

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЗАСУДЖЕНИХ ДКВС УКРАЇНИ «ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ»



2021

Європейський Союз та Рада Європи працюють разом для підтримки
в'язничної реформи в Україні

Фінансується
Європейським Союзом
та Радою Європи



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Впроваджується
Радою Європи

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДО ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ
ЗАСУДЖЕНИХ ДКВС УКРАЇНИ
«ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ»**

Валентина Самусь
Олена Соловйова
Олександра Виноградова

Ця публікація виготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу та Ради Європи. Погляди, викладені в цьому документі не відображають офіційну позицію Європейського Союзу та Ради Європи.

Видання українською мовою: "МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЗАСУДЖЕНИХ ДКВС УКРАЇНИ «ВИРШЕННЯ ПРОБЛЕМ» "

Дозволяється відтворення уривків публікації (до 500 слів) за умови некомерційного використання, збереження цілісності тексту, контексту та надання повної інформації, яка не повинна жодним чином вводити читача в оману щодо характеру, обсягу чи змісту тексту. Необхідно обов'язково зазначити джерело тексту : «©Рада Європи, рік видання».

Усі інші запити щодо відтворення або перекладу цієї публікації або будь-якої її частини повинні адресуватися Директорату комунікацій Ради Європи (F-67075 Strasbourg Cedex або publishing@coe.int)

Уся Інша кореспонденція щодо цієї публікації повинна направлятися до Головного Директорату з прав людини та верховенства права.

Видавець: ФОП Ямчинський
Олександр Васильович

Фото: © Shutterstock

Council of Europe Publishing F-67075
Strasbourg Cedex (<http://book.coe.int>)

© Рада Європи, 2021

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЗАСУДЖЕНИХ ДКВС УКРАЇНИ «ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ»

Методичний посібник розроблено на основі програми «Вирішення проблем» авторства міжнародного експерта, консультанта Ради Європи Кріса Фроста.

Авторки-упорядниці:

- Виноградова О. А., експертка міжнародних проєктів, магістерка психології, спеціалістка з розвитку соціальних послуг;
- Самусь В. В., експертка міжнародних проєктів, аналітично орієнтована психологиня, супервізорка соціальних проєктів, консультантка з хімічних залежностей;
- Соловйова О. Д., аналітично орієнтована психологиня, експертка міжнародних проєктів освітньої та соціальної сфер

Координатори розроблення програми:

- Деркач О. В., старший офіцер спільного проєкту «Європейський Союз і Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні (SPERU)»;
- Рибалка Н. Ю., заступник начальника Департаменту з питань виконання кримінальних покарань;
- Калівошко В. М., начальник Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації засуджених Департаменту з питань виконання кримінальних покарань;
- Сандакова О., міжнародна консультантка Ради Європи.

Цей посібник покликаний стати вичерпним ресурсом у межах реалізації програми покращення навичок вирішення проблем засуджених серед чоловіків і жінок у пенітенціарних установах України. Рекомендовано для використання в практичній діяльності психологів та працівників соціально-психологічної служби установ виконання покарань та слідчих ізоляторів.

Методичний посібник видано у рамках спільного проєкту «Європейський Союз та Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні» у співпраці з Департаментом з питань виконання кримінальних покарань Міністерства юстиції України

Розроблено у співпраці з
Департаментом з питань виконання
кримінальних покарань України



Державна
кримінально-виконавча
служба України

Зміст

Вступ	4
Глосарій.....	6
Пояснювальна записка	7
РОЗДІЛ I. Методичні рекомендації до програми	15
1.1. Використання принципів когнітивно-поведінкової терапії та методики групового навчання.....	15
1.2. Зміст програми	16
1.3. Групова робота: основні принципи	20
1.4. Планування та організація групової роботи	22
1.5. Підготовка до занять	25
1.6. Структура занять.....	26
1.7. Прийоми та методи в груповій роботі.....	27
РОЗДІЛ II. Плани занять	31
РОЗДІЛ III. Додатки до вправ.....	83
РОЗДІЛ IV. Додаткові матеріали для ведучого	97
Список використаної літератури	119

Вступ

Одним із пріоритетів державної політики у сфері виконання кримінальних покарань визначено та залишається зменшення рівня повторної злочинності шляхом упровадження дієвого інструментарію для зміни поведінки, виправлення та ресоціалізації осіб, які увійшли в конфлікт із законом (праця, корекційні та освітні програми), а також упровадження оцінювання ризиків вчинення особою повторного злочину, підтримка та допомога засудженим, які готуються до звільнення.

Протягом останніх 35 років у європейській пенітенціарній практиці набули широкого поширення корекційні програми, спрямовані на зміну поведінки засуджених.

Програми почали з'являтися у відповідь на зростання кількості засуджених. Постало питання, як в'язниця може вплинути на зміну поведінки людини і наскільки добре колишні засуджені можуть реінтегруватися у суспільство. Час, проведений в ув'язненні, може відвернути правопорушників від майбутніх злочинів та реабілітувати за допомогою програм підтримки для засуджених. Однак позбавлення свободи може також призвести до рецидивів. Спілкування із затятими злочинцями у в'язниці та присутність стигми в суспільстві й на робочому місці призводить до знецінення людського капіталу та безробіття. Позбавлення волі також може мати наслідки не тільки для правопорушників, але і для членів їхніх родин та суспільства в цілому. Програми створювались за результатами різноманітних досліджень, і при їхньому впровадженні відслідковувалась якість викладання.

Програми подолання криміногенних потреб у засуджених нині стають звичними в різних країнах світу. Україну також не оминули ці процеси, і подібні програми починають упроваджуватись в установах виконання покарання. У пенітенціарних установах утримують засуджених різної статі та етнічної приналежності, які мають відмінності в потребах, культурі, релігії тощо. Всі вони однаково потребують змін у підходах до вирішення проблем. Ось чому програми, які пропонують розвивати різноманітні соціальні навички, зокрема і навички вирішення проблем, мають бути актуальними для всіх засуджених.

Цей методичний посібник пропонує різні варіанти розвивання відповідних навичок під час запропонованих занять.

Дослідження свідчать, що перед багатьма засудженими постають схожі проблеми, які можуть бути спричинені чинниками, що викликані безпосередньо фактом перебування всередині пенітенціарної установи. Це, зокрема:

- спілкування з іншими засудженими;
- взаємодія з адміністрацією пенітенціарної установи;
- подолання бездіяльності;
- вирішення проблем здоров'я, включно з проблемами психічного здоров'я;
- подолання наслідків «невдалого» відвідування.

Інші проблеми можуть бути спричинені чинниками поза пенітенціарною установою та передбачати:

- підтримку спілкування з членами сім'ї, друзями;
- збереження своєї ролі в сім'ї;

- подолання гніву під час взаємодії з представниками влади;
- подолання проблем реінтеграції до сім'ї;
- подолання провини перед сім'єю.

Однак для багатьох засуджених найтяжчими є внутрішні проблеми, складні думки і почуття. Причому істотна частка засуджених не вміють без сторонньої допомоги виявити чи сформулювати проблему. Корисними можуть стати заняття, що базуються на засадах когнітивно-поведінкової терапії. Отже, допомагаючи ув'язненим перейти від стадії думок і почуттів до виявлення і формулювання проблеми.

У пенітенціарній установі засудженим інколи буває важко вирішити проблеми, що існують поза межами закладу, і тут деякі методи перетворення негативних думок на позитивні можуть допомогти ув'язненим краще долати наслідки проблем, у розв'язанні яких вони почуваються безсилими.

Варто зазначити, що більшість засуджених мають низькі навички подолання конфліктних ситуацій. Багатьом може бракувати впевненості, коли потрібно сформулювати власну думку та висловлюватися. Як результат, вони можуть потрапити у ситуації, де легко втратять контроль. У таких випадках вони можуть зіткнутися з тим, що нездатні стримувати гнів. Нездатність керувати гнівом – один із основних чинників, що сприяє злочинній поведінці. Засуджені часто можуть розпізнати ситуації, що спричиняють певні думки й почуття, але не знають, як контролювати поведінку, викликану цими думками і почуттями. Засудженим нерідко важко пов'язати між собою різні частини процесу вирішення проблем, наприклад, розпізнати причини та наслідки проблеми.

Допомогти навчити та розвинути навички вирішення проблем – один із кроків до покращення самопочуття, самооцінки та якості життя людини, яка за тих чи інших причин відбуває покарання у в'язниці.

Вести заняття згідно з програмою мають особи, які пройшли навчання і розуміють, як працювати з групою учасників. Уміють заохочувати учасників занять до активної взаємодії, стимулюють різні розумові процеси, потрібні для пошуку рішень в окремих вправах. Із розумінням ставляться до того, що кожен засуджений має певний рівень освіти/або не має його, навичок та життєвого досвіду.

Запорукою успіху реалізації програми є дотримання методології, що використовується для побудови занять та навички ведучого щодо вміння керувати процесом групового навчання. Відбір учасників для групи з-поміж засуджених – не менш важливе питання, якому варто приділити увагу, щоб програма могла бути реалізована. У посібнику надано рекомендації, які моменти потрібно врахувати, щоб програма принесла максимальну користь для її учасників.

Посібник не претендує на те, щоб охопити все наведене вище, натомість у ньому використано підхід, який заохочує учасників досліджувати процес вирішення проблем. Програма спрямована на розвиток навичок широкого застосування, тобто тих, які засуджені зможуть застосовувати у різних життєвих ситуаціях.

Глосарій

Ведучий – працівник, який організовує групу та проводить заняття.

Вирішення проблем – процес аналізу проблем із метою зменшення їхнього впливу.

Групова робота – система, що передбачає навчання з невеликою кількістю учнів.

Когнітивно-поведінкова терапія – терапія, яка зосереджена на розумових процесах людини, поглибленні її розуміння процесів психологічного функціонування, що контролюють думки, почуття та поведінку особи.

Криміногенні потреби – проблеми, які постають перед правопорушниками та сприяють злочинній поведінці.

Навички широкого застосування – отримані навички впоратися з однією ситуацією, які можна використовувати в інших, відмінних ситуаціях.

Метод групового навчання – освітня модель у рамках якої учасники групи набувають та розвивають соціальні навички за рахунок обміну колективним досвідом у середині освітньої групи.

Моделювання ситуації – вправа, що полягає в копіюванні ситуації й дозволяє учасникам та іншим спостерігачам бачити ситуацію під різними кутами.

Мозковий штурм – метод пошуку ідей, що дозволяє учасникам вільно мислити та висловлювати свої пропозиції в рамках заданої теми.

Приклад із життя – історія, яка використовується в процесі навчання та стосується подій, під час яких проявляються поведінка та ставлення.

Розкриття інформації – інформація від ув'язненого, яка має важливе значення в поводженні з цим конкретним ув'язненим та наданні йому підтримки.

Учасник/учасниця – член/членкиня групи з числа засуджених.

Пояснювальна записка

Методичний посібник розроблено до програми «Вирішення проблем» для проходження реабілітації повнолітніми засудженими чоловіками і жінками у пенітенціарних установах України.

Сучасний підхід до роботи з засудженими в багатьох країнах передбачає акцентування уваги на реабілітації. Відбування строку позбавлення волі – це складний період у житті будь-якої людини. Він може зруйнувати родину та викликати значний психічний стрес у засудженого, який часто не має навичок адекватного реагування на обставини, в яких перебуває. Багато засуджених не вміють без сторонньої допомоги виявити чи сформулювати проблему, чим часто погіршують стан речей та наслідки життєвих подій навколо себе.

Програми подолання криміногенних потреб у засуджених нині стали звичними в багатьох установах.

У пенітенціарних установах утримуються засуджені як чоловіки, так і жінки, особи різної етнічної приналежності, що мають відмінності в потребах, культурі, релігії тощо. Всі вони однаково потребують змін у підходах до вирішення проблем. Ось чому програми, які пропонують розвивати різноманітні соціальні навички, зокрема і навички вирішення проблем, мають бути актуальними для всіх засуджених. Цей методичний посібник пропонує різні варіанти розвивання відповідних навичок під час запропонованих занять.

МЕТА

Ця програма покликана сформувати базові навички аналізу та вирішення життєвих проблем, а також покращити процес прийняття рішень. Вона належить до програм запобігання протиправній поведінці, вплив на яку чинить низка факторів, пов'язаних із особливостями мислення, емоцій та поведінки, оскільки втручання спрямоване на зміну мисленнєвих процесів, ставлення та поведінки, здатних призвести до вчинення повторних злочинів.

Програма заохочує просоціальне мислення та покликана допомогти в розвитку нових навичок на шляху до припинення злочинної діяльності. Досвідом інших країн доведено, що вплив таких програм приносить користь громаді, куди повертаються звільнені особи після відбуття покарання, а відповідно – всьому суспільству завдяки забезпеченню його безпеки, зменшенню кількості рецидивів, а отже і витрат, пов'язаних із утриманням засуджених в установах виконання покарань.

ЗАВДАННЯ/ФУНКЦІЇ ПРОГРАМИ

Іноді засуджених важко переконати в тому, що вони могли б краще долати свої проблеми, якби розвивали власні навички вирішення проблем. Як показують проведені в Західній Європі дослідження, багато засуджених мислять ригідно, лінійно та надто буквально. Більшість засуджених вважають, що не можуть керувати власною поведінкою або що

виходу з ситуації не існує.

Якщо засуджений/засуджена зрозуміє, що вирішення проблем – це навичка, яка дасть йому/їй надію і якій він/вона зможе навчитися, тим самим узявши своє життя під певний контроль, то його/її життя та життя інших людей можна буде значно поліпшити. Опанувати нові навички – корисна справа для почуття власної гідності, це може наснажити засудженого/засуджену й далі змінюватись та розвиватися.

Беручи до уваги наведене вище, ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ ПРОГРАМИ є:

1. Ознайомити учасників з теорією вирішення проблем, яка передбачає процес пошуку та вироблення рішень на засадах методики когнітивно-поведінкової терапії.
2. Формувати когнітивні навички, зокрема, навички аналізу проблеми, пошуку варіантів вирішення, прогнозування наслідків та прийняття рішення.
3. Створити умови для набуття учасниками навичок широкого застосування, що можна використати у вирішенні їх проблемних ситуацій у різних сферах життя.
4. Сприяти розумінню власної відповідальності за свої вчинки та усвідомленню наслідків кожної дії (вчинку, поведінки), розвивати вміння їх прогнозувати.
5. Мотивувати до позитивних змін у власному житті.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ

Ця програма не спрямована на вирішення окремих проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті з законом. У класифікації корекційних програм, куди входять психотерапевтичні та освітні категорії, ця програма належить до останніх.

Вона сприяє розумінню учасником/учасницею занять власних труднощів та особливостей щодо способів мислення і рішень, які приймаються, їхнього впливу на життєві обставини особи та важливості вироблення нових альтернативних просоціальних рішень як частини поведінки.

Навчальний план базується на освітній моделі групового навчання, за якої всі учасники дотримуватимуться однакового навчального плану, а не на терапевтичній моделі, яка передбачає задоволення індивідуальних потреб та розвиток кожного учасника/кожної учасниці групи у своєму темпі. Методики та елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) використовуються тут для здобуття навичок, що допоможуть учасникам зрозуміти різні процеси, які відбуваються під час вирішення проблем. КПТ вважається найефективнішим підходом для зменшення кількості рецидивів та надання допомоги особі, яка вчинила правопорушення, в успішному поверненні до суспільства, з нижчою ймовірністю повторного вчинення злочину. Вміння враховувати думку іншої людини та відповідальна поведінка (з моральної точки зору) повинні бути встановлені через роботу з навичками мислення та ставленням. Ця програма спирається на елементи ефективності КПТ згідно з дослідженнями*:

- 1) визначення проблем, які призводять до конфліктів;
- 2) вибір цілей;
- 3) розробка нових альтернативних просоціальних рішень;
- 4) реалізація цих рішень через КПТ у житті.

Базовою ідеєю методу групового навчання є те, що:

- групові вправи допомагають виправити хибні міркування про те, як можна

* Andrews, D. A., Zinger, I., Hoge, R. D., Bonta, J., Gendreau, P. & Cullen, F. T. (1990). Does correctional treatment work? A clinically relevant and psychologically informed meta-analysis. *Criminology*, 28, 369-404.

зрозуміти й вирішити соціальні й особисті проблеми;

- обговорення в групах та колективний досвід полегшує опанування учасниками нових навичок, необхідних для того, щоб краще долати стресові ситуації;
- учасники повинні учитися один в одного, надаючи можливість менш упевненим із них долучатися до загального процесу, забезпечуючи вивчення усіх аспектів питання, які вони вважають важливими.

Поєднання цих двох підходів – КПТ та методу групового навчання – створює умови для досягнення цілей програми та бажаних змін у поведінці учасників занять.

КРИТЕРІЇ ЦІЛЬОВОЇ ГРУПИ, НА ЯКУ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ, ТА ЧИННИКИ РИЗИКУ

Програму «Вирішення проблем» розроблено для проходження повнолітніми суб'єктами установ виконання покарань – як жінками, так і чоловіками, – що перебувають на різних етапах відбування покарання. Одним із критеріїв залучення засудженої особи до участі у програмі є результати проведеної оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, а саме – виявлені динамічні фактори ризику у категорії «Мислення, емоції та поведінка», що визначають схильність особи до дисфункційних поведінкових проявів без належного розуміння можливих негативних наслідків прийнятих рішень у конкретних життєвих ситуаціях, зокрема й під час відбування терміну покарання.

Під час планування занять у межах програми необхідно врахувати особливості учасників, залучених до участі у роботі групи, які будуть відрізнятися за характером скоєних правопорушень, міжособистісних стосунків, тривалістю термінів засудження до позбавлення волі та категорією скоєних правопорушень, соціальним рівнем, можливостями просоціального функціонування, ресурсами та мотивацією до просоціальної поведінки.

Рекомендовано провести співбесіду з усіма членами групи перед першим заняттям, аби впевнитися в тому, що вони обізнані про те, як працюватиме група, розуміють цілі та завдання програми, в якій вони братимуть участь. Важливо приділити увагу добору учасників у групу, оскільки від цього залежатиме якість функціонування групи.

З огляду на необхідність створення безпечного середовища для навчання (психологічного та фізичного) від учасників не вимагають ділитися власним досвідом, аби краще зрозуміти свої індивідуальні проблеми, оскільки це може бути чинником уразливості учасника/учасниці перед іншими в групі, та й поза межами занять мати вплив на стосунки з учасниками групи й іншими засудженими. Ведучий групи використовує деперсоналізовані дидактичні матеріали, що містяться в цьому посібнику, аби заохотити учасників до вивчення процесу вирішення проблем. Програму розроблено так, щоб учасники залучалися до розгляду питань, які безпосередньо стосуються їхніх обставин життя лише тоді, коли спрацюють. На ранніх етапах важливо, аби матеріали, що використовуються як приклади з життя, були саме ті, які вказано в описі занять або наведено у додатках.

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ

Реалізуючи цю програму, важливо зважати на істотні відмінності у потребах між засудженими жінками та чоловіками.

У засуджених жінок частіше виникають проблеми зі здоров'ям, аніж у засуджених чоловіків. У них частіше трапляються розлади психічного здоров'я, причому в деяких країнах майже 40% засуджених жінок намагаються здійснити самогубство. Вони мають

проблеми зі зловживанням наркотиками й алкоголем і пов'язаними з цим інфекційними захворюваннями, такими як гепатит С, а також частіше страждають на важкі та хронічні захворювання, такі як хвороби серця, діабет і астма, ніж засуджені протилежної статі. У процесі взаємодії з жінками фахівці повинні усвідомлювати значний вплив психологічного, економічного, фізичного та сексуального насильства, якого зазнали більшість із засуджених жінок. Ведучим варто бути уважними та вживати заходів, аби не відреагувати на поведінку жінки подібно до її попереднього життєвого досвіду (тригерний чинник), зокрема, криком чи підвищеним тоном, маніпулюванням, залякуванням тощо. Адже безпечне, стабільне та сприятливе середовище – важливий чинник ефективного процесу виправлення. Багато засуджених жінок потрапляють до пенітенціарної установи вагітними, і це є ситуацією, яка потребує уважного ставлення до потреб засудженої.

