію, свої думки, тілесні реакції, потреби.

**Отже, коли ви розпізнали свій градус злості, зробіть паузу. Після цього важливо вентилявати свій гнів. Оберіть той спосіб, який найкраще буде підходити в той момент.**

**Що не є здоровою вентиляцією:**

- кричати на інших;
- руйнувати речі або бити людей;
- ігнорувати чи пригнічувати емоцію;
- заливати злість алкоголем або їжею.

**Далі після паузи** і після того, як ви заспокоїлися, **важливо визначити помилки мислення («окуляри»)**, які є зараз у ваших думках, вашому сприйнятті реальності/події/ситуації, та усвідомити, що це викривлення у вашому мисленні, а отже реальність може бути децю іншою.

**Наступний крок** — говорити про свої потреби та почуття в асертивний спосіб, що допоможе попереджувати і вирішувати конфлікти. Цьому ми більше повчимося в наступній вправі».

**До уваги ведучих!**

Важливо нагадати і ще раз підсумувати кроки роботи з гнівом:

- розпізнати гнів;
- вентилювати (ніби зняти кришку з каструлі, яка кипить, щоб її вміст не вибухнув на плиту);
- взяти паузу на деякий час;
- визначити помилки мислення («окуляри»), які присутні у ваших думках, сприйнятті;
- асертивно говорити про свої почуття та незадоволені потреби.

**Запитання для обговорення:**

- Які способи для вентиляції та управління гнівом вам найбільше сподобалися? Які з них ви вже використовували? Які хотіли би спробувати?
- Як думаєте, які з обговорених способів і технік можуть найбільше вам допомогти?

**5. «ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ»**

**МЕТА:** навчити учасників вчасно говорити про свої потреби, асертивно відстоювати кордони, попереджуючи конфліктні ситуації.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Тепер, коли ви навчилися вентилювати свій гнів, важливо вміти ним управляти. Для цього важливо таке: після паузи, яку ви брали, і за час якої мали заспокоїтися, провентилювати свій гнів, повертаймося до вирішення проблеми. Пригадуємо, що за нашим гнівом можуть бути якісь невисловлені потреби. Якщо про них не говорити і не вирішувати труднощі, які виникають, можуть з'являтися конфліктні ситуації, які з часом будуть лише загострюватися. Тож пропоную зараз продовжити вчитися говорити про свої потреби та встановлювати здорові особисті кордони, цього разу за дещо іншим алгоритмом.*

*Робота відбуватиметься в парах. Одна людина грає роль співрозмовника(-ці), який(-а) порушує кордони. Друга — говорить про свої потреби та встановлює кордони. Тоді міняється, кожен/кожна має попрактикуватися».*

Ведучий(-а) об'єднує учасників у пари та дає завдання уявити, що їм потрібно підготуватися до асертивної розмови з людиною (дружина, чоловік, батьки, знайомі, керівник(-ця), колеги, працівники установи виконання покарань тощо), яка порушує їхні особисті кордони.

**До уваги ведучих!**

Якщо форма проведення занять індивідуальна, вправа виконується у парі з ведучим(-ою)

Ведучий(-а) озвучує кроки вправи:

*«Кроки цієї вправи такі:*

**Крок 0. Згадати, коли ваші кордони порушували.** *Що це було, як саме порушували. Які потреби не були задоволені. Детально розкажіть, щоб учасник(-ця), яка буде грати роль людини, що порушує кордони, розуміла, що говорити.*

**Крок 1. Організуйте час і простір для розмови.** Якщо ви плануєте поговорити про свої потреби/труднощі в асертивний спосіб, важливо потурбуватися про організацію цієї розмови. Зараз ми не можемо обрати інше приміщення, але ви можете підібрати місце в кімнаті, де би ви хотіли працювати в парах, яке вам більше подобається, за наявності можливості. Але на майбутнє було б добре взяти до уваги такі рекомендації: подумати про зручний для вас та вашого(-ої) співрозмовника(-ці) час, коли вам і йому/їй буде зручно розмовляти, а також місце, де це буде відбуватися, яке також має бути зручним і відповідним для розмови.

**Крок 2. Налаштуйтеся на стан доброзичливості.** Оце вже ви можете зробити тут. Про ваші наміри відстояти свої потреби у доброзичливий спосіб мають говорити не лише ваші слова, а й вираз обличчя, рухи, тон голосу, інтонація — все це також має відображати вашу доброзичливість. Дуже важливо зрозуміти, що наша міміка (вираз обличчя), жести, тон голосу, інтонація можуть показати, що ми не налаштовані на доброзичливу розмову, а можливо більш агресивні чи висловлюємо претензії, співрозмовник(-ця) може це помітити, що піде не на користь вам і не допоможе поговорити в асертивний спосіб. Нагадайте собі, для чого ви це робите, чому вам важливо поговорити про свої потреби з людиною у доброзичливий спосіб, заради чого ви це робите.

**Крок 3. Подякуйте на початку розмови.** Якщо немає, за що подякувати, то подякуйте за те, що людина знайшла час та бажання з вами поговорити.