Програма «Вирішення проблем» не у змозі розв'язати пов'язані зі здоров'ям питання або інші труднощі. Однак тривоги, породжені цими труднощами, можна спробувати усунути за допомогою методики вирішення проблем.

РЕСУРСИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Проведення програми передбачає дотримання низки вимог до навчального приміщення та його технічного забезпечення, зокрема, повинно бути передбачене таке:

- приміщення, що дозволяє вільно розмістити учасників для групового формату проведення занять;
- стільці для учасників та ведучого (ведучих);
- дошка (фліпчарт), аркуші блокноту для неї та кольорові маркери для записів;
- роздаткові матеріали учасників на кожне заняття;
- ноутбук, проектор, екран, подовжувач;
- інший реквізит, передбачений планом заняття.

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

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

Програму розроблено для дорослих засуджених (чоловіків та жінок), вона складається з п'яти занять, кожне з яких триває орієнтовно 120 хвилин. Рекомендована кількість учасників групи 8-12 осіб. Склад групи має залишатися незмінним протягом всіх занять цієї програми з метою постійного поглиблення знань та довіри між учасниками. Для ведення груп більшої чисельності можуть знадобитися двоє ведучих, яких варто обирати відповідно до їхнього тренерського досвіду та вміння організувати роботу в групі. Для кращого засвоєння матеріалів занять група має збиратись регулярно, один-два рази на тиждень.

Нижче наведено плани п'яти занять, з яких складається програма, із прикладами вправ, що мають забезпечити очікувані результати навчання.

Заняття №1. Формування групи та вступ до виконання завдань

Після презентації програми учасники візьмуть участь у вправах, спрямованих на формування групи. Концепцію групової роботи розглянуто детальніше у розділі з методичними рекомендаціями. Початкові вправи також ілюструють те, як легко виявити «проблеми», коли вони подаються саме як «проблеми». Тема вирішення проблем вводиться невимушено. Учасників на початку знайомлять з ідеями «дилем» і

«головоломок». Учасників ознайомлюють із поняттям «дилеми». У цих випадках «проблема» залишається виявленою та сформульованою, але реакція, потрібна для вирішення проблеми, стає менш чітко визначеною. Ці вправи підводять до ідеї, що жодне з рішень не розв'язує проблему однаково для всіх осіб.

Ознайомлення учасників із чотирма сферами психологічного функціонування:

- мотиви;
- думки;
- емоції;
- поведінка.

Розгляд історій із життя демонструє, як можна полегшити процес виявлення проблем, застосувавши такий інструмент, як «ментальна карта».

Заняття №2. Теорія вирішення проблем за допомогою прикладів із життя

Приклади із життя сприяють розумінню поняття «проблема», за їх допомогою можна досліджувати вплив проблем на людину. Це допомагає усвідомити, що від зміни негативних почуттів і думок на позитивні стає легше вирішувати проблему та переживати її. На цьому занятті розвивається більш широке розуміння теорії вирішення проблем та морального виміру в питаннях, що постають перед кожним із учасників. На занятті вводиться концепція прикладів із життя, пов'язаних із сімейними проблемами. Мета вправ – надання можливості зрозуміти важливість пошуку рішень у рамках процесу вирішення проблем, розуміння необхідності дотримання законів, норм і правил, установлених у суспільстві. На прикладах із життя підкреслено різницю між рефлексивним і реактивним прийняттям рішень. Це передбачає розгляд ситуації в сім'ї, де фактична проблема дуже заплутана, і її потрібно чіткіше виявити та сформулювати.

Заняття №3. Формування прикладів із життя та навичок моделювання ситуацій

Щоб зрозуміти процес вирішення проблем та заохотити групу до виявлення реальних проблем, які постають перед засудженими, під час заняття учасникам дозволено наводити приклади з власного життя. Вони використовуватимуться як шаблон для застосування формули вирішення проблем, з якою раніше ознайомили учасників. У малих групах учасники шукають проблему та тренують застосування процесу вирішення проблем. Під час заняття учасників ознайомлюють із темою подолання конфронтації як поширеною проблемною сферою. Для кращого розуміння цієї проблематики на занятті передбачено моделювання ситуації. На занятті також розглядається проблема соціальної тривожності. Це особлива проблема серед засуджених, яким бракує тих соціальних навичок, що забезпечують упевненість у різних ситуаціях.

Заняття №4. Вирішення реальних проблем, що постають перед засудженими

На занятті представлено загальні проблеми, що постають перед засудженими. Метод моделювання ситуації дозволяє демонструвати різні проблеми, які виникають у «повсякденному» житті. Здебільшого розглядаються стосунки з іншими, зокрема й з іншими засудженими, адміністрацією, а також із друзями та родиною поза межами установи. Основну увагу приділено формуванню в учасників розуміння того, що вони здатні

змінити свої процеси мислення, аби знайти нові варіанти вирішення своїх проблем. На занятті ведучий підкреслює важливість упевненості та намагається показати різницю між упевненістю та агресивністю.

Заняття №5. Підтримка навичок вирішення проблем

Групу буде розділено на дві підгрупи, які розроблятимуть проблеми, спираючись на досвід та спостереження учасників (за бажанням). В основі дискусій у малих групах мають лежати п'ять кроків вирішення проблеми, які на цьому занятті закріплюються як знання та набута навичка.

На цьому занятті відбувається закріплення матеріалу попередніх занять та розглядається тема навичок мислення й помилок мислення, яких припускаються більшість людей у проблемних ситуаціях. Наприкінці заняття проходить повторне оцінювання знань та умінь учасників.

ОЦІНЮВАННЯ ЗАНЯТТЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ:

Програма передбачає здійснення моніторингу й оцінювання досягнень учасників у напрямі зміни до вирішення проблем, що здійснюється за допомогою наведених нижче форм оцінювання.

Оцінювання програми учасниками:

- знань і навичок до проходження програми (Додаток №1);
- знань і навичок після проходження програми (Додаток №6).

Форми оцінювання знань і навичок учасників до та після проходження програми

Ступінь досягнення мети програми (високий, середній, низький) визначається шляхом аналізу різниці в показниках форм оцінювання знань і навичок учасників «до» та «після» проходження програми. Ці форми дозволяють ведучому здійснити аналіз динаміки в обізнаності та умінь і навичок учасника/учасниці у контексті тематики програми. Форма оцінювання знань і навичок учасників до проходження програми заповнюється учасниками від руки, перед першим заняттям та у присутності ведучого програми, який може допомогти учасникам, відповідаючи на уточнювальні запитання (наприклад, щодо значення тих чи інших термінів). Якщо учасник/учасниця не вміє читати або писати, то форму заповнює ведучий програми зі слів учасника (зачитує запитання та зазначає відповіді, які надано). Форма починається із зазначення учасником/учасницею його/її ПІБ та дати заповнення анкети.

Форми оцінювання містять три блоки:

- Блок I. Обізнаність
- Блок II. Установки
- Блок III. Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)

Ведучому варто пояснити учасникам, що заповнення блоків форми є дуже важливим та має бути максимально об'єктивним. Ведучий може надати допомогу учасникам, коментуючи/роз'яснюючи позиції, щодо яких варто дати відповідь.

Блок I. Обізнаність. Блок стосується знань та дозволяє проаналізувати як учасникам, так і ведучим, наскільки учасники обізнані з тематикою програми. Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі. Правильні відповіді оцінюються в один бал. За підсумками заповнення Блоку I ведучими вираховується загальний бал та визначається рівень обізнаності, на якому

перебуває учасник/учасниця у межах тематики, передбаченої програмою, до проходження програми.

Відповідно за блок обізнаності учасник/учасниця може отримати:

- високий рівень: 7-9 балів;
- середній рівень: 4-6 балів;
- низький рівень: 1-3 бали.

Блок II. Установки. Блок стосується порівняння установок, які мають учасники до та після проходження програми.

Блок дозволяє ведучим зорієнтуватися, які установки у контексті тематики програми домінують в учасників та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації програми. Блок містить перелік тверджень, із кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

За кожну правильну відповідь учасник/учасниця отримує один бал. Відповідно за блок установок учасник/учасниця може отримати:

- високий рівень: 7-9 балів;
- середній рівень: 4-6 балів;
- низький рівень: 1-3 бали.

Блок III. Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички). Цей блок відрізняється у формах до та після впровадження програми. У формі оцінювання до проходження програми основний акцент зроблено на самооцінюванні якості вирішення проблем, а також самооцінюванні способів вирішення проблеми. Відповіді на запитання Блоку III у формі до проходження програми не оцінюються у балах, а використовуються ведучими для роботи з учасниками, а також для порівняння з відповідями у формі оцінювання знань і навичок після проходження програми. Форма оцінювання знань і навичок учасників після проходження програми заповнюється після останнього заняття за програмою та у присутності ведучого програми. Блоки I («Обізнаність») та II («Установки») ідентичні до форми перед проходженням програми і дають можливість побачити динаміку в обізнаності та установках учасників. У Блоці III цієї форми учасники здійснюють самооцінювання якості своїх підходів до вирішення проблем, а також самооцінювання способів вирішення проблеми до відвідування програми, під час її відвідування та після її закінчення.

За підсумками заповнення учасниками всіх трьох блоків форми після проходження програми підраховується загальний бал: Загальний бал у результаті проходження програми є сумою балів за блоками запитань I-II, та свідчить про такі рівні досягнення учасником/учасницею мети програми:

- високий рівень: 13-18 балів;
- середній рівень: 7-12 балів;
- низький рівень: 1-6 балів.

За підсумками заповнення учасниками усіх блоків форм після проходження програми форми аналізуються ведучим на предмет досягнутих результатів кожного учасника/кожної учасниці й можуть бути враховані ведучим та адміністрацією установи виконання покарання для продовження корекційної роботи з засудженим або для удосконалення організації занять.

Оцінювання програми ведучим

Планувати майбутні заняття буде важко, якщо не буде здійснено оцінювання

попереднього заняття. Ведучий має проаналізувати кожне заняття, яке відбулось, звертаючи увагу на такі аспекти:

- Як пройшло заняття, що вдалося, а що – ні?
- Що ведучий дізнався за підсумками заняття?
- Чи виникали з деякими учасниками групи проблеми, які необхідно зафіксувати та які потребують подальших дій?
- Чи є у ведучого якісь питання чи занепокоєння, що потребують обговорення?

Результати такого процесу важливо фіксувати, щоб якість роботи групи в конкретній пенітенціарній установі й надалі підвищувалася. Звіти також можна використовувати з навчальною метою.

ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ПОТЕНЦІЙНИХ ВЕДУЧИХ ПРОГРАМИ

Роль ведучого вирішальна для успіху програми. Під час добору ведучого варто брати до уваги не лише особисті якості та навички соціальної взаємодії, але й кваліфікацію та попередній досвід. Однак програма, що міститься в цьому посібнику, укладена так, щоб персонал пенітенціарної установи міг використовувати цей методичний посібник для проведення групових занять із засудженими. Персонал має бути обізнаний із методами групової роботи та пройти спеціальне навчання щодо ведення цієї програми.

Ведучі груп мають бути вмілими комунікаторами як із погляду своєї здатності слухати, так і здатності говорити. Бажано, щоб ведучим групи був спеціаліст, який має добре розвинені навички ефективного спілкування, володіє терпінням та здатен проявити емпатію, а також уміє керувати своєю поведінкою. Ведучі мають бути цілком обізнані з методами групової роботи та пройти спеціальне навчання. Впроваджуючи цю програму, корисним буде спочатку використовувати двох ведучих, що працюють разом із групою. Менш досвідчений співробітник може навчитися необхідних навичок, а потім передати їх іншим. Детальний опис підготовки, вимог до ведучого, основні поради та опис методів програми наведено в розділі «Методичні рекомендації до програми».



РОЗДІЛ І. Методичні рекомендації до програми

1.1. ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА МЕТОДИКИ ГРУПОВОГО НАВЧАННЯ

У програмі застосовуються принципи когнітивно-поведінкової терапії, яка частіше використовується, щоб допомогти в зміцненні навичок мислення.

Когнітивно-поведінкова терапія – це форма психотерапії, яка довела свою ефективність у лікуванні цілої низки розладів, серед яких депресія, тривожні розлади, проблеми зі зловживанням алкоголю та наркотиків, подружні проблеми, розлади харчування та тяжкі психічні захворювання. Численні дослідження свідчать, що КПТ сприяє значному поліпшенню в функціонуванні та якості життя. У багатьох дослідженнях було доведено, що КПТ більш ефективна, ніж інші форми психологічної терапії чи психіатричних препаратів.

Принципи КПТ застосовано в цій програмі вирішення проблем з огляду на те, що:

1. Психологічні проблеми частково базуються на інтуїтивному чи егоцентричному способі мислення.
2. Психологічні проблеми цільової аудиторії цієї програми частково базуються на засвоєній моделі кримінальної поведінки внаслідок впливу хибних установок та дезадаптивних моделей поведінки.
3. Особи, що страждають на психологічні проблеми, здатні навчитися кращих способів боротьби з ними, полегшуючи їхні симптоми та поліпшуючи якість свого життя.

КПТ зазвичай зосереджується на зміні моделей мислення і може передбачати:

- навчання розпізнавати викривлення в своєму мисленні, які створюють проблеми, а потім наново оцінювати їх у світлі реальності;
- формування кращого розуміння поведінки та мотивації інших;
- використання навичок вирішення проблем у виході зі складних ситуацій;
- розвиток більшого почуття впевненості у власних здібностях.

Програма, що міститься в цьому посібнику, укладена так, щоб персонал пенітенціарної установи був у змозі використовувати її через групову роботу. Психолог зазвичай застосовує КПТ наодинці з пацієнтом. Коли вона використовується в груповій роботі, усі учасники погоджуються брати участь, «ділячись власною історією». Психолог і пацієнт працюють разом і спільно, щоб виробити розуміння проблеми та розробити стратегію лікування. Однак у цій програмі замість особистого досвіду використовуються приклади з життя, щоб віддзеркалити розмаїття проблем, із якими зустрічаються засуджені. Це надає можливість учасникам навчитися методик і навичок вирішення проблем через підвищення свого рівня «навичок мислення».

Ця програма вирішення проблем має на меті змінити мислення, проблемні емоції та поведінку учасників, здійснивши «подорож» через п'ять кроків процесу вирішення проблем. Це дозволяє їм засвоїти методологію вирішення проблем, яка передбачає деякі методи когнітивно-поведінкової терапії. **Однак сам собою це не процес лікування, а ведучі – не психологи, що практикують КПТ.** Ця програма, що виконується в груповій ситуації, не прагне випитати в учасників їхню історію або те, що відбувається в їхньому особистому житті, хіба що вони самі погодяться на це добровільно. Натомість у ній використовуються приклади з життя, що викликають переживання, аналогічні тим, які відчували учасники. Отже, вона прагне використовувати радше освітню, аніж терапевтичну модель, підсилюючись методом групового навчання.

1.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Центральною фігурою в процесі навчання є ведучий, і тому він має загалом розуміти весь навчальний план.

Важливо усвідомлювати складність навчальних планів у таких предметних сферах, як вирішення проблем і вироблення рішень. Ведучий має розуміти як працює процес пізнання в цілому, а також мати уявлення про середовище, в якому мають реалізовуватися навички.

Когнітивний процес вирішення проблем передбачає:

1. Визнання та формулювання проблеми
2. Вивчення інформації та пошук ідей
3. Прийняття рішення про найдоречнішу дію
4. Реалізацію ідеї/варіанта
5. Оцінку ефективності дій



У процесі аналізу проблеми як ведучий, так і засуджений мають дослідити, як саме пов'язані процеси вирішення проблем і прийняття рішень. Ці два процеси діють разом, тобто коли проблему розв'язано задовільно, на основі цього приймається рішення.

Дослідниками, що працюють у цій галузі, було встановлено, що у вирішенні проблем використовуються два стилі пошуку рішень: рефлексивний (поміркований) та реактивний^{**}. Рефлексивна система є логічною, аналітичною, обдуманною та методичною, тоді як реактивна – швидкою, імпульсивною та інтуїтивною, покладається на емоції або звички, аби прояснити подальші кроки.

Нейропсихологічні дослідження вказують на те, що мозок одночасно може використовувати лише одну систему, щоб обробляти інформацію^{***}, і що ці дві системи підпорядковані різним відділам мозку. Префронтальна кора здебільшого керує рефлексивною системою, а базальні ганглії та мигдалина (більш ранні, з погляду еволюції, ділянки мозку) – реактивною системою.

- **Реактивне прийняття рішень**

Прийнято вважати, що логічний, аналітичний шлях веде до кращих рішень, але чи це насправді так – залежить від ситуації. Швидкий, інтуїтивний шлях може врятувати життя; коли ми раптом відчуваємо сильний страх, спрацьовує реакція «бийся чи тікай», запускаючи негайні дії без аналізу всіх можливих варіантів та їхніх наслідків. Крім того, люди в своїй повсякденній роботі часто можуть дуже швидко приймати рішення, оскільки їх

^{**} Імпульсивність/рефлексивність. Цей когнітивний стиль, відповідно до припущення Дж. Кагана, характеризує індивідуальні відмінності в схильності приймати рішення швидко або повільно. Імпульсивні досліджувані схильні швидко реагувати в ситуації множинного вибору, при цьому гіпотези висуваються без аналізу всіх можливих альтернатив. Для рефлексивних досліджуваних характерний сповільнений темп реагування в подібній ситуації, гіпотези перевіряються і багаторазово уточнюються.

^{***} Adam L. Darlow & Steven A. Sloman. 2010. "Two systems of reasoning: Architecture and relation to emotion," WIREs Cognitive Science, 1: 382-392.

досвід підказує, що варто робити в тій чи іншій ситуації. В таких ситуаціях люди, ймовірно, не зможуть пояснити логіку свого рішення й натомість скажуть, що вони просто відчували це своїм нутром або зробили те, що їм здавалося правильним. Оскільки раніше ці люди опинялися в аналогічній ситуації та вже знають, як у ній поводитися, мозок негайно перемикається на швидку, інтуїтивну систему прийняття рішень.

- **Рефлексивне(Помірковане) прийняття рішень**

У процесі пошуку рішень швидкий шлях не завжди найкращий. Зіткнувшись із новими та складними ситуаціями, варто обробляти наявну інформацію логічно, аналітично та методично. На роботі та в особистому житті іноді ситуація потребує серйозних роздумів перед прийняттям рішення, а не швидкої інстинктивної реакції. Особливо важливо звертати увагу на свої емоції, оскільки сильні емоції здатні ускладнювати раціональне осмислення інформації. Розпізнавання наслідків емоцій і вміння зачекати, а також приймати рішення після того, як емоції заспокоються, – це навичка, якою володіють небагато засуджених. Інтенсивні емоції, позитивні чи негативні, примушують нас обирати швидкий, реактивний шлях вироблення рішень. Вам коли-небудь доводилося імпульсивно купити дорогу річ, яка вам дуже сподобалася, а згодом пошкодувати про це? Це показує силу, з якою наші емоції впливають на прийняття рішень. Великі рішення варто зазвичай приймати не імпульсивно, а рефлексивно.

- **Роль емоцій**

Усвідомлення ролі емоцій у прийнятті рішень не означає, що нам варто їх ігнорувати. Емоції можуть сигналізувати про те, що нам потрібно зробити, особливо в ситуаціях, які мають етичні наслідки. Значно вдосконалити процес пошуку рішень можуть роздуми над тим, як ми ставимось до можливих варіантів і чим саме викликане це ставлення.

Отже, ефективне вироблення рішень спирається як на логіку, так і на емоції. З цієї причини набуло популярності поняття емоційного інтелекту як характеристики ефективної взаємодії з людьми. Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти, звертати увагу та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Це передбачає самоусвідомлення та саморегуляцію: по суті, це перемикання між емоціями та логікою, аби ми аналізували й розуміли власні емоції, а потім здійснювали необхідний контроль задля управління ними відповідно до ситуації. Емоційний інтелект також передбачає емпатію – здатність розуміти емоції інших (і зацікавленість у цьому). Насамкінець, емоційний інтелект передбачає соціальні навички, щоб керувати емоційними аспектами стосунків з іншими. Люди, що усвідомлюють власні емоції, можуть міркувати, що саме означають їхні емоції в тій чи іншій ситуації, і використовувати цю інформацію, у процесі прийняття рішень. Люди, що усвідомлюють емоції інших, можуть також використовувати цю інформацію під час роботи або спілкування з іншими людьми в групових ситуаціях. Це допомагає групам функціонувати ефективніше та залучатися до вироблення кращих групових рішень. Хоча навички емоційного інтелекту по-різному засвоюються людьми, ми можемо розвивати та вдосконалювати їх на практиці.

- **Зв'язок з іншими програмами запобігання протиправній поведінці**

Існує ціла низка програм, спрямованих на задоволення потреб засуджених і на розвиток їхніх навичок вирішення різних питань, що штовхають їх на вчинення повторних правопорушень. Ці програми хоча й мають різну тематику, але також і багато спільного між собою в навчальних планах. У цій програмі підкреслюється, що багато проблем, із якими стикаються ув'язнені, породжують у них гнів. Їхня неспроможність правильно поводитися з представниками влади здатна спричинити некерований гнів. Тому доречним є те, що

окремі приклади з життя, які використовуються в цій програмі, передбачають реакцію, котра потребує управління гнівом. Інші складнощі, що постають перед засудженими, пов'язані з їхньою нездатністю, як варто обдумати проблеми, з якими вони стикаються. Тому навчальний план цієї програми торкається аспектів когнітивно-поведінкової терапії.

Вирішення проблем – це складна навичка, якої неможливо навчитися швидко, оскільки вона складається з декількох мікронавичок, які необхідно опанувати через 5 занять програми.

Учасники, виконуючи різні завдання, пройдуть через різні етапи процесу навчання вирішення проблем.

Процес «вирішення проблем» складається з таких частин:

- **Виявлення проблеми.** Багатьом засудженим насамперед важливо усвідомити, що їх типові реакції або прагнення можуть самі по собі становити проблему. Виявлення проблеми – це перший крок у процесі. Засуджені часто можуть бути занадто захоплені своєю реакцією, гнівом, страхом або депресією і не в змозі виявити проблему у спосіб, який дозволив би їм спланувати адекватну відповідь. Розуміння початкових симптомів, які відчувають люди, стикаючись із проблемами, може допомогти учасникам групи уникнути паніки. Паніка створює перешкоду, що заважає людині перейти до другого кроку.
- **Визначення проблеми** – це другий крок. Він потребує від людини перегляду окремих аспектів проблеми максимально об'єктивно. Це важко для багатьох людей. Часто люди уникають визнання проблем, ігнорують або заперечують труднощі, сподіваючись, що вони зникнуть самі по собі.
- **Збирання інформації** – це третій крок, і саме тут у засудженого найчастіше виникають труднощі. Цей крок потребує ширшого погляду на ситуацію. Які ресурси він має? Хто може допомогти? Яка ще інформація може виявитися корисною? Однак у процесі навчальних заходів на основі прикладів із життя, що спрямовані на розвиток навичок вирішення проблем, засуджені починають бачити користь цієї частини процесу.
- **Пошук ідей і варіантів дій** – наступний етап, який також може здатися учасникам програми досить важким. Вони схильні не бачити альтернатив і вважати за єдино правильний шлях той, що виник першим. Часто їхня реакція на проблему потребує вчинення в якійсь формі протиправних дій. Тому навчальні заходи в рамках групової роботи мають бути розроблені так, щоб генерувати ідеї незалежно від того, будуть вони розумні чи абсурдні. Засуджені, що зможуть поглибити свої навички мислення, мають більше шансів вибрати життя, вільне від злочину.
- П'ятий крок – це **відпрацювання окремих дій і послідовностей**. Багато проблем потребують певної послідовності кроків, але засуджені часто покладаються на швидкі рішення. Важливим є формування розуміння того, що напрацювання послідовності дій є вкрай важливим.
- Кожна послідовність передбачатиме декілька варіантів розвитку, і в цій частині процесу вирішення проблем учасникам потрібно аналізувати наслідки кожного конкретного вчинку, який вони обрали як вирішення проблеми.
- Після цього настає час, коли можна приймати рішення. Рішення буде набагато краще обґрунтоване, якщо воно сформульоване через цей алгоритм вирішення проблем, аніж якимось інакше. Це також підвищує шанси на успішне вирішення проблеми.

- Насамкінець, важливо подумати про вплив, який той чи інший вчинок матиме на інших людей. Іноді вчинок може вирішити проблему для однієї особи, але створити труднощі для інших. Гарним прикладом може бути вирішення проблеми стосунків, де ширший погляд на стан речей може спонукати ув'язненого уникати особи, пов'язаної з цією проблемою.

Цей процес видається дуже формалізованим і складним, відповідно заохотити засуджених до його засвоєння буде нелегкою справою. Однак використання прикладів із життя, починаючи з легко впізнаваних ситуацій, сприятиме зміцненню впевненості.

АЛГОРИТМ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

У мене є проблема

У чому полягає моя проблема?

*

Які загальні факти?

*

Які в мене є варіанти?

*

Які окремі кроки мені треба зробити?

*

Якими будуть наслідки мого вчинку?

*

Тепер приймаю рішення!!!

*

Чи потрібно мені зважати ще на щось чи когось іншого, котрих це стосується?

Навчальний план охоплює 5 занять, що поступово розвивають тему та мають проводитись саме у такому порядку.

1.3. ГРУПОВА РОБОТА: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ

Програма передбачає застосування підходу на основі групової роботи, а ведучий потребує розуміння того, як саме функціонує групова робота. Метод групової роботи – це перевірений метод, який допомагає правопорушникам, включно з засудженими, успішніше впоратися зі своїми труднощами.

Нижче наведено рекомендації про особливості методу, які потрібно враховувати та брати до уваги для виконання програми з групою засуджених.

Групова робота – це метод, який широко використовується в освітніх програмах, із метою підтримати тих, хто стикається з труднощами в своєму житті. Він також використовується у програмах соціального навчання, що потребують менш офіційного підходу, ніж звичні заняття з викладачем. Групова робота може вестися з різними цілями. Однак їй здебільшого притаманні певні загальні характеристики:

- Група зазвичай складається з 8–12 осіб. Склад групи має залишатися незмінним протягом усього строку її існування так, щоб довіра між учасниками та їхні знання постійно поглиблювалися.
- Для ведення груп більшої чисельності можуть знадобитися двоє ведучих. Їх варто обирати згідно з їхнім умінням організувати роботу в групі.
- Група збиратиметься регулярно, зазвичай один-два рази на тиждень, щоразу працюючи близько двох годин.

- Деякі групи дотримуватимуться чіткого навчального плану, який контролюватиме ведучий групи (як у цій програмі).
- Групи найкраще функціонують у неформальних та достатньо дружніх умовах. Стільці варто поставити в коло. Це підкреслює рівність, що має бути між членами групи. Важливо, аби група збиралась у приміщенні, де її роботу не перериватимуть.
- У будь-якому разі перед початком роботи важливо приділити увагу складу групи. Між членами групи не має існувати ворожих стосунків чи суперечок.
- Учасників групи варто добирати на добровільній основі. Однак за певних обставин може так статись, що в групі будуть учасники з низькою мотивацією. В такому випадку ведучому доведеться докласти багато зусиль, аби всіх їх заохотити до активної участі. Тому бажано, щоб у групі був певний баланс з точки зору мотивації учасників.
- Щойно групу буде сформовано, її учасники мають залишатися в ній протягом усіх занять. Ведучий має не допускати виходу учасників зі складу групи або приєднання до неї інших засуджених у процесі роботи за програмою.

Досвід, накопичений реалізацією подібних програм у різних країнах, свідчить про важливість того, щоб була приділена увага формуванню складу груп. Ось кілька порад щодо того, як формувати групи:

- До групи учасників можуть бути прийняті засуджені, які бажають якимось подолати свою злочинну поведінку. Наприклад, особи схильні до нападів гніву, які розуміють проблему і наслідки, які це створює для них та їхнього оточення. Наприклад, наркозалежні, що бажають позбавитися залежності.
- Засуджені, злочинна поведінка яких викликана впливом друзів. Зазвичай така поведінка стає способом життя, оскільки їм невідома альтернатива.
- Засуджені, яким бракує елементарних життєвих навичок. Їм важко знайти роботу.
- Засуджені, які схильні до зловживання психоактивними речовинами. Це заохочує злочинну поведінку, але вони не визнають цього факту або навіть взагалі не визнають того, що вживають наркотики чи алкоголь.
- Засуджені, схильні до насильства, яке спричинене їхньою наркотичною або алкогольною залежністю. Тут є можливість використати деякі матеріали на тему управління гнівом.
- Засуджені, котрим бракує впевненості в собі, які мають низькі освітні здібності або значні проблеми зі спілкуванням. Наявність правопорушників, що домінують у складі групи, може призвести до того, що більш замкнені учасники відчуватимуть домінування та тиск з боку таких учасників. Це некомфортна ситуація для прогресу групи в цілому і для індивідуального прогресу учасників. Ведучим потрібно вирішити таку ситуацію і звертати увагу на те, що відбувається в групі та чи всі учасники однаково залучені до виконання вправ та обговорень. Слідкувати за тим, щоб усі учасники мали можливість для висловлювання своїх думок і дотримувались правил групової роботи. Це дасть можливість замкненим учасникам виробити у собі більшу впевненість і наполегливість.

Менш досвідченим ведучим доцільно починати з меншої групи, особливо якщо у деяких засуджених існують проблеми з поведінкою.



Ведучі групової роботи часто ставлять важкі запитання: «Навіщо я це роблю?» та «Чи є взагалі якась користь від цього?». Результати групової роботи відрізнятимуться для різних учасників. Але, насправді, є чинники групової роботи, які сприяють її ефективності:

- **Консультативні:** сприяння тому, щоб члени групи краще розуміли проблеми, можливості та процеси.
- **Освітні:** навчання членів групи тому, щоб засвоювати нові навички, ставлення та поведінку, здебільшого через пізнавальні вправи.
- **Соціальні дії:** надання членам групи можливостей уплинути на зміни в своєму середовищі.
- **Соціальний контроль:** стримування членів групи, зокрема й через надання альтернативи більш жорстким формам соціального контролю.
- **Соціальна підтримка:** підтримка членів групи в забезпеченні чи поліпшенні їхнього соціального функціонування.
- **Завдання:** надання учасникам групи можливості досягти певних цілей через розроблення та виконання відповідних завдань.
- **Терапевтичні:** допомога членам групи примиритися з минулими або наявними труднощами, часто зосереджуючись на таких психологічних проблемах, як травма.

Такі заходи можуть мати різні цілі та результати для кожного учасника/кожної учасниці. Варто від самого початку розуміти, що відмінності нормальні та немінучі. Досягнення успіху групи в результаті занять у цілому залежить від різноманітних чинників.

1.4. ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

Перш ніж почати групове заняття, варто продумати питання, пов'язані з плануванням та підготовкою до початку програми. Нижче наведено перелік того, на що треба звернути увагу.

- **Добір ведучих груп**

Ведучі груп мають бути вмілими комунікаторами як із погляду своєї здатності слухати, так і здатності говорити. Вони мають бути цілком обізнані з методами групової роботи та пройти спеціальне навчання. Ведучий може бути як основним, так і асистентом основного ведучого групи, але в такому разі вони повинні постійно працювати в парі протягом п'яти занять, а не лише епізодично. Той, хто особливо схильний до авторитарних методів, навряд чи буде хорошим ведучим таких груп. Ведучим має бути людина, в якій однаковою мірою розвинуті емпатія, терпіння, навички управління поведінкою, а також ефективного спілкування.

Упроваджуючи цю нову програму, корисним буде спочатку використовувати двох ведучих, що працюють разом. Менш досвідчений співробітник може навчитися необхідних навичок, а потім передати їх іншим.

- **Вибір учасників груп**

Перед першим заняттям варто провести співбесіду з усіма учасниками групи, аби впевнитися в тому, що вони обізнані про умови та цілі занять, основні принципи роботи групи. Ведучий має отримати від потенційних засуджених чіткі зобов'язання щодо їхньої участі. Він не повинен казати: «Нумо спробуймо» або «Якщо вам не сподобається, ви можете кинути заняття».

Мету програми групової роботи потрібно ретельно роз'яснити, а співробітникам варто уникати загальних обіцянок щодо того, як заняття позначаться на окремих учасниках. Якщо учасники не знають, що таке групова робота, то може виявитися корисним провести з ними, а також з іншими засудженими, які раніше не долучалися до групової роботи, одне-два пробні заняття на інші тематики. Після цього потенційні учасники зможуть вирішити, приєднуватися чи ні.

- **На що варто звертати увагу керівництву**

Співробітникам, відібраним для виконання цього завдання, потрібен певний час на підготовку. Керівництву не варто очікувати, що співробітник зможе почати роботу без такої підготовки. Важливо також, щоб керівництво підтримувало роботу своїх співробітників, особливо коли виникають небажані ситуації. Прикладом цього може бути зрив заняття, коли член групи проявляє гнів і насильство. Ведучий та їхнє керівництво мають чітко обговорити, як їм діяти в разі зриву занять.

Ведення групи – це складне завдання, і ведучі мають звітувати адміністрації про динаміку та результати занять. Це особливо важливо, коли в групі спостерігається руйнівна поведінка, або учасником було розкрито інформацію, що викликає занепокоєння, або ж коли ведучий не впевнений у тому, як поводитися з розкритою інформацією. Під «розкриттям інформації» розуміється зроблена усна заява засудженого, яка дозволяє інкримінувати йому чи іншим особам правопорушення. В такому випадку ведучі груп мають доповідати керівництву про виявлену інформацію у встановлений спосіб відповідно до внутрішніх вимог та інструкцій.

- **Обладнання та облаштування приміщення для занять**

Під час занять особливо зручними є великі фліпчарти. Вони дозволяють писати коментарі, які бачать усі присутні. Ведучому також знадобляться великі аркуші паперу і кольорові маркери, якими він зможе малювати схеми, скоч, якщо аркуші необхідно розвішати на стінах. Для ведучого такої програми передбачені додаткові матеріали у вигляді презентації у форматі PowerPoint, тож для її демонстрації знадобиться проєктор та екран або світла, вільна від предметів стіна.

Для групової роботи немає потреби в якомусь значному облаштуванні приміщень. Однак зручні стільці у комфортній кімнаті допомагають зробити заняття приємнішими як для співробітників, так і для засуджених. Оскільки деякі вправи пов'язані з роботою в парах чи підгрупах, приміщення має бути достатньо великим, аби всі учасники мали змогу «відокремитися» і попрацювати з певною приватністю.

Ведучий та його роль

Роль ведучого вирішальна для успіху програми. Під час добору ведучого варто брати до уваги не лише особисті якості та навички соціальної взаємодії, але й кваліфікацію та попередній досвід кандидатів. Ведучі з високим ступенем емпатії до засуджених будуть успішніші, ніж ті, яким бракує такого розуміння.

Викладання теоретичної частини програми може виявитися складним і має відповідати виконуваним вправам. Під час виконання вправ ведучі мають заохочувати учасників групи до активної участі або до обговорень. Наприклад, розглядаючи проблему, виявлену в конкретному прикладі з життя, ефективний ведучий відреагує на зауваження учасників, спочатку демонструючи, що розуміє їх. Для цього він може звернутися до учасника/учасниці, поставивши додаткові запитання, пов'язані з першою відповіддю. Потім ведучий може запросити інших учасників поділитися своїми зауваженнями, перш ніж підбити підсумки.

Приклад:

Ведучий: Якої помилки припустився чоловік у цьому прикладі?

Учасник/учасниця: Чоловік був дурний.

Ведучий: Гаразд, він був дурний, але що це означає?

Учасник/учасниця: Він не зміг постояти за себе.

Ведучий: Що, на вашу думку, він мав зробити?

Учасник/учасниця: Йому варто було просто піти геть.

Ведучий: Чи ви вважаєте, що спроба поговорити з дружиною була помилкою?

Учасник/учасниця: Звичайно, він був слабкий і намагався її заспокоїти.

Ведучий: А тепер розгляньмо реакцію, запропоновану учасником/учасницею А. Якби чоловік пішов геть, що було б далі? Послухаймо інших учасників.

Ведучим варто намагатися зосередитись на всіх учасниках та заохочувати їх думати над наслідками сказаного. Ведучий дає слово всім учасникам, але має слідкувати за тим, щоб це не перетворилося на пошуки «кращої» відповіді. Ведучий мусить демонструвати однакову зацікавленість до того, що говорять і як реагують на різні вправи всі учасники.

Засоби групової роботи

- **Використання фліпчарта.** Фліпчарт – це важливе приладдя, яке має бути доступне як ведучому, так і учасникам, які можуть працювати у підгрупах та фіксувати свої висновки на фліпчарті. Коли ведучий проводить сеанс мозкового штурму, розглядаючи приклад із життя, він може стояти поряд із фліпчартом, фіксуючи думки та вислови різних учасників. Розумне використання фліпчарта дозволяє ведучому змінювати своє розташування всередині групи.



- **Перерва на чай/каву.** Якщо це можливо, під час групової роботи завжди буде корисно зробити паузу на певному етапі приблизно на середині заняття, запропонувавши чай чи каву. Ведучому потрібно буде ознайомитися з розкладом занять і вирішити, коли буде доречно зробити таку перерву.

- **Стоячи чи сидячи.** Якщо ведучий стояв поруч із фліпчартом під час висловлювань чи аналізу від окремого учасника/окремої учасниці, то може бути доцільним вести розмову на однаковому рівні, тобто сидячи в колі на стільцях. Стояти під час занять у групі варто лише тоді, коли на це є причина, наприклад, використання фліпчарта. В інших випадках важливо бути частиною групи, а не «вчителем». Однак, якщо точиться жвава дискусія і всі учасники беруть у ній участь, іноді буває ефективним, якщо ведучий стоятиме поза групою як спостерігач, дозволяючи групі вільно визначати напрям обговорення.
- **Якщо вправи займають менше часу, ніж зазначено в посібнику.** У недосвідчених ведучих часто буває так, що деяким заняттям бракує достатнього змісту, щоб заповнити виділений час. Якщо це доречно в рамках конкретного заняття, то можна скористатися іншими вправами, наведеними в додатках. Однак, коли ведучий наприкінці оцінює результати заняття, важливо, щоб він завжди думав: Чи вичерпав я усі можливості конкретної вправи? Чи я запитав думку в усіх учасників?

1.5. ПІДГОТОВКА ДО ЗАНЯТЬ

До всіх занять ведучому потрібно готуватися. Для першого заняття це також означає потребу в доборі учасників групи та проведення попередньої оцінки знань та навичок щодо вирішення проблем (Додаток №1). Варто також звернути увагу ще на низку моментів.

1. Потрібно подбати про обладнання, необхідне для роботи:

- Фліпчарт із щонайменше 10 аркушами паперу на кожне заняття.
- Заздалегідь підготовлена інформація, яку в разі потреби легко вивісити на фліпчарт або продемонструвати на цифровому проекторі для демонстрації слайдів PowerPoint із посібника.
- Набір кольорових маркерів.
- Роздрукована на аркушах паперу інформація до вправ, яка в разі потреби роздається учасникам (див. розділ «Додатки» та «Додаткові матеріали для ведучого»).
- Ручки для кожного учасника/кожної учасниці.
- Пристрій, що відтворює музику для завершальної вправи.
- Паперові серветки для учасників.
- План занять для ведучого з переліком вправ, порядком ведення заняття тощо.
- Ноутбук, подовжувач, проектор.
- Презентація з матеріалами занять для демонстрації на екрані.
- Усякий інший «реквізит», який ви забажаєте використати як наочні приладдя: наприклад, пластикові склянки та вода для головоломки на першому занятті.
- Інші матеріали відповідно до змісту заняття.
- Крім того, потрібно завчасно перевірити якість роботи всіх технічних засобів – подовжувача, проектора, ноутбука, засобу відтворення музики тощо.