**Крок 4. Після того як подякували, скажіть про свої почуття та важливі потреби.**

Пам'ятайте, що говорити потрібно з доброзичливістю, спокійно, без тривоги, претензій, критики, не підвищуючи тон голосу, але впевнено.

Згадайте про свої емоції/почуття. Наприклад: **«Я почуваюся сумно, коли ти...», «Я відчуваю злість, коли...»**

Також можна згадати не тільки про свої негативні емоції та невдалий досвід, а й про позитивний та вдалий досвід.

Загадайте про свої потреби. Використовуйте «Я-повідомлення». Наприклад: **«Я так хочу, щоб ми...», «Мені так важливо порозумітися з тобою...», «Для мене так важливо мати гарні, теплі стосунки з тобою...»**

**Крок 5. Скажіть, що би ви хотіли змінити.** Поясніть, що є для вас важливим.

**Крок 6. Врахуйте потреби та емоції іншої людини.** Для цього запитайте: **«Що ти про це думаєш?»**

**Крок 7. Домовтеся з вашим(-ою) співрозмовником(-цею) про подальший алгоритм дій.**

Наприклад: **«Давай разом з тобою подумаємо, як можна зробити так, щоб було краще/зручніше.../що ми можемо зробити в цьому випадку», «Для мене важливим є це..., для тебе це.../Тобі цікаво те-то..., мені те-то... Давай спробуємо обрати такий варіант, який би підійшов для нас обидвох...»**

**Крок 8. По завершенню розмови висловіть вдячність співрозмовнику(-ці)».**

На роботу в парах виділяється 12 хвилин.

Ведучий(-а) підходить та, за потреби, допомагає.

### **До уваги ведучих!**

Дуже важливо звернути увагу, що в цій вправі ми говоримо про свої почуття та обов'язково потреби, які є за тими почуттями. Тоді теж враховуємо почуття й потреби іншої людини, що показує, що ми поважаємо її кордони, рахуємося з ними. Відповідно такий підхід буде допомагати попереджувати конфлікти в майбутньому.

**Запитання для обговорення:**

- Чого ви навчилися під час цієї вправи?
- У яких ситуаціях зможете використовувати отриманні вміння?

**6. «ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ»**

**МЕТА:** навчити учасників крокам для вирішення конфліктів в асертивний спосіб.

**ЧАС:** 25 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«У розв'язанні конфлікту в асертивному стилі найважливішим є налагодження зв'язку між людьми, які конфліктують. Сторонам також потрібно знати від самого початку, що мета полягає не в тому, щоб інша сторона врешті зробила те, що від неї хочуть, а разом домовитися про подальші дії, які влаштують дві сторони. І щойно обидві сторони зрозуміють це, розмова про те, як задовольнити потреби кожного, стане можливою (іноді навіть легкою).»*

**Кроки для вирішення конфлікту:**

- висловлюємо власні почуття та потреби;
- шукаємо реальні потреби іншої людини, незалежно від того, як вона їх висловлює. Якщо ми чуємо не потребу, а думку чи аналіз, ми розпізнаємо це, і продовжуємо шукати потребу, яка стоїть за цими словами;
- перевіряємо, що ми обидва(-і) правильно зрозуміли потреби одне одного. Якщо це не так, продовжуємо шукати потребу, яка стоїть за словами;
- уточнивши потреби обох сторін у цій ситуації, ми пропонуємо стратегії розв'язання конфлікту, формулюючи їх мовою позитивних дій.

*Отже, в першу чергу ми зосереджуємося на виявленні потреб обох сторін, і лише потім шукаємо стратегії для задоволення цих потреб.*

*Ми висловлюємо свої почуття й потреби. Уважно вислуховуємо потреби іншої людини, і лише після того, як потреби будуть почуті, чітко озвучуємо реальні кроки для їхнього задоволення. Ми уникаємо суджень або аналізу конфлікту, а натомість залишаємося зосередженими на потребах.*

*Тільки після того, як всі потреби будуть взаємно почуті, ми переходимо до етапу вирішення: формулювання прохань із використанням навичок асертивності».*

На **другому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників в пари та дає завдання: обрати реальні конфліктні ситуації зі свого життя, але на 3–4 бали з 10. Одна особа грає роль себе — «Я», інша — «Інша сторона конфлікту». І слідує за кроками, зазначеними в зошиті, намагаються вирішити конфліктну ситуацію:

**«Крок 1. Висловлюємо власні почуття та потреби**

*«Я почуваюся... Мені важливо...»*

*«Я потребую...»*

*Наприклад: «Мені важливо відчувати надійність, коли ми щось плануємо».*

## **Крок 2. Шукаємо реальні потреби іншої сторони**

Інша сторона висловлює своє бачення (наприклад, образу, обурення, звинувачення).

Завдання першої особи: розпізнати за цими словами потребу, а не реагувати на емоції.

Наприклад: «Коли ти кажеш: «Ти мене не поважаєш», можливо, тобі важливо відчувати рівність і прийняття?»