2. Варто переконатися в тому, що вас не турбуватимуть

- Ви маєте переконатися, що інші співробітники з розумінням ставляться до цієї вашої потреби і не порушуватимуть простір заняття.
- Ви маєте переконатися, що всі учасники зможуть бути присутні на занятті всю його тривалість.

3. Треба створити безпечне та комфортне середовище

- Як ведучий ви відібрали членів групи та провели з ними індивідуальні співбесіди, щоб забезпечити їхню сумісність з іншими членами групи.

- Вам знадобиться достатньо стільців для всіх учасників групи, а також для вас та колеги (якщо залучено двох ведучих).
- Стільці мають бути однакові, тобто у ведучих не має бути кращих стільців, які б підкреслювали їхній керівний статус.
- Стільці варто поставити в коло з достатнім простором між ними, щоб забезпечити вільне пересування.
- Годинник, щоб слідкувати за дотриманням часу.
- Система «резервної допомоги», тобто приміщення має бути обладнане дзвінком чи системою виклику допомоги, оскільки до групи можуть потрапити нестабільні особи.

4. Потрібно перекоонатися в тому, що час проведення занять сумісний із режимом у пенітенціарній установі, аби учасники не були покарані

- Установленого часу початку занять варто дотримуватися, але час їхнього завершення не варто жорстко встановлювати. Якщо в групі виникають проблеми, іноді краще закінчити заняття, аніж вимагати, щоб усі учасники сиділи на стільцях до його закінчення.
- Ваше планування має бути достатньо ретельне, щоб мати чітке уявлення про тривалість виконання кожної вправи, орієнтуючись на вказівки в посібнику. Ви повинні знати, що робитимете, якщо просуваєтесь по плану заняття надто швидко.

5. Треба забезпечити себе достатньою кількістю матеріалів/вправ

- У розділі «Додаткові матеріали для ведучого» наведено варіанти вправ, які годяться не лише на заміну вправам, але також як друга чи третя вправи, якщо заняття йде надто швидко.
- Якщо вправи йдуть надто швидко, це, ймовірно, пов'язано з тим, що ви не встановили належного контакту з кожним учасником/кжною учасницею групи, щоб забезпечити його/її повну зацікавленість, або не скористалися можливістю ставити учасникам додаткові запитання під час виконання вправ та обговорювати результати виконаних вправ.

1.6. СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

Кожне заняття має проходити у відпрацьованому форматі й починатися із вправи, яка гуртує учасників групи, та за формою й змістом було таке, щоб вони могли забути про свої особисті тривоги. Це **вступний етап заняття**, за яким іде **центральний етап**. Центральний етап – це основна частина заняття, для виконання програми соціального навчання. Кінець заняття, тобто його **завершальний етап**, так само важливий, як і попередні етапи, оскільки він покликаний знизити градус емоцій, викликаних на центральному етапі, та відправити учасників групи «додому» (назад по камерах) із почуттям вмотивованості та певного оптимізму.

Важливо, щоб викладачі дотримувались таких правил:

1. Починайте заняття із вправ, спрямованих на те, щоб учасники комфортно почувалися щодо теми заняття.
2. Не намагайтеся використовувати приклади з життя учасників групи, якщо вони не надали ці приклади добровільно.
3. Варто починати заняття, упевнившись у тому, що учасники зрозуміли всі питання, розглянуті на попередньому занятті. Для цього треба виділяти достатній час на вступний етап.

4. Приділяючи завершальному етапу достатньо часу та уваги, завжди переконуйтеся в тому, що учасники виходять із заняття без стресу та тривоги.

Узгодження правил роботи в групі

На початку діяльності групи потрібно обговорити правила спільної роботи. Правила – це система норм поведінки, яка допомагає всім успішно взаємодіяти, ефективно та максимально швидко досягати поставлених цілей перед групою. Тому на початку зустрічей ведучий має сформулювати та прийняти список правил, за якими буде працювати група. Ведучий може встановити певні важливі, на його думку, правила, але загалом група сама має їх обговорити та узгодити, особливо правила щодо поведінки. Наприклад, ведучий може запропонувати такі правила і пояснити їх учасникам:

- *Дотримуватися регламенту.* Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно в призначений час; і це є головною умовою того, що заняття завершиться вчасно. На виконання певних завдань у групі теж відведено певний час, і його необхідно дотримуватись.
- *Правило піднятої руки* – коли учасник/учасниця хоче висловитися – підіймає руку.
- *Правило добровільної активності* – передбачає, що під час обговорення учасник/учасниця можете брати активну участь за бажанням. Але це правило не стосується інших активностей, передбачених програмою. Пам'ятайте, що активніше учасник/учасниця залучений/залучена до роботи, то більше корисного зможе отримати для себе, до того ж час ітиме швидше, коли всі зайняті справою.
- *Поважати інших* – важливо звертатися учасникам один до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник/учасниця.
- *Спілкуватися без критики* – утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо учасник/учасниця має іншу думку, то просто підіймає руку та озвучує її. Кожен має право висловитися, але думки водночас можуть мати розбіжності. Утім, це не означає, що хтось має рацію, а хтось ні. Це означає лише, що скільки людей – стільки думок.
- *Використовувати «Я-висловлювання»* – говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають».

Ведучий також може запитати учасників, які іще правила варто додати до списку. Малоймовірно, що група зможе узгодити всі необхідні правила з першої спроби. Іноді групам доводиться постійно переглядати перелік правил, щоб доповнити чи змінити наявні правила. Проте ведучий групи повинен бути максимально демократичним, оскільки це віддзеркалюватиме культуру, якої потрібно досягти в групі.

Ведучий мусить чітко пояснити групі таке: якщо в ході занять стане відома інформація про злочинне діяння когось із учасників, котре раніше не було відоме, то він має діяти відповідно до протоколів установи виконання покарань. Кожен ведучий під час бесіди зі своїм керівником має отримати чітке уявлення щодо відповідних протоколів.

1.7. ПРИЙОМИ ТА МЕТОДИ В ГРУПОВІЙ РОБОТІ

Ведучий має продемонструвати ефективні навички слухання. Учасники групи можуть виявитися незвиклими до того, що їх слухають, також їхні навички спілкування можуть бути недостатньо розвиненими. Важливо, щоб ведучий заохочував учасників групи до того, щоб

вони уважно слухали один одного, тим самим формуючи в них доброзичливих слухачів. Так само ведучому потрібно постійно заохочувати учасників до виявлення своїх процесів мислення, оскільки це покращить їхні навички вирішення проблем. Ведучий групи не лише заохочує учасників до надання відповідей на поставлені запитання, але й має визначати можливості для навчання учасників групи та розвивати їхнє розуміння й обізнаність, реагуючи певним чином.

Ведучому можуть стати у пригоді декілька таких прийомів та рекомендацій:

1. Зацікавлена поведінка. Жестикуляцією і виразом обличчя ви демонструєте свою зацікавленість у тому, що говорять учасники, та емпатію.
2. Обмірковування. Ви показуєте, що розумієте сказане й думаєте над словами учасника/учасниці групи. Ви також заохочуєте учасників розмірковувати над тим, що вони сказали.
3. Перефразування. Ви в змозі визначати основні моменти того, що вам було сказано, і коротко повторювати їх учасникам групи.
4. Резюмування. Ви в змозі підсумувати для решти учасників основні моменти того, що було сказано учасником/учасницею групи, який/яка щойно висловив/висловила свою думку, або узагальнити спільне обговорення вправи.
5. Навички ставити запитання. Ви в змозі поставити правильні запитання учасникові/учасниці групи після того, як він/вона виступить із яким-небудь твердженням.
6. Мовчання. Ведучі груп повинні бути в змозі долати й використовувати мовчання під час групової роботи. Паузи корисні для обмірковування.
7. Співчутливе розуміння. Ви показуєте, що вас цікавить історія, яку розповідає учасник/учасниця групи, і викликаєте цей інтерес в інших.
8. Невербальне спілкування. Ви розумієте, що група сприймає ваш вираз обличчя та сидяче положення, жести та положення тіла як певні сигнали.
9. Невідкладність. Знання того, як у разі потреби виходити зі складної ситуації.
10. Заперечення. Часом варто застосувати цей прийом і не погоджуватися з тим, що сказав/сказала учасник/учасниця групи, спростувавши інформацію, якщо це має істотне значення для досягнення цілей програми.
11. Відвертість. Ведучий групи може розповісти щось про себе, щоб заохотити учасників групи поділитися інформацією про себе. Водночас ведучий має попередити, що інформація про учасника/учасницю не має містити особистих даних, які могли б бути використані засудженими в шахрайських цілях.
12. Постановка цілей. Метод, що використовується ведучим групи задля постановки завдання чи цілі окремим учасникам групи.

Методи групової роботи

● Мозковий штурм

Цей метод заохочення групи до роботи не такий простий, як іноді вважають. Ведучі з невеликим досвідом роботи звертатимуться до учасників із проханням висловити свою думку, а потім ніяковітимуть, коли у відповідь нічого не почують. Мозковий штурм – це навичка, яку ведучий поступово розвиває в групі через підтримку впевненості в собі окремих учасників. Спочатку йому варто звернутися до учасників із проханням висловити свої зауваження, які вони легко можуть надати, нічим не ризикуючи. У цій програмі однією із цілей першого заняття є те, щоб учасники групи позбавилися страху говорити, помилятися. На цьому занятті доводиться мати справу з невеликим рівнем сорому.

Недосвідчені ведучі також можуть занадто покладатися на реакцію окремого

учасника/окремої учасниці, який/яка може почуватися впевненіше, аніж інші члени групи. Робота ведучого полягає у заохоченні всіх учасників до участі. Однак ведучим потрібно буде зважати на різницю в особистостях учасників групи, не намагаючись заохочувати до активної участі занадто рано.

- **Об'єднання у підгрупи**

Під час виконання програми ведучому доведеться формувати невеликі підгрупи з 2 чи 3 учасників. Ведучий повинен завжди сам формувати підгрупи й ніколи не доручати це завдання учасникам. Ведучі мають бути обізнані про особливості учасників групи та забезпечувати, аби підгрупи склалися з засуджених, які певною мірою сумісні. Це не означає, що підгрупи можна формувати з друзів чи за етнічною ознакою. Ведучий має продумати склад таких груп ще до початку заняття. Якщо цього не було зроблено, найкращий спосіб об'єднати у підгрупи – це обійти учасників і розділити їх, сказавши: «1 і 2 – перша підгрупа», «3 і 4 – друга підгрупа» тощо.

- **Приклади з життя у вирішенні проблем**

Деякі приклади з життя, наведені в цій програмі, навмисно зроблені «важкими», і це має на меті привернути увагу учасників. Ідеальним варіантом було б виводити їх на екран через проєктор, але також можна роздрукувати. Якщо у ведучих немає можливості цього зробити, вони повинні підготувати приклад із життя та «розіграти» його перед учасниками. Саме лише зачитування прикладу з посібника навряд чи викличе зацікавленість у всіх учасників, і багато хто з них залишаться осторонь.

У разі якщо ім'я героїв прикладів із життя збігаються з іменами учасників групи, ведучий має їх змінити. Це дозволить зберегти нейтральність прикладів і не торкатися персональних історій навіть випадково.

- **Використання прийому моделювання ситуації**

Цей метод потребуватиме певних навичок від ведучого, особливо в плані швидкого роздавання та роз'яснення ролей. Щоб прийом моделювання ситуації належно спрацював, ведучим мають встановлюватися чіткі початок і кінець вправи. Крім того, він також може видавати вказівки не лише тим, хто бере у вправі участь, але й решті групи, яка спостерігатиме та відзначатиме різні моменти, на які ведучий просить звернути їхню увагу:

Крок 1: Визначення ситуації

Щоб ініціювати процес, сфокусуйте на собі увагу учасників, озвучте їм проблему та заохочуйте їх до відкритого обговорення задля виявлення всіх відповідних питань. Це допоможе їм обдумати проблему ще до початку моделювання ситуації.

Крок 2: Додавання подробиць

Після цього наповніть сюжет деталями так, щоб він виглядав цілком «реальним». Упевнюйтеся в тому, що всі чітко розуміють проблему, яку ви пропонуєте розв'язати, і чого саме ви хочете досягти до кінця заняття.

Крок 3: Розподіл ролей

Після того, як ви змалювали обставини, визначте різних вигаданих персонажів, що фігурують у сюжеті. У ньому можуть бути дві головні особи, що відіграють основні ролі, а також інші персонажі, які доповнюють ситуацію, що моделюється. Визначивши ці ролі, розподіліть їх серед тих, кого залучено до вправи; вони мають спиратися на власну уяву, щоб поринути в свідомість тих людей, «ролі» яких вони грають

Крок 4: Демонстрація моделювання ситуації.

Моделюванням ситуації варто керувати так, щоб ви як ведучий знали, коли її треба завершити, коли потрібно втрутитися, тому що вона йде не так, як передбачалося; знали, коли і як переорієнтувати учасників, зупинивши вправу та надавши відповідним учасникам вказівки щодо потрібних змін, тощо.

Крок 5: Обговорення

До цього кроку залучатиметься вся група, а не лише учасники ситуації, яка моделюється. Важливо, щоб ви як ведучий не допускали надмірної критики з боку решти групи. Під час оцінювання головним є не те, наскільки добре зіграли учасники, а те, якою мірою втілення сценарію відповідало меті навчання.

- **Розминки**

Потрібні для того, щоб згуртувати всіх учасників та підготувати їх до виконання вправ. Тут наведено цілу низку розминок, а ще більше варіантів можна знайти в додатках до посібника.

- **Релаксація**

Програма передбачає коротку вправу, щоб зняти напругу в учасників після можливих емоційних переживань. Ефективності релаксації значно сприяє спокійна музика. Релаксація може тривати близько 5 хвилин чи трохи довше. Якщо ви будете в змозі додати кілька заспокійливих слів, як це запропоновано планами уроків, учасники почуватимуться більш розслаблено.

- **Повторення пройденого**

Після розминки на початку нового заняття ведучому варто підбити підсумки попереднього заняття, щоб учасники могли поставити будь-які запитання або розібратися з тим, що вони, можливо, не зрозуміли чи що викликало в них труднощі. Особисті питання найкраще вирішувати поза заняттями, наодинці з учасником/учасницею.

- **Оцінювання**

Наприкінці центрального етапу заняття, тобто основної частини навчання, ведучому варто пересвідчитися в тому, що всі учасники зрозуміли мету заняття та вміють ставити будь-які доречні запитання, висловлювати зауваження тощо. Це також час для ведучого оцінити те, як пройшло заняття і чи потрібно в майбутньому коригувати його зміст або стиль проведення.

РОЗДІЛ II. Плани занять

У цьому розділі викладено п'ять занять із прикладами вправ, що мають забезпечити очікувані результати навчання. Однак наведені вправи можуть виявитися не завжди доречними, тому ведучим рекомендовано переглянути розділ «Додаткові матеріали для ведучого», щоб вибрати найпридатніші для своєї групи. Додаткові вправи передбачають можливість їх виконання як із засудженими чоловіками, так і жінками, але тоді потрібно буде змінити стать персонажів у відповідних прикладах.

Формат плану заняття

Кожен план занять використовує однаковий формат із вказівками ведучому, виділеними курсивом та жирним шрифтом тексту. Запропонований текст, що може використовувати ведучий, виділено курсивом. Приклади з життя також надруковано жирним курсивом. Важливу для проведення вправ інформацію помічено в тексті фразою «До уваги ведучого!» жирним шрифтом. Іншу інформацію наведено звичайним шрифтом. Ближче до кінця занять указівок ставатиме дедалі менше, оскільки у ведучих виробиться власне розуміння того, що від них очікують. Також зменшуватиметься кількість слайдів PowerPoint, оскільки ведучий використовуватиме уяву і знання учасників як вихідний матеріал.

Поради зі створення власного плану заняття

Можливо, вам знадобиться розробити власний спрощений план проведення занять. Щоб упевнитися, що ви пам'ятаєте деякі ключові моменти. План може виглядати так:

Час	Назва вправи	Зміст вправи	Не забути	Тривалість
10:00	Вступне слово			5 хвилин
10:05	Повторення пройденого			10 хвилин
10:15	Розминка	Використати розминку «Відлік» із додатків		10 хвилин
10:25	Вправа з повітряною кулею	Використати PowerPoint, щоб показати відповідну ілюстрацію. Об'єднати в підгрупи задля формування думок	Перевірити, чи всі учасники знають, як улаштована повітряна куля	20 хвилин
10:45	Вправа: приклад із життя – «Аварія»	Об'єднати в інші підгрупи та навести приклад		20 хвилин
Перерва на чай				

Детальний опис вправ, необхідні матеріали та реальний хронометраж наведено в планах занять нижче.

Заняття №1. Формування групи та вступ до виконання завдань

Мета: формування робочої групи, де всі учасники розуміють суть групової форми роботи та мету проведення занять, погоджуються з ними та готові до співпраці. Ознайомлення учасників з основними складниками процесу успішного вирішення проблем.

Загальний час: 120 хв.

Після презентації програми учасники візьмуть участь у вправах, спрямованих на формування групи. У розділі з методичними рекомендаціями концепцію групової роботи розглянуто детальніше. Початкові вправи також ілюструють те, як легко виявити проблеми, коли вони подаються саме як проблеми. Тема вирішення проблем вводиться невимушено. Як простий спосіб введення до процесу вирішення проблем, учасників на початку знайомлять з ідеями дилем і головоломок. Якщо концепцію вирішення проблем презентувати відразу, без «підготовки», це в кращому разі може позбавити засуджених мотивації, а в гіршому – змусити їх думати, нібито їхні проблеми настільки непереборні, що після звільнення неминучим буде повернення до кримінальної поведінки. Ведучий має залучати всіх учасників групи до вирішення головоломок і заохочувати щоразу різних учасників оголошувати вирішення.

Головоломки надають ведучому можливість разом з учасниками досліджувати процес мислення. Це дозволяє запровадити деякі методики когнітивно-поведінкової терапії, що мають допомогти учасникам зрозуміти свої процеси мислення, аби проблеми можна було долати успішніше.

Слідом за простим виявленням проблем у головоломках, учасників ознайомлюють із поняттям «дилеми». У цих випадках проблема залишається виявленою та сформульованою, але реакція, потрібна для вирішення проблеми, стає менш чітко визначеною. Ці вправи підводять до ідеї, що жодне з рішень не розв'язує проблему однаково для всіх осіб.

Проте багатьом засудженим не так легко виявити та сформулювати проблеми, як під час першої вправи, і ми завершуємо цю вправу, зауваживши, що виявлення проблем полегшується за допомогою діаграми зв'язків. Тут основні сфери психологічного функціонування відокремлені для того, щоб їх можна було краще ідентифікувати і, фактично, точніше виявити та сформулювати проблему. Існує чотири сфери психологічного функціонування:

- мотиви;
- думки;
- емоції;
- поведінка.

Вправа про три варіанти історій із життя, які обираються відповідно до характеру групи, демонструє як складність виявлення проблем, так і простоту, що виникає завдяки розбиванню їх на складники за допомогою ментальної карти.