## **Крок 3. Перевірка взаєморозуміння потреб**

Обидві сторони перевіряють, чи правильно зрозуміли одне одного:

«Я правильно зрозумів(-ла), що тобі важливо...?»

«А для мене важливо... Чи ти це так почув(-ла)?»

Якщо ні — продовжують шукати, яка потреба стоїть за словами.

## **Крок 4. Формулювання рішень у мові позитивних дій**

Обидві сторони пропонують конкретні дії, які допоможуть задовольнити потреби обох.

«Давай спробуємо наступного разу домовлятися про зустрічі за день наперед».

«Я можу повідомляти тобі, якщо не встигаю. Це допоможе зменшити твою тривогу?»»

На роботу виділяється 10 хвилин (по 5 хвилин на кожну ситуацію).

### **До уваги ведучих!**

Якщо форма проведення занять індивідуальна, вправа виконується у парі з ведучим(-ою).

### **Запитання для обговорення:**

- Що було найскладнішим у пошуку потреб?
- Як змінилося ставлення до конфлікту?
- Як почувалися, коли вдалося знайти взаєморозуміння?
- Чи могли б ви уявити, як застосувати цю модель у реальному житті?

## **7. 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:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

«Наше заняття вже завершується і саме час обговорити, яким воно було для вас».

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

- «Що корисного ви взяли для себе сьогодні?»
- Яка інформація була для вас найціннішою?»

**До уваги ведучих!**

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні. Не варто змушувати учасників говорити. Якщо вони не хочуть, це теж нормально, але варто стимулювати хоча б декілька людей щось сказати, або ще можна почати з себе — сказати, наскільки для вас сьогодні було корисним заняття.

*«Пропоную на самостійне завдання протягом тижня практикувати способи та техніки вентиляції гніву. Також вправлятися у використанні кроків для попередження конфліктів та їх вирішення, тобто говорити про свої почуття та незадоволені потреби. Свої спостереження записуйте до робочого зошита і на наступному занятті ми зможемо обговорити ваш досвід».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.



# **ЗАНЯТТЯ 16.**

---

**«Застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті»**

**Мета:** закріпити навички асертивної комунікації, сформовані під час проходження корекційної програми.

**Тривалість:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1	Привітання та вступ до програми	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	«Мої навички асертивної комунікації: підкріплення»	Вправа	30 хв
5	«Як мені впровадити навички асертивної комунікації у моє повсякденне життя»	Вправа	20 хв
6	Підбиття підсумків заняття та корекційної програми загалом і завдання для самостійної роботи	Обговорення. Інформаційне повідомлення	20 хв

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### 1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 у нас з вами завершальна і підсумкова зустріч, тож ми узагальнимо з вами всі знання та навички, які отримали під час проходження корекційної програми, підсумуємо результати та обговоримо важливість застосування та впровадження навичок асертивної комунікації у вашому повсякденному житті».*

### 2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

**МЕТА:** повторити правила роботи групи та заохочувати учасників їх дотримуватися.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з правилами роботи групи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертає увагу учасників на правила, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Давайте пригадаємо наші правила і спробуємо назвати, яких нам вдалося дотримуватися на минулому занятті. 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 чинними, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## 2. ОБГОВОРЕННЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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

**ЧАС:** 10 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) пропонує учасникам згадати все, що відбувалося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які способи та техніки вентиляції гніву ви пам'ятаєте?
- Якими є кроки попередження конфліктів на основі асертивного стилю комунікації?
- Якими є кроки вирішення конфліктів на основі асертивного стилю комунікації?

#### *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) запитує учасників про завдання для самостійної роботи, просить його пригадати та цікавиться, чи вони його виконали.

#### Запитання для обговорення:

- Як ваше завдання для самостійної роботи?
- Чи вдалось вам використовувати способи та техніки вентиляції гніву? Хто хотів би поділитися?
- Чи був у вас на цьому тижні досвід використання кроків попередження чи вирішення конфліктів або ж говорити про свої незадоволені потреби? Хто хотів би поділитися?

#### *До уваги ведучих!*

Учасникам може бути важко говорити про свій досвід. Дуже важливо не засуджувати їх, коли вони ділитимуться досвідом. Також не варто змушувати відповідати на це запитання, якщо учасники не хочуть.

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.

#### 4. «МОЇ НАВИЧКИ АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: ПІДКРІПЛЕННЯ»

**МЕТА:** підсумувати та підкріпити основні навички асертивної комунікації, сформовані протягом проходження корекційної програми, та допомогти покращити ті, з якими виникають труднощі.

**ЧАС:** 30 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Сьогодні пропоную підсумувати та закріпити основні навички асертивної комунікації, на формування яких була спрямована ця корекційна програма.»*

Це такі:

- 1) *Висловлення простих прохань за допомогою «Я-повідомлень».*
- 2) *Обговорення проблем за допомогою «Я-повідомлень».*
- 3) *Способи боротьби з мікроагресіями.*
- 4) *Встановлення особистих кордонів в аб'юзивних, співзалежних стосунках.*
- 5) *Вміння казати «ні».*
- 6) *Розмови про межі прийнятнього.*
- 7) *Алгоритм асертивної комунікації для попередження конфліктів.*
- 8) *Алгоритм асертивної комунікації для вирішення конфліктів».*

Користуючись додатком 16.1, ведучий(-а) виділяє час, щоб пригадати інформацію, але обов'язково стимулюючи до цього учасників. Бажано, щоб учасники самостійно пригадали матеріал, але за потреби вони можуть користуватися робочими зошитами. З допомогою ведучого(-ї) відбувається обговорення.