Важливо, щоб під час заняття ведучий дотримувався плану й щоб кожную частину заняття було виконано. Необхідно завжди закінчувати заняття «завершальним етапом». Це дозволить учасникам групи почуватися якомога розслабленими. На кожному з занять

використовуються матеріали, що містяться в цьому посібнику. Проте найефективніших результатів буде досягнуто, якщо ці матеріали відтворювати в формі, доступній і зрозумілій для всіх учасників. Найкраще зробити це, демонструючи візуальні матеріали до вправ на екрані за допомогою проєктора або, якщо це неможливо, роздруковуючи їх на великих аркушах, що привертають до себе увагу учасників.

Якщо малювати ілюстрації до вправи на фліпчарті під час заняття, це може забрати багато часу, тож ведучий навряд чи збереже увагу всіх учасників і, ймовірно, не досягне запланованих результатів.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово і початок заняття	Інформаційне повідомлення	5
2	Розминка	Обговорення	5
3	Узгодження правил роботи в групі	Мозковий штурм	5
4	Вступ до виконання завдань	Практичні вправи	20
5	Моральні дилеми	Обговорення прикладу	15
6	Моделювання ситуації «Невдалий похід»	Рольова гра	20
7	Ситуація «Аварія»	Обговорення прикладу	15
8	Ментальні карти	Інформаційне повідомлення, робота в групах	25
9	Групове оцінювання	Обговорення	5
10	Релаксація	Візуалізація	5

ВСТУПНИЙ ЕТАП

Вправа №1. Вступне слово і початок заняття

Мета: привітати учасників тренінгового заняття, ознайомити з темою та форматом зустрічі, провести первинне оцінювання знань і навичок учасників.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: аркуш фліпчарта з написаною темою заняття.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий вітає учасників групи та переконується в тому, що у кожного є стілець і йому зручно сидіти в колі. Краще, якщо ведучий сяде разом з усією групою в коло, це покаже, що його позиція не загрозлива.

Ведучий представляється та переходить до пояснення мети, з якою зібралася група. Головні моменти, які потрібно донести до групи:

1. Група протягом п'яти занять вивчатиме тему «Вирішення проблем».
2. Очікується, що кожне заняття триватиме близько 2 годин.
3. Під час занять учасники дізнаватимуться про способи вирішення проблем на прикладах із життя. Це будуть вправи, за допомогою яких учасники зможуть вивчати, обговорювати та розвивати свої навички реагування та прийняття рішення щодо проблем у житті.
4. Група не буде використовувати особистий досвід як робочий матеріал, тому учасники не зобов'язані розповідати про свої життєві обставини та ситуації, якщо

цього не бажають.

5. Інші правила групи будуть узгоджені після першої вправи.

Вступне слово ведучого може виглядати так:

«Вітаю всіх вас і дякую, що погодились бути у цій групі. Наша мета – допомогти вам зрозуміти процес вирішення проблем та покращити пов'язану з цим навичку пошуку рішень. Заняття триватимуть від 1,5 до 2 годин, і ми збиратимемося в цей час протягом наступних п'яти тижнів. Сподіваюсь, що всі ви будете відвідувати заняття упродовж цього часу і, будь ласка, постарайтеся приходити вчасно. Заняття спрямовані на підвищення вашої обізнаності та зміцнення навичок вирішення проблем, і, сподіваюсь, що вони будуть для вас цікаві. Хочу, аби ви зрозуміли, що ніхто не зобов'язаний розголошувати свою особисту інформацію, якщо цього не бажає. Це не група психотерапії, яка покладається на обмін власним досвідом. У нашій роботі я дотримуватимуся плану заняття, який завжди передбачає виконання вправи-розминки, щоб допомогти вам налаштуватися на роботу. Сподіваюсь, ви із задоволенням братимете участь у цих заняттях».

Вправа №2. Розминка

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці, розташовані по колу.

Хід проведення:

Сидячи разом з учасниками в колі, ведучий просить їх подумати про те, що їм дуже подобається, а також чому це їм подобається. Це може бути предмет, діяльність, їжа тощо. Ведучий пропонує розпочати заняття з того, що кожен представиться, назвавши своє ім'я та щось, що йому/їй подобається.

Ведучий звертається до учасників: *«Ми почнемо з того, що кожен із нас представиться, а також скаже про себе щось таке, що він/вона не проти розказати іншим учасникам. Я почну першим. Мене звали Ігор, і мені дуже подобається футбольна команда «Динамо» (Київ), тому що це моя місцева команда».*

Ведучий підтримує учасників, реагуючи на висловлювання такими коментарями: *«я згоден»*; *«мені це теж дуже подобається»* тощо. Ведучий також заохочує позитивні реакції інших учасників групи на висловлювання, але не дозволяє образливих чи принизливих коментарів.

До уваги ведучого!

Ведучому, перш ніж переходити до будь-якої з вправ, передбачених навчальним планом, потрібно переконатись, що група згуртована та готова до роботи. Група буде згуртована, коли всі учасники почуватимуться комфортно. Якщо наразі ні, то варто витратити час на спілкування з групою чи окремими учасниками. Можна запевнити їх у тому, що буде цікаво або що це не той тип групи, де вони мусять розповідати про себе. Добре, якщо процес добору учасників групи передбачатиме коротку індивідуальну співбесіду з кожним потенційним учасником/потенційною учасницею, щоб упевнитися в тому, що він/вона повністю розуміє характер програми та дає згоду на участь.

Вправа №3. Узгодження правил роботи в групі

Мета: сформувані та затвердити правила **роботи** в групі, переконатися, що учасники їх

зрозуміли.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: аркуш фліпчарта, маркери.

Хід проведення:

Якщо під час розминки ведучому вже доводилось повертати групу до порядку, можна використати це як аргумент про необхідність правил. Якщо група зразу працює злагоджено, варто сказати, що правила потрібні для безпеки та комфорту під час робочого процесу. Ведучий пропонує деякі правила та просить учасників доповнити.

Основні правила, які важливо ухвалити, такі:

- Вчасно приходити на кожне заняття.
- Слухати інших членів групи.
- Поважати інших учасників, тобто згода з тим, що всі учасники зможуть говорити без того, щоб їх переривали, наприклад, глузуванням тощо.
- Дотримуватися конфіденційності, тобто те, що говорять учасники, має залишатися в групі й не поширюватися за її межі.
- Брати активну участь у запропонованих вправах.
- Говорити від свого імені, а не за інших.

До уваги ведучого!

Приклади правил, які можна пропонувати групі, подано в розділі з методичними рекомендаціями до програми (див. п. 1.6. Структура занять). Список правил має бути записаний ведучим на листі фліпчарта та розміщений на стіні, де кожен зможе його бачити. Ведучому варто виділити час на відповіді на запитання й пояснення до кожного правила, перш ніж переходити до наступного.

Ведучий має роз'яснити, що якщо в групі буде виявлено обставини, котрі впливають на порядок і дисципліну в пенітенціарній установі чи наражають кого-небудь на небезпеку, вимога щодо дотримання конфіденційності на ведучого не поширюватиметься. Але в усіх інших випадках вимога конфіденційності застосовуватиметься до ведучого також.

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗУСТРІЧІ

Вправа №4. Вступ до виконання завдань

Мета: ознайомити учасників із принципами виконання завдань.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, презентація, подовжувач, пластикові стаканчики.

Хід проведення:

Ведучий ознайомлює групу з темою виконання завдань. Це можуть бути загадки чи головоломки, щоб підвести аудиторію до теми вирішення проблем у ширшому контексті. Ведучому варто використати 3-4 такі вправи, він також може вибрати інші головоломки, наведені в додатках. Ведучий має попросити учасників не вигукувати відповідь одразу, коли вони її знайдуть, а задуматися над тим, якою системою чи способом вони скористалися, щоб знайти відповідь. Ведучому варто зробити це заняття більш наочним, використовуючи реквізит, наприклад пластикові стаканчики, та роздруковані головоломки для кожного учасника/кожної учасниці, якщо цифровий проектор недоступний.

Ведучий пояснює, для чого група вирішує ці головоломки:

- Вони всіх нас змушують думати.
- Вони спонукають до використання тих самих мисленнєвих процесів, які потрібні у реальному житті.
- Їх розв'язання не залежить від рівня освіти чи інтелекту.
- Вони підготують до того, що чекає на нас далі.

До уваги ведучого!

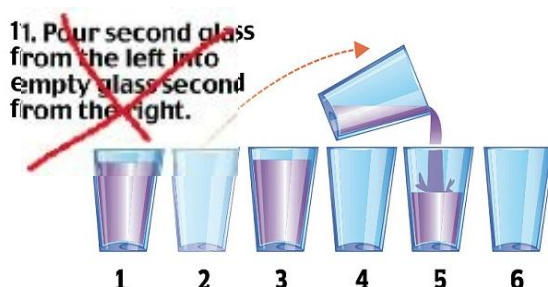
Ведучий підкреслює, що в головоломках ціль чітко визначена, а рішення не можна знайти відразу, потрібен певний процес. Проблема полягає в тому, як дістатися з пункту А до пункту Б.

Учасникам можна запропонувати такі **головоломки**.

Головоломка №1.



11. Три склянки ліворуч повні, три праворуч — порожні. Торкаючись лише однієї склянки, зробіть ряд поперемінно повних і порожніх склянок.



До уваги ведучого!

Відповідь: Перелити вміст другої склянки зліва в другу справа порожню склянку.

Ведучий просить учасників подумати над тим, як вони отримали результат, і заохочує обговорення того, чи стало це раптовим усвідомленням або ж учасники розглядали різні варіанти вирішення цієї головоломки.

Головоломка №2.

Після цього ведучий знову просить учасників не оголошувати, що вони знайшли відповідь, а почекати, доки ведучий не запитає, скільки учасників знайшли відповідь. Учасникам пропонують знайти цифру 8.



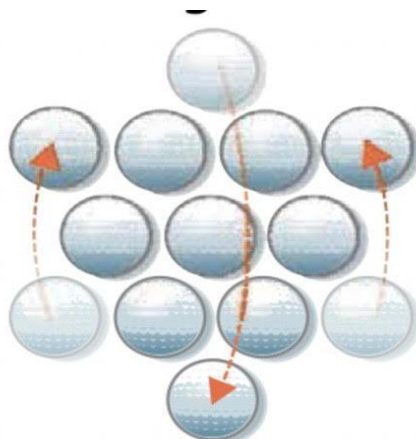
До уваги ведучого!

Відповідь: 5-й ряд знизу, друга цифра справа.

Знову ж таки, після того як учасники знайдуть відповідь, ведучий пропонує обговорити, який процес вони використовували, щоб її знайти. Наприклад, чи вони по черзі переглядали кожен рядок зверху або ж окинули поглядом всю схему, щоб відразу побачити цифру 8.

Головоломка №3.

Для вправи можна використати зображення завдання на екрані, надруковані копії для учасників. Але вправа буде наочнішою, якщо використати справжній «реквізит», замінивши кульки на пластикові склянки. Ведучий може розкласти фігуру зі склянок на підлозі всередині кола учасників.

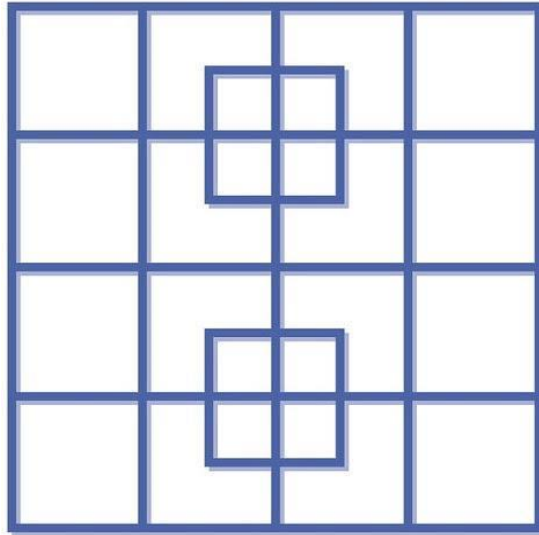


До уваги ведучого!

Відповідь: перемістіть склянку з вершини трикутника до протилежного кінця. Перемістіть дві склянки із ряду, де стоїть чотири склянки, до ряду з двох склянок, створивши нову основу трикутника.

Головоломка №4.

Скільки квадратів на малюнку?



До уваги ведучого!

Відповідь: 40

У Розділі IV. «Додаткові матеріали для ведучого» можна знайти варіанти головоломок.

Виконання попередніх вправ мало сформувати атмосферу невимушеності та співпраці між учасниками, а також закріпити впевненість у власних силах, що дозволить перейти до серйозніших вправ. Ведучий пояснює різницю між мисленням, потрібним для вирішення теоретичних головоломок, і підходом до проблем, що становлять моральну дилему. Це ситуації, коли «єдиної правильної» відповіді не існує, і, приймаючи рішення, людина залишається з сумнівами щодо того, чи її вчинок був правильним. Такі ситуації називають дилемами.

Вправа №5. Моральні дилеми

Мета: пов'язати попередній досвід вирішення головоломок із життєвими ситуаціями, де ми опиняємось перед складним вибором.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: проектор, презентація, подовжувач, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників і проводить мозковий штурм: *«Як ви розумієте поняття «моральна дилема»? Що, на вашу думку, означає цей вислів?»*. Ведучий заохочує ділитися міркуваннями учасників, а після озвучених думок продовжує: *«У процесі прийнятті рішень ми спираємось на попередній досвід, знання, цінності, але значний вплив мають також і наші почуття. Це має вирішальне значення для вирішення дилем – «моральних головоломок». Наступна вправа підводить до поняття моральної*

дилеми, яке розглядатиметься далі.

Моральні дилеми – прийняття рішень через вибір між двома можливим моральними установками, жодна з яких не є однозначно прийнятною або кращою».

Ведучий по черзі виводить на екран завдання з прикладами моральних дилем. Далі зачитує їх вголос та пропонує учасникам відповісти на них. Ведучий знову просить учасників звернути увагу на те, як вони міркують, який був шлях до тієї чи іншої відповіді?

Ведучий пояснює, що деякі головоломки не мають правильної чи неправильної відповіді, для їх вирішення ми спираємось на власні цінності, переконання чи судження. Іноді доводиться приймати важке рішення, коли жоден варіант не матиме хороших наслідків. Таке рішення ґрунтується на моральних судженнях. Ведучий наснажує учасників вільно обговорити свою реакцію та роздуми. Ведучий може попросити конкретного учасника виступити й пояснити, чому той/та обирає ту чи іншу позицію. Після цього ведучий збирає інші відповіді, та разом з учасниками розглядає їх способи розмірковування.

1. «Проблема вагонетки». Ви стоїте на залізничній естакаді й бачите, як некерований поїзд мчить до групи з п'яти робітників на коліях. Поруч із вами є важіль стрілки, що може переспрямувати поїзд на іншу колію, де перебуває лише один робітник. Чи правильно буде пожертвувати одним робітником, щоб урятувати п'ятьох інших?

2. Експедиція спелеологів. Ірина входить до складу експедиції спелеологів із чотирьох осіб. У печері стався обвал, заваливши вихід із неї. Камінь розчавив ноги одному з членів експедиції, і він помре без медичної допомоги. Ірина зв'язалась із рятувальною командою і дізналася, що пробурити отвір до печери вони зможуть не раніше ніж за 36 годин. Вона змогла підрахувати, що в печері достатньо кисню для трьох людей, щоб вижити протягом 36 годин, але безперечно недостатньо для чотирьох. Єдиний спосіб урятувати інших членів експедиції – це відмовити в медичній допомозі постраждалому товаришу, аби кисню вистачило решті експедиції. Чи варто Ірині дати постраждалому члену експедиції померти, аби врятувати життя всіх інших?

3. Екологи-заручники. Олексій входить до складу групи екологів, що живуть у глибоких джунглях. Усю групу, до якої входять і восьмеро дітей, узято в заручники озброєними терористами. Один із терористів зглянувся над Олексієм. Він повідомляє Олексію, що хоча ватажок терористів збирається наступного ранку вбити його та всіх інших заручників, проте він готовий допомогти Олексію та дітям врятуватися. Для цього Олексій має катувати та вбити одного з заручників, котрий йому не до вподоби. Якщо Олексій відмовиться від його пропозиції, усі заручники, зокрема й діти, а також сам Олексій – загинуть. Якщо він погодиться на цю пропозицію, то решта заручників вранці загине, але Олексія і восьмеро дітей відпустять. Чи варто Олексію катувати та вбивати одного з заручників, щоб урятуватися від терористів і врятувати життя восьми дітей?

Різні групи можуть працювати у різному темпі, тому можна запропонувати стільки прикладів, скільки дозволить час. Ведучий підкреслює, що нам легше вибирати, коли обидва результати здаються однаково позитивними, але ми схильні уникати вибору, коли обидва результати виглядають погано. Ведучий запитує учасників, чи відомі їм інші приклади «моральних дилем».

Ведучий зазначає, що на подальших заняттях навичка вирішення проблем буде пов'язана з потребою робити важкий вибір. Однак уникнення вибору часто може

призводити до появи ще складніших проблем.

Вправа №6. Моделювання ситуації «Невдалий похід»

Мета: привести учасників до розуміння, що наші рішення можуть мати різний вплив не тільки на нас чи близьких, але і на інших людей, підготувати до аналізу більш складних проблем.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: роздруковані ролі для учасників.

Хід проведення:

Ведучий просить учасників під час виконання цієї вправи розмірковувати над наслідками кожного вибору. Як це вплине на інших людей зараз? А як у майбутньому? Ведучий наголошує, що простої чи правильної відповіді тут не може бути. Ця вправа допоможе побачити, як різні люди по-різному будують міркування та приходять до різних висновків.

Сценарій (зачитує ведучий)

П'ять мандрівників вирушили у похід у джунглі Бразилії. Усі вони різного віку та несхожих біографій. Під час однієї з стоянок до них у намет заповз надзвичайно отруйний бразильський блукаючий павук, який укусив їх усіх. Цей різновид павуків убив більше людей, ніж усі інші павуки в світі. Жити їм лишалось недовго, але, на щастя, вони захопили з собою протиотруту. Коли ж усі кинулись до аптечки, то виявилось, що одна ампула розбилась. У них залишилось тільки 4 дози протиотрути. Необхідна повна доза, розділити її неможливо. Хтось один залишиться без ліків. Окрім того, навіть після ліків вони почуватимуться погано і не зможуть іти з попередньою швидкістю. До того ж у них мало харчів.



Серед мандрівників були:

- Лікар, що брав участь у допомозі бідним країнам, постраждалим від землетрусу. Він має досвід порятунку людей, які отримали тяжкі тілесні ушкодження після того, як на них завалилися будівлі.
- Німий учений, який працював над ліками проти раку і вже стояв на порозі відкриття «панацеї». Всі необхідні матеріали досліджень лежать у портфелі, місцезнаходження якого відоме тільки йому.
- Одинок мати чи одинокий батько 5 дітей віком до 8 років. Молодша дитина має невиліковну хворобу, і їй лишилося жити лише кілька тижнів.
- Відомий спортсмен, футболіст, який перебуває на вершині своєї кар'єри та очолює свою команду в змаганні за вельми престижну футбольну нагороду. Фінальна гра ще не відбулася, але без цього футболіста команда, найімовірніше, програє, оскільки він – головний бомбардир.
- Фахівець із виживання у ворожому середовищі. У нього/неї немає сім'ї, але похід затягнеться у цій дикій, далекій від цивілізації місцевості, і він/вона, безумовно, відіграватиме головну роль у тому, щоб допомогти виживанню інших.

Цього разу ведучий просить п'ятьох добровольців стати в центрі кола та роздає їм ролі –будь-як або за власним вибором. Учасники читають ролі та мають аргументувати, чому саме йому/їй потрібно дати протитроту, використовуючи лише наявну інформацію. «Мандрівники» обговорюють аргументи всередині групи. Далі ведучий запрошує до обговорення всю групу. Наприкінці дискусії ведучому потрібно узагальнити аргументи, продемонструвавши труднощі з вирішенням проблеми, де всі рішення матимуть погані наслідки для одних, але, можливо, менш тяжкі для інших осіб. Ведучий закликає учасників висловити пропозиції щодо того, яким може бути рішення.