На **другому етапі** ведучий(-а) запитує учасників про їхній досвід втілення цих навичок у життя протягом проходження програми:

- *«Які навички асертивної комунікації (з озвучених/вищезазначених) ви використовували протягом всього часу проходження програми?»*
- *З якими було найлегше?*
- *З якими було найважче?*
- *Які навички потребують вдосконалення?»*

Далі ведучий(-а) об'єднує учасників у трійки та дає завдання кожному/кожній відпрацювати той алгоритм з восьми зі списку вище, з яким у них є найбільше труднощів. Кожен/кожна має спробувати. Третя людина з трійки є спостерігачем і може делікатно допомагати людині, яка відпрацьовує навички, але за потреби та згоди.

Ситуації для роботи учасники беруть зі свого життя.

##### **До уваги ведучих!**

Якщо форма проведення занять індивідуальна, вправа виконується у парі з ведучим(-ою).

##### **Запитання для обговорення:**

- Чого ви навчилися під час цієї вправи?
- Чим ця вправа була для вас корисною, цінною?

## 5. «ЯК МЕНІ ВПРОВАДИТИ НАВИЧКИ АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У МОЄ ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ»

**МЕТА:** обговорити труднощі, які виникають у впровадженні навичок асертивної комунікації та визначити способи їх подолання.

**ЧАС:** 20 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) об'єднує учасників у 2 групи за дає завдання:

- 1) Визначити, які труднощі у них виникають з впровадженням навичок асертивної комунікації у повсякденне життя.
- 2) Визначити способи подолання цих труднощів.
- 3) Визначити, як учасники можуть ефективно використовувати навички асертивної комунікації після звільнення.

На роботу виділяється 10 хвилин. Після чого відбувається обговорення.

### До уваги ведучих!

Якщо форма проведення занять індивідуальна, вправа виконується учасником чи учасницею самостійно або у формі обговорення з ведучим(-ою)

## 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:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** робочий зошит.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **першому етапі** ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Наше заняття та програма загалом сьогодні завершується і саме час обговорити, яким був для вас цей досвід».*

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

- *«Що корисного ви взяли для себе з цієї корекційної програми?»*
- *Чого ви навчилися?*
- *Яка інформація була для вас найціннішою?*
- *Як ви зможете втілювати здобуті навички у житті?»*

### До уваги ведучих!

Ведучим варто заохочувати учасників до зворотного зв'язку. Можна попросити учасників коротко, одним-двома словами відповісти на запитання, якщо важко на два — на одне або загалом сказати, із чим вони йдуть сьогодні.

*«Той факт, що програма завершується, не означає, що не буде завдань для самостійної роботи. Пропоную на самостійне завдання продовжувати використовувати всі отримані знання та вміння та практикувати навички асертивної комунікації».*

Далі ведучий(-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть. Після цього дякує всім учасникам за роботу.

## Додаток 16.1.

**Давайте пригадаємо основну інформацію корекційної програми****Формулювання «Я-повідомлень»:**

«Я-повідомлення» чітко **виражає наші потреби, почуття або думки** без звинувачень, нападів, звичай формулюючи їх від першої особи («я», «мені», «моє»).

«Я-повідомлення» можна використовувати, **щоб похвалити, зробити комплімент, поділитися інформацією або підняти проблему**: *«Я не очікував, що ти це скажеш. Мені треба подумати про це. Я скоро з тобою зв'яжуся».*

«Я-повідомлення» можна використовувати, **щоб поділитися своїми емоціями та почуттями**: *«Я почувуюся ніяково», «Я відчуваю тривогу з цього приводу», «Я стурбований(-а), що ...»*

**Висловлення простих прохань за допомогою «Я-повідомлень»:**

1. Використовуйте такі фрази: *«Будь ласка», «Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...», «Для мене було б дуже важливо, якби...»,* а також, можливо, зробити комплімент або висловити вдячність.

Приклади:

- *«Я хотів(-ла) би мати можливість висловитися, будь ласка. Чи можу я поділитися своїми думками?»*
- *«Будь ласка, не перебивай мене. Я дав(-ла) можливість тобі висловити свою думку і прошу, дозволь і мені теж так зробити».*
- *«Мені неприємно, коли ти мене обзиваєш/так говориш зі мною. Я буду дуже вдячний(-а), якщо ти даш мені можливість висловитися після твоїх образ».*

**Обговорення проблем за допомогою «Я-повідомлень»:**

1. Говорити про свої емоції та почуття, не приховувати їх.
2. Коли ми обговорюємо проблеми, піднімаємо питання в асертивний спосіб, ми говоримо про свої почуття та потреби без жодних звинувачень.

Приклад: *«Я відчуваю розчарування, коли повертаюся після роботи, а в приміщенні безлад», «Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги», «Коли ти кричиш на мене, я відчуваю тривогу, дискомфорт в животі, і почувуюся так, що хочу втекти».*

3. Остерігайтеся підступних «Я-повідомлень», які насправді є замаскованими агресивними «Ти/Ви-повідомленнями». Наприклад: *«Я відчуваю, що ти не справляєшся зі своїми обов'язками», «Я відчуваю, що ти перекладаєш всю роботу на мене», «Я думаю, що ти лінуєшся».*

**Поради для формулювання асертивних некритикуючих «Я-повідомлень»:**

1. Відсутність критики, осуду, лише фактичний опис, без жодних оцінок.
2. У таких конструктивних фразах ключові елементи: «Я-відчуття» (що я відчуваю), конкретна ситуація (що саме сталося), потреба або бажання (чого я хочу), пропозиція (що можна зробити)».

Приклади:

- *«Я почувуюся роздратованим(-ою) і розгубленим(-ою), коли ви просите мене зробити щось чотири чи п'ять разів за короткий проміжок часу».*
- *«Я була(-в) дуже розчарована(-ий) вчора ввечері; ти сказав(-ла), що будеш вдома до 22:00, але повернувся(-лася) лише о першій годині ночі і не подзвонив(-ла), щоб повідомити мені про це».*

## Встановлення особистих кордонів

### Способи боротьби з мікроагресіями:

#### 1. Асертивно зазначте, що саме ви сприймаєте як мікроагресію.

Приклад: *«Я помітив(-ла), що ти назвав(-ла) мене дивним/дивною, бо я не п'ю. Що ти мав/мала на увазі?», «Коли ти запитуєш, чому я ще не одружена(-ий), я відчуваю тиск. Це мій особистий вибір, і мені некомфортно чути такі запитання», «Коли ти говориш: «чоловіки не плачуть», це звучить принизливо. Я маю право виражати емоції так, як мені потрібно», «Твій коментар про мою зовнішність без дозволу — це вторгнення у мій особистий простір. Прошу не робити цього».*

Ми не висловлюємо агресію, не осуджуємо, не говоримо з претензіями, критикою, а впевнено й делікатно відповідаємо/запитуємо, без агресії у відповідь, але з повагою до себе.

#### 2. Запропонуйте більш прийнятну поведінку:

Приклад: *«Замість питати про моє особисте життя, було б краще запитати, як я почуваюся або чим цікавлюся», «Мені приємніше, коли ти запитуєш, чи хочу я обіймів, перш ніж обіймати», «Замість того, щоб казати «ти занадто все береш до серця», ти можеш спитати, як я сприйняла(-в) твої слова», «Я волію, щоб зі мною говорили на рівних, навіть якщо я молодший/молодша. Прошу не знецінювати мою думку».*

### Формула відповіді на мікроагресію:

**«Коли ти... [опис дії], я почуваюся... [емоція]. Я прошу... [альтернативна поведінка]».**

Наприклад: *«Коли ти торкаєшся мене без дозволу, я відчуваю напругу. Прошу тебе, не роби цього», «Коли ти кажеш, що я не мужик, якщо не лізу в конфлікти, я відчуваю зневагу. Я дію так, як вважаю розумним».*

### Встановлення особистих кордонів в аб'юзивних, співзалежних стосунках:

1. Визначити, яка межа порушена.
2. Сформулювати асертивну відповідь (наприклад: *«Мені боляче (неприємно), коли ти говориш зі мною таким тоном. Я не дозволю принижувати себе/говорити зі мною таким чином/так поводитися...»*).

### Вміння казати «ні».

Приклади відмови:

- *«Я хотів(-ла) би допомогти, але не можу».*
- *«Дякую за пропозицію, але я відмовлюся, це не зовсім моє».*
- *«Дякую, що подумали про мене, але я пас».*
- *«Дякую за запрошення, але цього разу я відмовлюся»*
- *«Мені лестить, що ти хочеш, щоб я допоміг, але я мушу відмовитися, бо в мене надто багато справ».*

### Поради для асертивної відмови:

1. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», будьте прямими, впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними.
2. Не потрібно вибачатися за те, що ви сказали «ні». Можна сказати: «Вибач, я не можу», але це не обов'язково. Ви маєте право сказати «ні», і не потрібно за це вибачатися.