До уваги ведучого!

Якщо проводити вправу як моделювання ситуації, краще, щоб персонажі були тієї самої статі, що і учасники. Також можна проводити цю вправу як обговорення, тоді можна разом із групою визначити стать персонажів та обговорити, чи впливає це якимось на прийняття рішення.

Вправа №7. Ситуація «Аварія»

Мета: дослідити, як наші **емоції**, думки та переконання можуть впливати на процес прийняття рішень.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор.

Хід проведення:

Ця вправа формулює дилему, від якої ніхто не буде в захваті. Вам потрібно буде переконатися, що група готова до цієї вправи, оскільки під час її виконання можуть спалахнути сильні емоції. Якщо на цьому етапі ви вважаєте, що група, можливо, не готова до такої дискусії, то в додатках є інші варіанти вправи. Для груп, що складаються з жінок, ви можете використати варіанти, наведені в дужках.

Ситуація «Аварія»



Ви – працівник швидкої допомоги, якого щойно викликали на місце аварії. Прибувши, ви бачите, що машина належить вашій дружині (вашому чоловікові). Побоюючись найгіршого, ви біжите до місця аварії й бачите, що разом із вашою дружиною (вашим чоловіком) у машині перебуває інший чоловік (жінка).

Вона (він) бачить вас, і, втрачаючи свідомість, встигає вимовити: «Пробач мені...»

Ви не розумієте, але її (його) погляд дає відповідь на ваше запитання. Чоловік (жінка) поруч з нею (ним) – це її (його) коханець (коханка).

Ви шоковані та розчавлені тим, що щойно сказали вам її (його) очі. Відійшовши назад, ви оглядаєте усю картину аварії. Ви бачите, що ваша дружина (ваш чоловік) серйозно травмована (травмований) і потребує негайної допомоги. Але навіть якщо їй (йому) надати допомогу, існує дуже висока ймовірність, що вона (він) помре.

Ви дивитесь на її коханця (його коханку), що сидить поруч із нею (ним). У нього (неї) сильна кровотеча з рани на шиї, і вам потрібно негайно зупинити кров. На це потрібно не більше 5 хвилин, але це означатиме, що ваша дружина (ваш чоловік) неминуче помре.

Однак якщо ви станете рятувати свою дружину (свого чоловіка), її (його) пасажир помре від втрати крові, хоча цього можна було уникнути.

Кому ви допоможете насамперед?

Ведучий пропонує учасникам вільно висловлюватися щодо інших наявних у них можливостей вибору, якби вони потрапили в цю ситуацію. Ведучий звертає увагу на виміри цієї ситуації – емоційний (злість, страх, горе), професійний (який існує протокол для дій парамедика?), моральний (відповідальність, реакція інших, релігійні переконання). Також ведучий звертає увагу групи на те, що в цій ситуації наслідком є не лише смерть, а й подальше життя людини, яка зробила власний вибір.

Ведучий інформує учасників, що на наступних заняттях буде розглянуто різні можливі реакції на подібні шоківі ситуації.

До уваги ведучого!

На початку були розглянуті ситуації, що ніяк не стосуються пенітенціарних установ. Це мало підготувати учасників до аналізу їхнього становища засуджених. Розгляд проблем, що не мають нічого спільного з їхніми особистими обставинами, мав заохотити їх до більш активної участі в обговоренні, тим самим сприяючи подальшій роботі в групі.

Вправа №8. Ментальні карти

Мета: ознайомити учасників із принципами когнітивно-поведінкової терапії, що може допомогти пов'язувати між собою думки, почуття та вчинки. Навчити розділяти комплексну проблему на частини.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проектор, ноутбук, подовжувач, ксерокопії опису історії персонажів.

Хід проведення:

Ведучий пояснює, що ментальна карта допомагає визначити, коли саме вступають між собою у конфлікт чотири основні сфери психологічного функціонування, та фіксує на фліпчарті таке:

- мотиви;
- емоції;
- думки;
- поведінка.

На початку цієї вправи ведучий роз'яснює, що таке чотири основні сфери психологічного функціонування:

1. **Мотив:** чому ми робимо те, що робимо. Причина щось робити. Те, що змушує людину діяти.
2. **Думки:** сформований погляд на щось чи ідея.
3. **Емоція:** усвідомлена психічна реакція, наприклад страх, радість чи ненависть.
4. **Поведінка:** дії та звички людини.

Після цього ведучий зауважує, що коли існує конфлікт між будь-якою з цих сфер, виникає **ПРОБЛЕМА**. Тому перш ніж ідентифікувати та формулювати певні проблеми, необхідно розглянути чотири сфери психологічного функціонування, аби виявити конфлікти між ними та визначити шляхи перетворення негативних ситуацій на позитивні думки й поведінку тощо.

Ведучий починає цю вправу, спочатку ознайомивши групу з загальним поняттям **МЕНТАЛЬНОЇ КАРТИ**. Для цього він використовує опис історії персонажа №1. Разом із учасниками проводить обговорення та будує приклад ментальної карти для цього персонажа.

Персонаж №1



Щоб учасники уявили внутрішній світ особи, ведучий зачитує наведений текст:

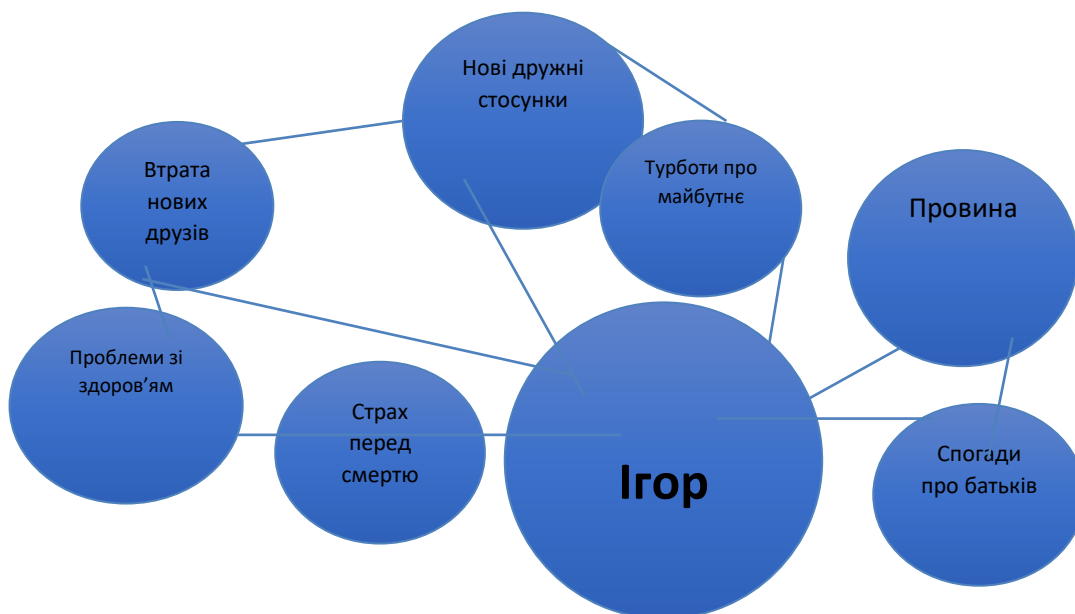
Ігорю 26 років. Батьки його залишили, коли йому було 8 років, і його віддали до дитячого будинку. У 10 років він почав обчищати кишені, коли його виводили на прогулянку в місто, хоча за ним нібито наглядав співробітник дитячого будинку. У 12 років він знайшов спосіб ранніми вечорами непомітно залишати дитячий будинок разом з іншими вихованцями та обкрадати помешкання і крамниці. Він багато місяців відбував покарання в установах для неповнолітніх. Це злочинне життя продовжилось після досягнення 18 років, і він відбув два короткі строки позбавлення волі. Йому бракує освіти та кваліфікації, щоб улаштуватися на «гідну» роботу, але він все ще намагається відшукати законне заняття.

Сьогодні він страждає від депресії та потребує допомоги, аби розібратися в своїх справах. Вночі у камері він не спить, оскільки його obsідають негативні думки та почуття, від яких його проймає холодний піт. Іноді він відчуває напади паніки.

Ведучий переконується в тому, що учасники розуміють чотири сфери психологічного функціонування, і за допомогою техніки мозкового штурму просить учасників дати ідеї для ментальної карти. Кожна емоція, мотив, думка чи поведінка записуються в бульбашку, яка означає:

- наявні емоції;
- мотиви;
- поточні думки;
- поведінку.

Там, де між бульбашками існують зв'язки, їх з'єднують лінією. Ведучий має фільтрувати коментарі, для того щоб забезпечувати наочність та доречність карти теми, яка презентується.



Так може виглядати перший етап побудови карти. Однак її потрібно розширити шляхом обговорення. Нові бульбашки можуть виникати з однієї чи кількох попередніх. Учасники будують картину, спираючись на свої знання, відчуття та фантазію.

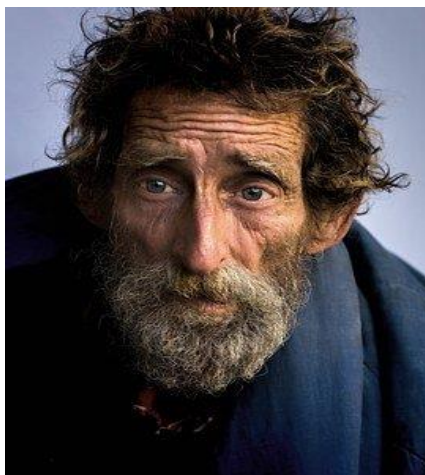
Ведучому варто постійно підказувати учасникам, які можуть бути відповідні емоції,

думки, поведінка та мотиви для створення повної діаграми. На другому занятті учасники почнуть визначати позитивні твердження, здатні перетворити їхню «ментальну карту», певні уявлення на завдання, які можна виконати за рахунок певних вчинків.

Наступний крок – ведучий об'єднує учасників у дві групи та просить створити ментальні карти для наведених двох персонажів. Після завершення роботи групи презентують карти, ведучий допомагає додати деталі.

Персонаж №2

Ніхто не
помітить
моєї смерті



Володимиру 62 роки, і він майже все своє життя провів по в'язницях. Він певною мірою самотник, і після звільнення йому ніде буде жити. У нього слабке здоров'я, але він змирився зі своїм становищем. Він любить музику, але йому нечасто вдається її послухати. Він добре обізнаний у літературі та філософії, а в молодості отримав гарну освіту. На жаль, йому дуже не пощастило: він утратив сім'ю в автокатастрофі, й із того часу життя стало для нього нецікавим. Він страждає від депресії, але каже, що лікарі втратили будь-яку зацікавленість йому допомагати. У нього також трапляються напади паніки, і в минулому він намагався накласти на себе руки. Останніми роками він завів нових друзів, що пробудило в нього інтерес до життя.

Персонаж №3



Тані 22 роки. Вона одинока мати. Вона відбуває покарання за продаж наркотиків, оскільки це був єдиний спосіб заробити грошей, щоб прогодувати своїх дітей. Строк її ув'язнення – 3 роки, а наразі двох її малих дітей доглядає Таніна сестра. Таня, однак,

вважає, що суд незабаром призначить їм опіку, що стане для неї трагедією. Вона хвилюється про них; вона хвилюється про себе і страждає від тривоги та депресії. Батьки померли, вона також не підтримує зв'язків зі своїм колишнім партнером. Однак сестра весь час була для неї опорою від самого моменту арешту. Таня буває непередбачуваною, і коли її обсідають негативні думки, вона стає агресивною до всіх, з ким контактує. В установі відбування покарань вона кілька разів виказувала агресивну поведінку, після чого її звинувачували у погрозах фізичним насильством.

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП

Наступна коротка історія допоможе розрядити атмосферу після можливого важкого обговорення.

Ведучий читає: *«Семеро людей тримаються за канат, що звисає з гелікоптера, який зняв їх із даху обваленої будівлі. З них шестеро – чоловіки, і одна – жінка. Канат недостатньо міцний, щоб витримати всіх сімох, і починає обриватися. Гелікоптер уже в повітрі, й пілот кричить цій сімці, що комусь доведеться відпустити канат. Жінка каже чоловікам, що прожила чудове життя та добровільно відпустить канат. Усі шестеро чоловіків так зворушені та вражені, що в захопленні аплодують жінці. ПРОБЛЕМУ ВИРИШЕНО».*

Вправа №9. Групове оцінювання

Мета: отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу.

Хід проведення:

Ведучий інформує учасників про те, що заняття завершується, і пропонує учасникам поділитися своїми зауваженнями та відгуками щодо першого заняття. Ведучий підкреслює, що це було вступне заняття й що на наступних заняттях поступово розглядатимуться навички вирішення проблем. Ведучий відповідає на всі запитання, які виникли, допомагає розсіяти сумніви. Будь-які запитання, на які неможливо відповісти тепер, можна записати і знайти відповідь потім. Ведучий пропонує учасникам перейти до завершальної вправи, спрямованої на те, щоб зняти з них напругу, що могла виникнути.

Вправа №10. Релаксація

Мета: зняти напруження, переконались, що учасники почувуються комфортно після заняття.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: пристрій, що може відтворювати музику.

Хід проведення:

Ведучий коротко нагадує учасникам, що вони робили під час заняття, та пропонує вправу, покликану розслабити учасників та повернути до відчуття комфорту. Якщо є така можливість, ведучий вмикає запис спокійної музики тривалістю близько 5 хвилин і через декілька секунд після початку повільно, тихим голосом читає наведений текст. Ведучому варто робити паузу після кожного короткого речення, а коли музика закінчиться, повільно повернути учасників «назад до групи» і нагадати їм, що заняття завершено й що він сподівається знову зустрітися з ними наступного разу.

Слова ведучого:

«Сядьте максимально зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд.

Слухайте своє дихання, ваші вдихи і видихи повільні.

Спробуйте порахувати до 5 на вдиху і до 5 – на видиху.

Ваше тіло стає легким і теплим.

Уявіть, що над головою блакитне небо, і все, що ви чуєте, – це тихий пташиний спів.

Згадайте місце, де вам абсолютно комфортно та спокійно. Можливо, це спогад із минулого чи уявне місце. Уявіть, що ви зараз у цьому місці, там немає жодної загрози, ви можете обирати, хто/що може бути там разом із вами. Там спокійно і добре.

Зробіть вдих і видих трошки швидшими, повертайтеся до аудиторії, але запам'ятайте, що ви можете повернутись у ваше безпечне місце у будь-який момент».

Коли музика завершується, ведучий дякує учасникам за те, що вони прийшли на заняття, і каже, що тепер вони можуть йти і що він сподівається, що вони чекатимуть на наступне заняття за програмою.

Заняття №2. Теорія вирішення проблем за допомогою прикладів із життя

Мета: Розвиток навичок аналізу та усвідомлення проблем, розуміння їх негативного впливу на життя, а також посилення навичок прийняття рішень та вирішення проблем як сфери свого особистого життя, де учасники здатні поліпшити власні навички.

Загальний час: 120 хв.

Під час цього заняття розуміння «що таке проблема» поглиблюється через дослідження впливу, який проблеми мають на людину. Тут розвивається думка про те, що багато проблем неможливо легко виявити та сформулювати, але передбачається, що складання ментальної карти на конкретному прикладі з життя допоможе учасникам впоратися з цим завданням. Така вправа зосереджена на зміні негативних почуттів і думок на позитивні. У деяких випадках, коли засуджені не в змозі розв'язати певні проблеми, які існують поза пенітенціарною установою, наприклад що стосуються сім'ї, такі негативні думки потрібно трансформувати в позитивні, доки прогрес у розв'язанні проблем не стане можливий.

На цьому занятті розвивається більш широке розуміння теорії вирішення проблем та морального виміру в питаннях, що постають перед кожним із нас. Під час заняття використовуються методи **мозкового штурму**, щоб отримати реакцію від якомога більшої кількості учасників. На занятті вводиться концепція **прикладів із життя**, пов'язаних із сімейними проблемами. Метою вправ, які проводяться на занятті, є надання можливості зрозуміти важливість **пошуку рішень** у рамках процесу вирішення проблем.

На прикладах із життя підкреслюється різниця між **рефлексивним** і **реактивним прийняттям рішень**. Це передбачає розгляд ситуації в сім'ї, де фактична проблема дуже заплутана і її потрібно чіткіше виявити та сформулювати.

Як і першого дня, заняття також передбачає початковий та завершальний етапи, щоб усі учасники відчували свою належність до групи.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5
2	Розминка	Робота в парах	5
3	Рефлексія минулого заняття «Формування робочої групи та вступ до виконання завдань»	Групове обговорення	5
4	Що таке проблема	Групове обговорення	10
5	Використання ментальної карти, щоб змінити мотивацію, емоції та поведінку	Робота в групах, обговорення	20
6	Формулювання думок і почуттів та процес вирішення сімейної проблеми	Обговорення прикладу	20
7	Можливість приймати рішення	Інформаційне повідомлення	15
8	Розуміння того, як приймають рішення	Інформаційне повідомлення	15
9	Приклад із життя: «Збитий пішохід»	Обговорення прикладу	20
10	Групове оцінювання	Групове обговорення	5
11	Підбиття підсумків заняття	Візуалізація	5

ВСТУПНИЙ ЕТАП

Вправа №1. Привітання

Мета: привітати учасників тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проектор, ноутбук, подовжувач.

Хід проведення:

Ведучий вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на слайд або аркуш фліпчарта з темою заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі: *«Добрий день (ранок, вечір) всім! Радий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Це друге заняття, і головна його мета полягає в тому, щоб познайомити учасників, тобто вас, із підходом до вирішення проблем і тим, як знайти найбільш задовільний варіант вирішення проблеми».*

До уваги ведучого!

Деякі учасники можуть не прийти на заняття або запізнюватимуться. Якщо відомо, що учасник/учасниця запізнюється на короткий час, тобто на кілька хвилин, варто його/її дочекатися. Однак, почекавши спізнілих учасників декілька хвилин, ведучий має почати заняття.

Вправа №2. Розминка

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників і пропонує їм помінятися місцями. Учасникам буде корисно сісти на нові місця аби налагодити контакти з іншими учасниками в групі, розвинути та підтримати згуртованість в групі, особливо коли ведучий бачить або знає, що учасники не спілкуються вільно між собою поза заняттями.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий об'єднує учасників в пари тих, хто сидить поруч один з одним.

Під час бесід у парах учасники намагаються більше дізнатися один про одного через запитання.

Ведучий звертає увагу учасників на слайд або аркуш фліпчарта, на якому написано орієнтовні запитання як приклад:

- Яка музика тобі подобається?
- Яка твоя улюблена страва?
- Де ти народився?
- Який вид спорту подобається?
- Хто більше тобі подобається: коти чи собаки?
- Який твій улюблений фільм? тощо.

Ведучий, завершуючи вправу після закінчення часу на розмову, підкреслює, що ця вправа дозволила учасникам краще познайомитись та побачити, наскільки різноманітні інтереси, смаки, уподобання та досвід усіх учасників у групі. Всі люди різні, й кожен з учасників цікавий по своєму.

До уваги ведучого!

Якщо кількість учасників непарна, ведучий тимчасово складе пару з учасником/учасницею, якому/якій її не вистачило. Наприклад, 9-му/9-й чи 11-му/11-й учаснику/учасниці скласти пару на час виконання цієї вправи.

Крім того, ведучий обов'язково має наголосити учасникам на тому, що запитання мають бути не надто особистими (зокрема відомості про членів сім'ї, останнє місце проживання співбесідника та який злочин скоїла ця особа), й учасники мають давати відповіді на запитання добровільно, без розголошення даних, які можуть мати суто приватний характер.

Вправа №3. Рефлексія минулого заняття «Формування робочої групи та вступ до виконання завдань»

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?

- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які вправи сподобались?
- Як головоломки та дилеми пов'язані з вирішенням повсякденних проблем.

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ЕТАП

Вправа №4. Що таке проблема?