3. Ви не зобов'язані пояснювати причину своєї відмови. Однак часто це корисно зробити: *«Я дуже зайнятий(-а)», «Я дуже втомився(-лася)», «У мене так багато справ», «Я просто не люблю такі речі».*
4. Ви можете придумати альтернативи, які можуть допомогти іншій людині задовольнити її потреби — *«Можливо, ти міг/могла би спробувати ось те замість цього?»*
5. Якщо ви не впевнені, про що саме йдеться у проханні, попросіть більше інформації, зокрема конкретні деталі: коли, де, що, з ким і як довго.
6. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібен час на роздуми, то відкладіть відповідь: *«Мені потрібно трохи часу, щоб подумати про це. Я зв'яжуся з вами незабаром», «Я не впевнений(-а). Дозвольте мені трохи подумати».*
7. Щоб виграти собі час, ви можете використовувати: *«Дозвольте мені передзвонити вам». Можна продовжити цю фразу, сказавши, що вам «потрібно порадитися з кимось іншим», «подивитися, що в календарі», вам «потрібно заглянути в щоденник і подивитися, що можна зробити».*
8. Після цього ви можете витратити час, необхідний для того, щоб зробити правильний для вас вибір.
9. Якщо ви вирішите відмовитися, то за наявності можливості часто простіше надіслати повідомлення або електронного листа, чи зателефонувати, ніж зробити це особисто.

#### **Розмови про межі прийняттого:**

*«Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»*

#### **Алгоритм асертивної комунікації для попередження конфліктів:**

**Крок 0.** Розпізнати гнів за наявності, вентилявати його, взяти паузу на деякий час; визначити помилки мислення («окуляри»), які присутні у ваших думках, сприйнятті.

**Крок 1.** Організуйте час і простір для розмови.

**Крок 2.** Налаштуйтеся на стан доброзичливості.

**Крок 3.** Подякуйте на початку розмови.

**Крок 4.** Після того як подякували, скажіть про свої почуття та важливі потреби.

Згадайте про свої емоції/почуття.

Загадайте про свої потреби.

**Крок 5.** Скажіть, що би ви хотіли змінити. Поясніть, що є для вас важливим.

**Крок 6.** Врахуйте потреби та емоції іншої людини. Для цього запитайте: *«Що ти про це думаєш?»*

**Крок 7.** Домовтеся з вашим(-ою) співрозмовником(-цею) про подальший алгоритм дій.

**Крок 8.** По завершенню розмови висловіть вдячність співрозмовнику(-ці).

#### **Алгоритм асертивної комунікації для вирішення конфліктів:**

**Крок 0.** Розпізнати гнів за наявності, вентилявати його, взяти паузу на деякий час; визначити помилки мислення («окуляри»), які присутні у ваших думках, сприйнятті.

**Крок 1.** Висловлюємо власні почуття та потреби.

**Крок 2.** Шукаємо реальні потреби іншої сторони.

**Крок 3.** Перевірка взаєморозуміння потреб.

**Крок 4.** Формулювання рішень у мові позитивних дій.

## ВПРАВИ НА АКТУАЛІЗАЦІЮ НАСТРОЮ НЕПОВНОЛІТНІХ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ<sup>19</sup>

### 1. ВПРАВА «ЩО НАС ОБ'ЄДНУЄ»

**МЕТА:** сприяти актуалізації гарного настрою та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Зараз, щоб зарядися гарним настроєм, пропоную таку вправу:*

- *підніміть руки ті, у кого темне волосся [після того як руки підняли й опустили, ведучий(-а) продовжує];*
- *а зараз ті, у кого світле;*
- *тепер ті, у кого світлі очі;*
- *зараз — у кого темні очі;*
- *а тепер ті, хто бере участь в корекційній програмі «Формування навичок асертивної комунікації».*

*Дякую всім!»*

### 2. ВПРАВА «СУПЕРСИЛА»

**МЕТА:** сприяти актуалізації гарного настрою та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Уявіть, що ви маєте суперсилу. Якою саме була би ваша суперсила?»*

Ведучий(-а) вислуховує відповіді учасників, уточнює, чому саме ця суперсила.

### 3. ВПРАВА «МОЯ УЛЮБЛЕНА ЇЖА»

**МЕТА:** сприяти актуалізації гарного настрою та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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.

<sup>19</sup> За матеріалами методичного посібника до корекційної програми для неповнолітніх і повнолітніх засуджених «Зміна прокримінального мислення».

#### 4. ГРА «МІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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. ін. Бажано заохочувати учасників швидко називати слова, які першими приходять в голову, але також згідно з правилами. М'яч можна обережно кидати або котити по підлозі. Ведучі теж грають разом з учасниками.

#### 5. ВПРАВА «ВДЯЧНІСТЬ»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 сьогодні вранці побачив(-ла) сонечко/за новий день/за те, що маю що їсти»* тощо, тобто це може бути вдячність за якісь повсякденні речі, рутинні або щось серйозніше.

#### 6. ВПРАВА «МЕНІ ПОЩАСТИЛО»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** —

##### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники (а також ведучі) по колу кажуть, у чому їм пощастило в житті.

Учасникам може бути складно визначитися, у чому їм пощастило, тому ведучий(-а) може підказати:

Мені пощастило в житті, бо:

- Я народився(-лась);
- Я колись виграла/виграв вікторину;
- Я закохався(-лась) у гарну людину;
- Я маю гарні очі;
- Я маю гарних друзів...

## 7. ВПРАВА «ШИКУВАННЯ» (МОЖНА ПРОВОДИТИ НА 1–5 ЗАНЯТТЯХ)

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) об'єднує учасників у пари й оголошує умови вправи:

*«Зараз я проситиму вас вишикуватися в одну лінію за певною ознакою.*

*Вишукуйтеся 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.

## 8. ВПРАВА «ЩО МЕНЕ ХАРАКТЕРИЗУЄ»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Учасники по колу називають одне слово, яке їх характеризує, і коротко пояснюють, чому саме це.

## 9. ВПРАВА «Я ТОЧНО ЗНАЮ...»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Кожному(-ій) учасниці потрібно продовжити речення: *«Я точно знаю...»*

## 10. ВПРАВА «М'ЯЧ В КОЛІ» (можна проводити на 1–5 заняттях)

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 повторюватися, вкінці 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. Так одночасно будуть функціонувати 3–5 кіл.

### 11. ВПРАВА «ОСТРІВ»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Уявіть, що ви відправляєтеся на острів, вам можна взяти лише одну річ, що саме ви візьмете й чому».*

### 12. ВПРАВА «Я ВМІЮ КРАЩЕ ЗА ВСЕ...»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«По-черзі назвіть своє ім'я та продовжіть фразу «Я вмію краще за все...»*

### 13. ВПРАВА «ЦУКЕРКА...» (вправа проводиться, якщо є для цього ресурси — цукерки)

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** цукерки.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) просить учасників, які заходять в аудиторію, взяти з мішечка ту кількість цукерок, яку б він/вона хотів(-ла) з'їсти.

Далі ведучий(-а) просить учасників назвати стільки фактів про себе, скільки цукерок вони взяли, увійшовши до аудиторії.

**ВПРАВИ, ЯКІ МОЖНА ПРОВОДИТИ НА 15–20 ЗАНЯТТЯХ:**

### 14. ВПРАВА «Я ВІДЧУВАЮ СЕБЕ...»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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) і 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.

### 15. ВПРАВА «ІНТЕРВ'Ю...»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 по 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.

### 16. ВПРАВА «МОЄ БАЖАННЯ»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) просить учасників подумати над запитанням «Якщо б будь яке моє одне бажання здійснилося, що це було б за бажання?» і сказати групі.

Після того як всі учасники озвучили свої бажання, ведучий(-а) резюмує, що майже всі мрії та бажання здійсненні, якщо до них докладати зусиль, і пропонує рухатися далі.

### 17. ВПРАВА «МИ З ТОБОЮ СХОЖІ ТИМ, ЩО...»

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Учасники об'єднуються у дві команди. Кількість учасників в обох командах повинна бути однаковою.

#### *До уваги ведучих!*

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 з тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля/навчаємося у одному закладі» тощо). Після чого учасники зовнішнього кола роблять крок вправо та зупиняються навпроти другого учасника. Учасники рухаються доти, доки всі не «зустрінуться» (якщо є вільний час, або ведучі скорочують вправу, на свій розсуд).

**18. ВПРАВА «СНІГОВА КУЛЯ»**

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 ім'я і факт про себе. Третій(-я) називає два попередніх імені та факти, а потім своє ім'я і факт про себе. Четвертий(-а) і решта учасників називають всі імена і факти, які прозвучали, та доповнюють перелік своїми».*

**19. ВПРАВА «МОЄ НАЙБІЛЬШЕ ДОСЯГНЕННЯ»**

**МЕТА:** сприяти актуалізації настрою учасників та позитивному налаштуванню на роботу.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Ведучий(-а) звертається до учасників:

*«Пропоную вам поділитися з іншими учасниками найбільшим вашим досягненням за таким алгоритмом: Доброго дня/вечора, моє найбільше досягнення \_\_\_\_\_».*

**РУХАНКИ ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ УЧАСНИКІВ:****1. ГРА «М'ЯЧ»**

**МЕТА:** сприяти активізації учасників.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**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 перекичують одне одному м'яч по підлозі. Не варто говорити, кому ви передаєте м'яч, необхідно просто швидко його перекинути 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 хвилин.

**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*

*повторюватися, вкінці 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. Так одночасно будуть функціонувати 3–5 кіл.

### 3. ГРА «ГУСЕНИЦЯ»

**МЕТА:** сприяти активізації учасників.

**ЧАС:** 5 хвилин.

**РЕСУРСИ:** повітряні кульки за кількістю учасників.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники стають в один ряд один за одним. Між спиною учасника(-ці), який(-а) стоїть спереду, і грудиною іншого(-ї) учасника(-ці) 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 хвилин.