Мета: надати можливість учасникам визначити, що можна вважати проблемою, представити категорії проблем та обговорити, хто відповідальний за виникнення проблем.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: проектор, презентація, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий на **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** пропонує учасникам поміркувати над тим, що таке проблема та що означає це слово. Ведучий звертається до учасників: *«Ми наразі не розглядаємо приклади, головоломки та задачі. До них ми перейдемо пізніше. Будь ласка, зверніть увагу на таблицю на аркуші фліпчарта. Я пропоную вам подумати і назвати, що саме ми з вами вважаємо проблемою. Ідея вправи полягає в тому, щоб думати про зміст та визначення терміна «проблема», а не про приклади того, що ми сприймаємо як проблему. Давайте спробуємо заповнити рядки. Я буду записувати ваші ідеї та судження в таблицю. Прошу!»*.

1	Проблема – це те, що	
2	Проблема – це те, що	
3	Проблема – це те, що	
4	Проблема – це те, що	

До уваги ведучого!

Цілком імовірно, що ведучому доведеться допомагати учасникам і, можливо, трохи підказати на початку. У разі потреби ведучий може використовувати слайд із прикладами задля наповнення таблиці.

1	Проблема – це те, що	змушує вас непокоїтися
2	Проблема – це те, що	заважає вам спати вночі
3	Проблема – це те, що	створює перешкоду в досягненні бажаної мети
4	Проблема – це те, що	потребує обережних рішень
5	Проблема – це те, що	загрожує існуванню важливих речей

Однак важливо мотивувати та залучати учасників висловлювати власні думки. Ведучий має бути уважним та записувати пропозиції учасників, які стосуються змісту завдання.

Коли таблиця достатньо заповнена, ведучий представляє учасникам інший аркуш фліпчарта, на якому зазначено чотири категорії проблем, та звертається до учасників: *«Усі проблеми, які виникають в нашому житті, можна поділити на 4 такі категорії:*

- *особисті проблеми;*
- *колективні проблеми;*

- проблеми, що стосуються вас, але торкаються інших;
- проблеми, що торкаються усіх.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи ведучий пропонує всім учасникам долучитися до пошуку прикладів для **категорії проблем, які торкаються усіх**, і використовує метод мозкового штурму, щоб залучити всіх учасників до обговорення.

Ведучий може допомагати учасникам на початку і може назвати для прикладу такі проблеми, як:

- зміна клімату;
- епідемія;
- сім'я;
- здоров'я.

Учасники можуть додавати власні приклади.

Ведучий проводить обговорення, залучаючи учасників до дискусії.

Запитання для обговорення:

- На вашу думку, хто є джерелом проблем, які ми з вами перерахували?
- Які висновки можна зробити з цієї вправи та нашої дискусії?

До уваги ведучого!

Звичайно, висновок, якого доходять учасники, полягає в тому, що «ми ніколи не створюємо собі проблем, вони завжди виникають через дії інших». Ведучий припускає, що це не так, і говорить про це учасникам, але пропонує не сперечатись, а подивитись, що пропонують для роздумів такі вправи.

Вправа №5. Використання ментальної карти, щоб змінити мотивацію, емоції та поведінку

Мета: познайомити учасників із підходом до створення позитивних тверджень та надати можливість набутти навичок зміни полюсу оцінки своїх особистих проблем; проаналізувати та обговорити, як можна змінювати мотивацію, емоції та поведінку людини.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, фліпчарт, аркуші паперу, маркери, плакати з попереднього заняття.

Хід проведення:

Ведучий об'єднує учасників у три групи та роздає плакати з напрацюваннями з першого заняття, де учасники описували персонажів №1, №2 і №3.

Ведучий звертається до учасників: *«Те, над чим ми з вами будемо працювати далі, – це другий крок у виконанні вправи «Ментальна карта», яку ми виконували на першому занятті. Цього разу 3 приклади з життя використовуються для створення позитивних тверджень по чотирьох сферах психологічного життя, а саме: мотиви, емоції, думки, поведінка.»*

Пропоную поглянути на неї під іншим ракурсом: сформувані позитивні твердження, спробувати сформувані позитивні аспекти проблеми та спробувати подивитися на проблему під іншим кутом, спробувати зрозуміти, які є ресурси в персонажа».

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий запитує учасників, як вони розуміють, що таке «позитивні

судження», «позитивні думки», «позитивний погляд на щось»? Звідки береться та виникає у людини здатність «зберігати позитивний погляд» на речі/події/проблеми?».

Заохочує учасників ділитися своїми думками, а їх висловлення може записувати на аркуші фліпчарта. Ведучий підсумовує висловлювання після завершення мозкового штурму.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий дякує учасникам за активність і за висловленні думки та наводить приклади позитивних тверджень і суджень:

1. Почуття провини за те, що ви підвели сім'ю, можна замінити формуванням спогадів про те, які важливі та значущі моменти ви пережили разом і який позитивний істотний внесок ви вносили у вашу сім'ю.
2. Неспокій, що ви відчуваєте стосовно власного здоров'я, намагаючись визначити, які саме проблеми у вас є, можна вивільнити, якщо знайти когось, із ким ви зможете поділитися своїми переживаннями.

Тобто на фоні негативних думок намагатися побачити, із чим позитивним проблеми можуть бути пов'язані чи до чого можуть привести в хорошому сенсі.

Щоб віднайти позитивні сторони у проблемах, ведучий пропонує ще раз скористатись таким інструментом, як ментальна карта. Ментальні карти – спосіб організації процесу творчого мислення за допомогою схем, побудованих за певними правилами.

Ця вправа допоможе виробити:

- нові ідеї, проявити творчість;
- колективне рішення складних завдань;
- чітке бачення всіх «за» і «проти» щодо проблеми;
- більш зважене і продумане рішення.

Далі ведучий демонструє приклади ментальних карт, радше щоб показати, наскільки складними і безладними вони виглядають після завершення.

«Можливо, деякі з ваших карт дійсно стануть «витвором мистецтва»? – запитує ведучий учасників.





До уваги ведучого!

Ведучому треба буде давати учасникам підказки під час роботи над цією вправою. Оскільки цілком імовірно, що багато з них «застрягнуть» на першому кроці вправи, часто натрапляючи на труднощі зі створення правдоподібних позитивних тверджень про мотиви, емоції, думки та вчинки через можливі суперечності у роздумах щодо проблеми.

Персонаж із першого прикладу не може продемонструвати іншої поведінки зараз, окрім провини, тому що це неможливо у в'язничному середовищі, але він також потребує зміни мотивації та емоцій, і це можна зробити, почавши мислити позитивно.

Можливо, ведучому доведеться запропонувати деякі ідеї, щоб учасники почали долучатися та продовжувати працювати над цією вправою. Жодне з позитивних тверджень не розв'яже проблем, але, найімовірніше, учасники визначать і сформулюють проблеми та ідеї щодо їхнього вирішення або способи зведення їх до мінімуму.

Після завершення роботи над створенням карт (15 хв) учасники презентують роботу та за допомогою ведучого спробують виявити і сформулювати проблеми, що потребують вирішення, а також деякі ідеї щодо рішень або принаймні зведення проблем до мінімуму. Ведучий має продемонструвати учасникам ідею «розвантаження» розуму та виявлення взаємозв'язків між різними думками й ідеями, аби було легше зрозуміти, як їхній характер може стати позитивним.

Ведучий проводить обговорення, залучаючи учасників до дискусії.

Зпитання для обговорення:

- Які у вас враження від виконаної роботи? Чи було вам важко/легко, і чому?
- Чи складно вам формувати позитивні думки та змінювати спосіб мислення?
- Що для вас найскладніше в формуванні позитивних думок та формуванні ментальної карти?
- Як можна допомогти собі змінювати свої думки?
- Які висновки можна зробити з цієї вправи та нашої дискусії?

Домашнє завдання:

Ведучому варто заохотити учасників до того, щоб вони у свій особистий час

спробували побудувати власну ментальну карту, що складається з двох частин: перша частина має відображати сьогодення, а друга – майбутнє.

Вправа №6. Формулювання думок і почуттів та процес вирішення сімейної проблеми

Мета: демонстрація техніки, яку потрібно застосовувати для аналізу та вирішення проблем, і прийняття рішення, яке буде максимально ефективним.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, фліпчарт, аркуші паперу, маркери, шаблони таблиці розгляду проблеми (Додаток №2) для кожної з підгрупи (3-5 копій), ручки для учасників.

Хід проведення:

Ведучий звертається до учасників та пояснює: *«Багатьом із нас часто здається, нібито необхідних варіантів вирішення проблеми не існує, отже немає можливості прийняти правильне чи неправильне рішення. Людям часто думається, буцімто в багатьох проблем немає очевидних рішень. Але я хочу підбадьорити вас тим, що, розглядаючи різні проблеми на наших заняттях на прикладах із життя та обговорюючи в групі можливу відповідь на них, ви розширюєте власні уявлення про варіанти вирішення своїх майбутніх персональних проблем. Приклад із життя, який ми зараз розглянемо, наводиться не лише через його важливість як ПРОБЛЕМИ, але й для демонстрації процедури, яку потрібно застосовувати для вирішення всіх проблем і прийняття рішення, яке буде максимально ефективним.*

Приклад із життя

Батько перебуває в ув'язненні. Має трьох дітей-підлітків і розлучений із першою дружиною. Нещодавно він одружився з жінкою, заради якої пішов від першої дружини. Його нова дружина прийняла двох старших дітей, але не третю дитину – дочку, яка під час розлучення чітко дала зрозуміти, що хоча вона й любить свого тата, але не може прийняти його нову дружину. Третя дитина написала кілька неприємних листів новій дружині свого тата. Батько в ув'язненні хоче підтримувати зв'язок зі своїми трьома дітьми та, звісно, з новою дружиною. Однак вона заявила, що не бажає, аби ця дочка відвідувала її нового чоловіка, якщо вона не визнає нової дружини свого батька. Нова дружина очікує, що її чоловік сповістить про це третю дитину. Батько не бажає цього робити, оскільки вважає, що тоді двоє старших дітей перестануть із ним спілкуватися. Звичайно, він також хоче побачитися зі своєю третьою дитиною.

Батько не спить ночами в камері, думаючи, як йому вчинити. Він наразі нічого не говорив, але молодша дитина хоче з ним побачитися.

До уваги ведучого!

Ведучий може прочитати цю ситуацію вголос для всіх учасників або роздати ксерокопії історії. Йому варто витратити певний час на деталізацію прикладу, щоб учасники краще зрозуміли ситуацію. Ведучому варто запитати в учасників, чи розуміють вони ситуацію. Якщо учасники під час розгляду прикладу знаходять у ньому щось спільне з ситуаціями з власного життя, ведучий має не допускати, щоб учасник/учасниця переривав/переривала обговорення групи своєю розповіддю, і зауважити, що пізніше буде час для висловлювання власних думок та переживань.

Після того як учасники вивчили поданий приклад із життя, ведучий запрошує учасників поділитися будь-якими своїми переживаннями чи думками стосовно ситуації:

Запитання для обговорення:

- Які думки у вас виникли після вивчення ситуації?
- Що ви відчуваєте стосовно описаної ситуації?

Ведучий звертається до учасників: *«Я пропоную використати цей приклад із метою поглиблення розуміння процесу вирішення проблем. Ця ситуація нестійка й потребує рішень і дій. Зверніть увагу, шановні учасники, що проблеми цього типу мають хронічний характер, тому що часто здається, нібито простіше буде нічого не робити, аніж якось діяти, і відповідно проблема ускладнюється новими обставинам».*

Ведучий об'єднує учасників у три підгрупи та просить групу №1 проаналізувати проблему, що стоїть перед батьком, групу №2 – проблему нової дружини, групу №3 – проблему доньки, використовуючи наведену нижче таблицю. Завдання кожної підгрупи полягає в тому, щоб обміркувати приклад і проблему, яку ця ситуація створює для всіх дійових осіб. Потім підгрупа думає про можливі варіанти реагування, дій, реакцій, а після цього – про наслідки кожного з цих варіантів. Учасникам підгруп необхідно заповнити шаблон таблиці. Далі потрібно поділитись своїми ідеями з рештою групи.

ПРОБЛЕМА(-И)	РЕАГУВАННЯ	НАСЛІДКИ
1.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2. 3.
2.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2. 3.
3.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2. 3.

На аналіз життєвої ситуації ведучий дає кожній підгрупі 10 хвилин, після чого просить кожну підгрупу представити свої ідеї.

До уваги ведучого!

Після презентації напрацювань підгруп складеться повна картина аналізу ситуації для всіх її дійових осіб.

Ведучий обов'язково наголошує, що, аналізуючи ситуацію з реального життя, учасникам потрібно буде самостійно провести повний аналіз для всіх персонажів їхньої життєвої ситуації.

Після завершення презентацій підгрупами, ведучий дякує учасникам за виконану роботу, за аналіз ситуацій та за обмін ідеями і пропонує обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

- Чи було вам важко/легко це робити, і чому?
- Чи навчились ви чогось нового під час виконання цієї вправи?

Вправа №7. Можливість приймати рішення

Мета: сприяти усвідомленню учасниками відповідальності за власні рішення, які вони здійснюють у житті; піддати сумніву сталу думку про те, що рішення щодо учасників ухвалювали інші й тому в них немає засобів розв'язати свої проблеми.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, подовжувач, презентація, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий звертається до учасників: *«Щойно ми з вами розглянули приклад із життя, який демонструє проблему, що формувалася протягом певного періоду часу. Інші проблеми в житті потребують набагато швидшого реагування. Але так чи інакше рішення щодо будь-якої проблеми зазвичай реалізуються в рамках одного й того самого процесу. Поглянемо, що таке **процес вирішення проблем, або П'ять кроків вирішення проблем:***

1. *Визначити проблему*
2. *Вивчити інформацію та виробити ідеї*
3. *Вибрати найкращу ідею*
4. *Перевірити ідею на практиці*
5. *Оцінити результати».*



Ведучий демонструє учасникам схему, підкреслюючи: «Багато проблем бачиться нам такими, що застосувати до них цей процес вирішення проблем не вдасться. Труднощі навколо проблеми змушують вас відчувати, що ви безпорадні будь-що зробити, особливо в плані визначення можливостей для прийняття рішень».

Ведучий заохочує до обговорення зображеного на схемі процесу вирішення проблем і просить учасників згадати своє життя і ті ситуації, коли вони приймали рішення. Їм потрібно лише навести загальні приклади того, коли люди зазвичай приймають доленосні рішення, щоб допомогти. Ведучий представляє аудиторії теоретичну карту життя.

Запитання для обговорення:

- Що ви думаєте про представлений процес вирішення проблем зараз?
- Чи користувалися ви таким підходом до аналізу проблеми та прийняття рішення раніше?
- Чи спробуєте ви використати цей підхід надалі у своєму житті?

Вправа №8. Розуміння того, як приймають рішення

Мета: представити учасникам теорію вироблення рішень.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: проєктор, ноутбук, презентація, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий переходить до наступної вправи, пов'язаної з виробленням рішень: «Рішення, які приймалися в попередньому життєвому прикладі, можливо, були неправильні, а тому все ускладнили. Часто рішення приймають без ретельного обмірковування наслідків такого рішення, або рішення щодо проблеми взагалі відкладають, що також не сприяє вирішенню проблеми».

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників: «Як ми приймаємо рішення? Фактично існують два різні методи, які можна використовувати:

1. Рефлексивний (поміркуваний)

2. Реактивний

У більшості ситуацій ми використовуємо один із цих двох стилів прийняття рішень, і це спричиняє певні наслідки. Часом ці наслідки виявляються не бажаними для нас або ж небажаними для інших.

Ведучий пропонує розібратися, що означають ці стилі:

- **Рефлексивний (поміркуваний)** – передбачає аналіз та роздуми над ситуацією та собою, а також планування того, як людина збирається рухатися вперед та розв'язувати проблему.
- **Реактивний** – це імпульсивна та неконтрольована діяльність, керована спотвореними думками та емоціями людини.

Рефлексивний (поміркуваний) стиль прийняття рішень наближає вас до рішення, тоді як реактивний – значно ускладнює вирішення проблеми, а іноді ще й ускладнює її. Тому, розв'язуючи проблеми, важливо діяти спокійно та спочатку визначити саму проблему, оцінити її важливість та можливі наслідки. Крім того, ви аналізуєте причини та берете відповідальність за те, що станеться далі, а значить ви впливаєте на хід подій у ситуації.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий проводить мозковий штурм задля того, щоб учасники навели приклади того, коли можуть бути використані ці два різні методи.

На фліпчарті ведучий записуватиме різні приклади в дві колонки, відповідаючи на запитання «Коли доцільно використовувати різні методи вироблення рішень?»

Рефлексивне (поміркуване) вироблення рішень	Реактивне вироблення рішень

Ведучий переходить до того, що іноді ми використовуємо не той метод вирішення ситуації. Наприклад, ви бажаєте придбати новий мобільний телефон. Ви визначилися з моделлю і здійснюєте пошук в Інтернеті. Однак ви бачите рекламу набагато досконалішої моделі й відразу на це реагуєте, купуючи її. Згодом ви розумієте, що покупка зовсім не така вдала, як вам здавалося, і хоча це була краща модель, вона не відповідає сама вашим потребам.

У цій ситуації варто було застосовувати рефлексивний (поміркуваний) підхід замість реактивного, щоб уникнути майбутніх проблем із використанням смартфона та розчарування від покупки.

Ведучий просить учасників навести інші приклади, коли проблеми виникали внаслідок використання непідходящого до проблеми методу. Це також має передбачати випадки, коли проблеми виникали там, де було потрібно реактивне рішення, а застосували замість цього рефлексивне (поміркуване) рішення, і це означало втрачені можливості, час тощо. Приклад: на ринку ви бачите річ, яку б хотіли купити, але нечасто бачите в продажу за низькою ціною, і це вас напружує, виникає сумнів. Ви переконуєте себе, що вам потрібен час на роздуми, але коли повертаєтеся, товар уже продано.

Це приклади прийняття рішень та вирішення проблем, наслідки яких мають обмежений вплив на ваше життя. Однак існують ситуації, коли наслідки можуть бути набагато серйозніші.

Ведучий проводить обговорення:

- Що ви запам'ятали із виконаної вправи та обговорення?
- Які висновки ви можете для себе зробити після представленого матеріалу й проведеного обговорення?

Вправа №9. Приклад із життя «Збитий пішохід»

Мета: надати учасникам можливість набути практичних навичок вироблення рішень.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, подовжувач, фліпчарт, маркери, папір А-4 (10 листів), ручки.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам розглянути наступний приклад із життя, який зачитує або роздає учасникам для самостійного вивчення.



Приклад із життя

Одного ранку ви їдете на роботу та, як завжди, дещо запізнюєтеся, тому їдете трохи швидше, ніж передбачено обмеженням швидкості. Ви тягнетеся до аудіосистеми, щоб змінити радіостанцію, як раптом ваша машина вдаряється об щось тверде. Ви різко зупиняєтеся, але ще кілька машин встигають зіткнутися з вами та між собою в спробі уникнути аварії.

Визирнувши з машини, ви бачите, що збили людину і що ця людина має травмований вигляд. Фактично ви впевнені, що ця людина мертва. Ви невпевнено виходите з машини та оглядаєте заподіяну шкоду. Кілька машин сильно розбиті, але головним є те, що ви збили людину через своє недбале водіння.

Доки ви стоїте у стані шоку, до вас підходить заплакана жінка, очевидно, вона чимось дуже схвильована. Унаслідок природної реакції ви запитуєте її, що сталося. Вона спантеличено дивиться на вас, а потім пояснює, що щойно когось переїхали. Ви запитуєте її, де ця людина, і вона вказує на ту, яку ви збили!