**РЕСУРСИ:**

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасникам пропонується, швидко рухаючись, доторкнутися в кімнаті до:

- чогось скляного,
- чогось металевого,
- чогось прозорого,
- чогось теплого,
- чогось зеленого (чи якогось іншого кольору, який є в кімнаті).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Morgan A. B., Lilienfeld S. O. A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function. 2021.  
[URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10660831/>]
2. Anne-Marie Hathaway, DO Female Offenders: Patterns, Risk, and Assessment. 2025.  
[URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/female-offenders-patterns-risk-and-assessment>]
3. Christopher Germer, Kristin Neff «Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals». 1st Edition. The Guilford Press. E-book. New York, 2019. 452 pages.
4. Emil A. Madzharov «Age-psychological characteristics of inmates». Procedia – Social and Behavioral Sciences, 217 (2016). 92–100 pages.
5. Ernst T. Bohlmeijer, Martine Fledderus, T.A.J.J. Rokx, Marcel E. Pieterse. Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. Behaviour Research and Therapy, 49 (2011). 62–67 pages.
6. Gabrielle Beaudry, Rongqin Yu, Niklas Långström, Seena Fazel. An Updated Systematic Review and Meta-regression Analysis: Mental Disorders Among Adolescents in Juvenile Detention and Correctional Facilities. 2021.  
[URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8222965/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8222965/?utm_source=chatgpt.com)]
7. Georg H. Eifert, Matthew McKay, and John P. Forsyth. ACT on life not on anger: the new acceptance and commitment therapy guide to problem anger. 2006, 198 pages.
8. Jon Kabat-Zinn «Full catastrophe living» (revised edition), 2013. 720 pages.
9. Karen M Abram, Linda A Teplin, Devon R Charles, Sandra L Longworth, Gary M McClelland, Mina K Dulcan. POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER AND TRAUMA IN YOUTH IN JUVENILE DETENTION. 2010.  
[URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2861915/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2861915/?utm_source=chatgpt.com)]
10. Rodrigo J. Carcedo, Félix López, Begoña M. Men and Women in the Same Prison. Interpersonal Needs and Psychological Health of Prison/Inmates International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2016.
11. Russ Harris «Going Further With Assertiveness By Russ Harris, author of ACT With Love», 2023. 3 pages.
12. Russ Harris «Hexaflex Summary», 2019.
13. Russ Harris «How To Be Assertive». Adapted from the book ACT With Love, by Russ Harris. ACT for Perfectionism and People Pleasing, 2024.
14. Russ Harris «How To Decline Requests & Set Boundaries, adapted from the book ACT With Love», by Russ Harris. 3 pages.
15. Russ Harris «Seven Principles for Effective Communication», adapted from the book ACT With Love by Russ Harris., 2023. 3 pages.
16. Russ Harris «When Clients Can't (or Don't Want to) Notice Their Thoughts». 22 pages.
17. Russ Harris «When Clients Can't Connect with or Name Their Emotions». Practical Tips and Insights for Mental Health Practitioners. 27 pages.
18. Shu Yen Ang, Geshina Ayu Mat Saat, Olusoga Tasiru Shittu. Prison-based psychological and social interventions to improve the well-being of women prisoners: A systematic review. 2025.  
[URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657025000157>]
19. William J. Knaus «The Cognitive Behavioral Workbook for Anger». A STEP-BY-step program for success, 2021. 250 pages.

20. Вільям М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в цьому шаленому світі. Практичний посібник. Харків, 2021. 256 с. С. 77–79.
21. Гермер Кріс, Нефф Крістін «Усвідомленість та співчуття: посібник для викладачів MSC». Сан-Дієго, Каліфорнія, 2023. 321 с.
22. Кожушко А.Р. Психологічні особливості засуджених до позбавлення волі жінок на етапі ресоціалізації. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Харків, 2016.  
[URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a3cf560a-bfde-4cf7-939c-b124f9ec71da/content> ]
23. Маршалл Б. Розенберг «Ненасильницьке спілкування». ТОВ Видавництво «Ранок», 2020. 258 с.
24. Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». Київ, 2020. 152 с.
25. Тавваб Недра Гловер «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів». Переклад з англійської Олеси Малої. Харків, 2023. 304 с.
26. Журавель Т., Кочура О., Мельник Л., Стрєва Н., Сувало О., Чичуга М. Методичний посібник до корекційної програми для повнолітніх та неповнолітніх засуджених «Зміна прокримінального мислення». Київ, 2023. 292 с.

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
«ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»

**Автори-упорядники:**

**Чичуга Марина**, національна експертка Проєкту ЄС «Право-Justice», кандидатка психологічних наук, психологиня, що надає психотерапевтичну допомогу в методах КПТ, EMDR, АСТ, акредитована вчителька програм майндфулнес (MBSR, MBCT) та в процесі міжнародної акредитації, як вчителька програми MSC; президентка Української майндфулнес асоціації.

**Координатори розроблення програми:**

**Кочура Олена**, головна експертка з питань реформування пенітенціарної системи та пробації Проєкту ЄС «Право-Justice».

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

**Рудницька Ірина**, старший інспектор з особливих доручень відділу соціально-виховної роботи із засудженими Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, Міністерства юстиції України.

Дизайн, верстка: ФОП Буря О.Д.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавництва ДК №4749.

Друк: ТОВ «Обнова Груп».  
м. Київ, вул. Машинобудівна, 50-а.

Підписано до друку: 28.05.2026. Формат: 64×90/8.  
Ум. друк. арк.: 27,76. Обл.-вид. арк.: 18,50.  
Папір офсетний. Друк офсетний.

*Не для продажу*