Ви не розумієте чому, але з якоїсь причини ця жінка вважає, що саме вона стала причиною цієї пригоди та вбила людину, хоча насправді ви добре знаєте, що винуваті ви. Той, хто визнає свою провину, швидше за все буде позбавлений волі на дуже довгий час. Якщо ви дозволите жінці взяти провину на себе, є висока ймовірність того, що

вам все зійде з рук. Однак є також імовірність того, що вас ув'язнять на ще більший строк за спробу приховати свою провину.

Ведучому варто переконатися, що всі учасники розуміють цей сюжет. Ведучий пояснює завдання з погляду вивчення процесу вирішення проблем: *«Будь ласка, спробуйте визначити проблему: можливо, що будуть виявлені різні проблеми, включно з моральною дилемою. Їх потрібно повністю визначити. Розглянути варіанти дій у ситуації та їхні наслідки, та визначитися з найдоречнішою реакцією у таких обставинах».*

Ведучий просить учасників поділитися своїми думками та рішеннями в цій ситуації, відповіді фіксує на фліпчарті. Обговоріть їх разом, дайте можливість учасникам поділитися обраною стратегією в цій життєвій ситуації, і які в них аргументи діяти саме так.

Ведучий заохочує учасників при аналізі представленої життєвої ситуації спробувати використати вивчені інструменти аналізу проблем, а саме: скористатися аналізом життєвої ситуації для всіх ключових учасників подій та кроками процесу прийняття рішень.

Дайте можливість висловитися всім учасникам, навіть якщо вони не записували нічого на папері.

Запитання до обговорення:

- Яке рішення можна прийняти в такій ситуації – рефлексивне (помірковане) чи реактивне?
- Який тип рішення обрали саме ви?
- Які аргументи на користь саме вашого прийнятого рішення в цій ситуації?

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП

Вправа №10. Групове оцінювання

Мета: отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу.

Хід проведення:

Ведучий інформує учасників про те, що заняття завершується, і пропонує учасникам поділитися своїми відгуками та зауваженнями щодо другого заняття. Так само, як і наприкінці першого заняття, ведучий має заохочувати учасників поділитися власними висновками, думками від вправ, а в разі, якщо є запитання чи труднощі із розумінням чогось, задати запитання або ж поміркувати над тим, де можна знайти відповідь на це запитання після заняття.

Вправа №11. Підбиття підсумків заняття і Релаксація

Мета: зняти напруження після заняття, закінчити заняття в атмосфері певного спокою.

Час: до 10 хв.

Необхідні матеріали: пристрій, що може відтворювати музику, заспокійлива музика.

Хід проведення:

Ведучий інформує учасників, що вправа з розвантаження та заспокоєння наприкінці заняття проходить аналогічно тому, як ведучий проводив останню вправу на першому

занятті. Ведучий вмикає заспокійливу музику тривалістю 5-6 хвилин, та пропонує учасникам прийняти розслаблену позу на своїх місцях чи навіть лягти на підлогу. Під музику, що грає не надто голосно, зачитує наведений нижче текст, не забуваючи про паузи:

«Ви йдете полем і натрапляєте на струмок. День дуже жаркий, і ви вирішуєте полежати в струмку й розслабитися.

Ви лежите в струмку і пливете вниз за течією разом із повільним рухом води. Все, що ви чуєте, – це шум води. Ніжний і заспокійливий.

Ви рухаєтеся дедалі повільніше й повільніше, доки не зупинитесь. Усі тривоги вас залишили, і ви зараз відчуваєте лише те, як вода освіжає ваше тіло.

Ви уявляєте, як свіжа чиста вода тече вашими венами, досягаючи та освіжаючи всі частини вашого тіла. Це чудове почуття».

Коли музика закінчується, ведучий дякує учасникам за їхню участь у занятті, прощається з ними до наступного заняття.

Заняття №3. Формування прикладів із життя та навичок моделювання ситуацій

Мета: заохочення учасників працювати разом, аби почати вивчати виявляти поведінкові проблеми і психологічні труднощі, з якими зустрічаються більшість засуджених; сприяти розвитку учасниками розуміння певних поведінкових проблем, щоб почати розглядати їх як проблемні ситуації, які можна вирішувати.

Загальний час: 120 хв.

Щоб зрозуміти процес вирішення проблем та заохотити групу до виявлення реальних проблем, що постають перед ними та іншими ув'язненими, під час заняття учасникам дозволяється наводити приклади з власного життя. Потім вони використовуватимуться як шаблон для застосування формули вирішення проблем, з якою раніше ознайомили учасників. У малих групах учасники шукають проблему та тренують застосування процесу вирішення проблем. Під час заняття учасників ознайомлюють із темою **подолання конфронтації** як поширеною проблемною сферою. Для кращого розуміння цієї проблематики заняттям передбачено **моделювання ситуації**. На занятті також розглядається проблема **соціальної тривожності**. Це особлива проблема серед засуджених, яким бракує тих соціальних навичок, що забезпечують упевненість у різних ситуаціях.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово і початок заняття	Інформаційне повідомлення	5
2	Розминка	Інтерактивна вправа	10
3	Повторення пройденого на другому занятті «Теорія вирішення проблем за допомогою прикладів із життя»	Мозковий штурм	10
4	Розроблення прикладу з життя	Мозковий штурм	15
5	Відпрацювання процесу вирішення проблемних ситуацій	Групова робота	20

6	Подолання конфронтації	Моделювання ситуації	25
7	Приклад із життя: соціальна тривожність, яка спричиняє проблеми у стосунках з іншими	Інформаційне повідомлення та обговорення прикладу	20
8	Групове оцінювання	Групове обговорення	5
9	Релаксація	Візуалізація	10

ВСТУПНИЙ ЕТАП

Вправа №1. Вступне слово і початок заняття

Мета: привітати учасників тренінгового заняття, ознайомити з темою та форматом зустрічі.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: проєктор, презентація, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий вітає всіх учасників групи та переконується в тому, що у кожного є стілець і йому зручно сидіти в колі. Краще, якщо ведучий сяде разом з усією групою в коло, це покаже що його позиція така сама, як і в інших.

Ведучий представляється та переходить до пояснення мети, з якою зібралася група.

Головні моменти, які потрібно донести до групи:

1. Це вже третє заняття з курсу «Вирішення проблем». Воно присвячене формуванню навичок вирішення проблем на прикладах із життя. І це дасть можливість бачити поведінкові проблеми та напрацювати варіанти рішення та їхні наслідки.
2. Заняття триватиме дві години.
3. Група не використовуватиме жодного особистого досвіду як вихідний матеріал. Учасники не зобов'язані розповідати про свої життєві обставини, якщо вони цього не бажають.

Вправа №2. Розминка

Мета: сприяти згуртуванню групи та налаштувати учасників на робочу атмосферу.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: невеликий м'яч.

Хід проведення:

Ведучий ознайомлює групу з умовами розминки. Учасники мають пам'ятати імена членів групи та швидко реагувати в рамках теми, заданої ведучим. Такою темою може бути колір.

Ведучий пояснює, що один учасник/одна учасниця кидає м'яч іншому/іншій, вимовляючи його/її ім'я. Учасник/учасниця, який/яка отримав/отримала м'яча, повинен/повинна сказати назву кольору (інші теми можуть охоплювати чоловічі/жіночі імена, назви міст України тощо), але не повторювати слово, використане іншими учасниками. У разі повтору гра тимчасово зупиняється, і ведучий знову пояснює правила гри.

До уваги ведучого!

Вправу можна ускладнити. Наприклад, один учасник/одна учасниця кидає м'яч і говорить «помаранчевий». Той, хто ловить м'яч, називає предмет/рідину чи ще щось такого кольору, наприклад «сік». Далі «синій» – «небо» і т. ін. Ведучий слідує, щоб м'яч побував у всіх учасників і всі взяли участь у розминці.

Вправа №3. Повторення пройденого на другому занятті «Теорія вирішення проблем за допомогою прикладів із життя»

Мета: повторення та закріплення матеріалу.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуш паперу, маркери, м'ячик.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам згадати друге заняття. Учасник/учасниця, який/яка хоче дати коментар, отримує м'яч. Коли він/вона дає свій коментар стосовно інформації з другого заняття, м'яч переходить іншому учаснику/іншій учасниці. Ведучий коротко записує коментарі на аркуші фліпчарта, заохочуючи всіх учасників висловитись. Після цього підводить підсумок, що друге заняття було зосереджене на тому, щоб розв'язувати проблеми. Вирішення проблем потребує необхідності приймати рішення. Іноді це потребує вибору між кількома рішеннями, всі з яких мають небажані наслідки.

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

Вправа №4. Розроблення прикладу з життя

Мета: зробити дослідження теми вирішення проблем більш відповідним до потреб учасників, оскільки в ній використовуватимуться їхні ідеї. Це, зокрема, можуть бути фактичний досвід і проблеми, що постають перед учасниками, але вони не обов'язково мають бути персоналізовані, тобто належати кому-небудь з учасників.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

До уваги ведучого!

До цього моменту програми в прикладах із життя не використовувалися нічий особисті дані. В цій вправі учасники можуть говорити про свої проблеми, якщо відчуватимуть, що це безпечно для них. Ведучому варто пам'ятати, що деякі учасники можуть ділитися інформацією, яка має особистий характер для іншого учасника/іншої учасниці. Ведучий також може помічати негативну реакцію з боку іншого учасника/іншої учасниці, коли хтось ділиться такими відомостями, і має завжди усвідомлювати, що деякі засуджені можуть робити це з маніпулятивними або деструктивними намірами. Однак цю інформацію також можуть надавати жартома, і це може бути абсолютно необразливо. Ведучому варто бути здатним розрізняти такі речі.

Ведучий просить учасників надати інформацію, яка дозволить створити приклад ситуації. Ведучий починає з того, що ситуація стосується молодого людини 23 років. Потім він просить учасників надати інформацію про характер молодого людини, використовуючи техніку мозкового штурму, наприклад освіта, життєва ситуація, соціальні зв'язки тощо.

Ведучий узагальнює надану інформацію і записує подробиці «прикладу з життя» на фліпчарті.

Щойно головного персонажа буде створено, група має визначити, які проблеми стоять перед ним/нею. Щоб завершити сюжет, до нього вводять інших дійових осіб.

Вправа №5. Відпрацювання процесу вирішення проблемних ситуацій

Мета: посилення навичок вирішення проблемних ситуацій.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери, Додаток №3 (1 копія на пару учасників), ручки.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий об'єднує учасників у 3-4 малі групи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** підгрупам видають шаблон вирішення проблем – роздатковий матеріал (Додаток №3).

Ведучий інструктує учасників: *«Завдання полягає в тому, щоб відреагувати на проблему, створену в прикладі (вправа №4 вище). Як і під час виконання попередніх вправ із залученням до процесу вирішення проблем, підгрупам потрібно буде:*

- *визначити проблему;*
- *розглянути рішення;*
- *розглянути наслідки;*
- *вибрати найкраще рішення;*
- *оцінити вчинок».*

Учасники фіксують свої напрацювання щодо процесу вирішення проблем у таблиці.

Учасники підгруп можуть самі визначати, як найкраще оцінити конкретні презентовані прийняті рішення.

До уваги ведучого!

Поки підгрупи працюватимуть, ведучому потрібно буде дивитися, в яких із них виникають труднощі, та обходити їх по черзі, щоб надавати підтримку.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** учасники підгрупи заповнюють наведений шаблон, обирають доповідача та по черзі презентують результати обговорень. Представник кожної підгрупи презентує напрацювання. Ведучий реагуватиме на ці виступи, ставлячи запитання та пропонуючи виступаючим давати більше уточнень, але не висловлюючи жодних суджень. Потім іншим учасникам буде запропоновано висловити свої коментарі, перш ніж ведучий підсумує загальні зауваження з боку учасників.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** ведучий узагальнює ідеї та припускає: *«Більшість названих пов'язані з якимось конфліктом. У таких ситуаціях конфлікт може стати проблемою. Тому в наступній вправі увагу буде приділено подоланню конфліктів».*

Вправа №6. Подолання конфронтації

Мета: напрацювання навичок пошуку рішень для вирішення конфлікту.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу та маркери.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий робить інформаційне повідомлення: *«Проблеми часто можуть виникати, коли люди вступають у спілкування, а реакція співрозмовника виявляється неочікуваною. Іноді нам не подобається те, як наділені владою особи говорять з нами, а в інших ситуаціях конфлікт виникає через нашу нездатність пояснити, що саме ми хотіли б сказати. У рамках цієї вправи ми почнемо розглядати також проблемні ситуації, а також познайомимось з рольовою грою. Це метод, за допомогою якого ми можемо розігрувати певні сценарії, щоб визначитися з найкращим способом упоратися з ситуацією».*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий повідомляє: *«Зараз через метод моделювання ситуації учасники спробують свої навички вирішення конфліктів. Для цієї вправи потрібні два добровольці, які зображатимуть власника магазину та клієнта. Я дам вам пояснення до ситуації».*

Отже, декілька днів тому клієнт/клієнтка купив/купила куртку і повертає її, тому що на ній виявилась пляма. Власник магазину відмовляється обміняти її чи повернути гроші, оскільки вважає, що її надягали. Клієнт/клієнтка наполягає на тому, що, оскільки в нього/неї є чек та одягом не користувалися, клієнт/клієнтка має право на обмін чи повернення».

Ведучий змальовує обставини й просить добровольців уявити, що вони перебувають у цій ситуації. Жоден із них не має наміру «здаватися».

До уваги ведучого!

На етапі підготовки до вправи ведучий має переконатися в тому, що змодельовану ситуацію організовано згідно зі схемою, наведеною в попередньому розділі цього посібника щодо опису використання модельованих ситуацій.

Розігрування ситуації триває до моменту, доки вона не зайде в глухий кут або один із персонажів не висловить погрозу, дозволяючи ведучому закінчити гру.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий пропонує групі обговорити наведену ситуацію і питає, чи не бажає хто-небудь з учасників добровільно поділитися власним досвідом від цієї вправи. Ведучий визначає наступні проблеми щодо цієї рольової ситуації (краще їх записати на фліпчарті):

- проблема з відмовою замінити одяг;
- проблема в тому, що клієнтові не вірять;
- проблема ставлення з боку власника магазину;
- проблема з проявом гніву;
- проблема з браком впевненості в собі.

Ведучий прагне досягти консенсусу щодо проблеми чи проблем, а далі пропонує учасникам розглянути варіанти дій і наслідки реалізації кожної пропозиції. Ведучий записує їх на фліпчарті так само, як і в попередній вправі.

Вправа №7. Приклад із життя: соціальна тривожність, яка спричиняє проблеми у стосунках з іншими

Мета: надати учасникам інформацію про соціальну тривожність, і як вона пов'язана зі здібністю налагоджувати стосунки з іншими людьми.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, презентація, подовжувач.

Хід проведення:

Ведучий звертається до учасників: *«Люди запрограмовані на те, щоб виявляти та реагувати на загрози в своєму середовищі, аби забезпечити власне виживання. Для тих, хто перебуває у стані соціальної тривожності (тобто має труднощі зі спілкуванням), життя у світі людей означає, що загроза може виникнути де завгодно. Коли ми сприймаємо життєву ситуацію як загрозову, доцільно буде зосередити всю нашу увагу на реагуванні на загрозу. Проте багато людей належно не оцінюють ситуацію і вбачають загрозу там, де її не існує. Як результат, вони реагують неадекватно».*

До уваги ведучого!

Ведучому варто усвідомлювати, що жоден із членів групи, найімовірніше, ніколи не визнає, що відчуває соціальну тривожність.

Приклад із життя

Чоловік (жінка) сидить за барною стійкою, випиваючи на самоті. Інший чоловік (інша жінка) заходить у бар разом із привабливою жінкою (чоловіком). Він (вона) бачить, що відвідувач бару дивиться на його (її) компаньйонку (компаньйона), і негайно реагує на те, що йому (їй) видається загрозою. Він (вона) голосно каже: «Нікому не дозволено дивитися на мою дівчину (чоловіка), це не для публіки». Чоловік (жінка) в барі наполягає на тому, що не дивився (дивилася) на дівчину (чоловіка), і намагається зменшити напругу, але інший чоловік (інша жінка) продовжує наполягати на своєму. Це закінчується конфліктною ситуацією, якої можна було б уникнути.

Ведучий продовжує: *«Коли ви відчуваєте соціальну тривожність, зазвичай ви концентруєте увагу на собі чи своєму оточенні, намагаючись виявити потенційну загрозу для себе. Однак загроза насправді може й не бути загрозою, і ваша реакція може виявитися абсолютно недоречною. Проте наслідки цього можуть бути серйозними».*

Ведучий описує цей сюжет і вказує на уявну загрозу. Донести до аудиторії цю тему може виявитися важко, і ведучому варто приділити достатньо часу на її обговорення. Цілком імовірно, що учасникам може здаватися, нібито дії людини, яка заходить у бар, відчуває загрозу та агресивно реагує, свідчать про її готовність захищати свою «честь». Деякі учасники вважатимуть, що така поведінка в цій ситуації абсолютна нормальна. Однак аналогічні ситуації часто призводять до фізичного насильства, і ведучому потрібно буде довести до всіх учасників ідею про те, що соціальна тривожність – це поведінкова проблема, здатну спричинити серйозніші наслідки.

Після цього відбувається обговорення, під час якого ведучий пропонує учасникам відповісти на поставлене ним запитання щодо аналогічних ситуацій, котрі виникають у пенітенціарній установі. Якщо таку ситуацію можна подати у вигляді сценарію, то його можна використовувати замість внесено до посібника прикладу.

Ведучий просить всю групу висловитися щодо того, в чому полягає проблема. Це неминує приведе до запитання: *«У кого є проблема?»*. Щойно проблему сформульовано та узгоджено, наступні кроки можна визначити за допомогою мозкового штурму:

- 2-й крок. Пошук і вироблення ідей
- 3-й крок. Вибір найкращої ідеї
- 4-й крок. Перевірка ідеї на практиці
- 5-й крок. Оцінювання результату.

Ведучий має сприяти якомога ширшому обговоренню і заохочувати учасників ділитись своїми думками, які, ймовірно, відрізнятимуться.

Домашнє завдання:

Ведучий має нагадати учасникам, що вони у свій особистий час можуть спробувати застосувати цю процедуру вирішення проблем щодо деяких зі своїх проблем.

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП

Вправа №8. Групове оцінювання

Мета: отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу.

Хід проведення:

Ведучий інформує учасників про те, що заняття завершується, і пропонує учасникам поділитися своїми зауваженнями та відгуками щодо третього заняття. Ведучому варто звернути увагу, щоб кожен учасник/кожна учасниця міг/могла поділитись своїми почуттями та роздумами стосовно теми заняття. Йому треба похвалити учасників за досягнуті ними успіхи.

Вправа №9. Релаксація

Мета: зняти з учасників напругу та прийти до врівноваженого стану.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: проектор, презентація, пристрій, що може відтворювати музику.

Хід проведення:

Ведучий використовує ті самі методи, що й на попередніх заняттях, увімкнувши заспокійливу музику та вивівши наведену нижче світлину на екран або роздрукувавши її. Ведучий тихо вимовляє наведений нижче текст. Коли музичний фрагмент тривалістю 5 хвилин закінчується, ведучий нагадує учасникам, що їм пора розходитися.



Ведучий звертається до учасників: *«Уявіть себе в центрі цього поля. Ви лежите на м'якій траві. Чутно лише спів птахів і стрекотіння коників. Над вами хмари малюють вам картини. Ви уявляєте, що вони зображають всі ті моменти у вашому житті, коли ви були щасливі».*

Заняття №4. Вирішення реальних проблем, що постають перед засудженими

Мета: Розвиток навичок вирішення деяких актуальних проблем, що постають перед засудженими протягом терміну відбування покарання, застосовуючи методику пошуку ідей та вирішення проблем.

Загальний час: 120 хв.

На занятті представлено загальні проблеми, що постають перед засудженими. Знову ж таки, використовується моделювання ситуації, щоб продемонструвати різні проблеми, які виникають під час «повсякденного» життя. Здебільшого розглядаються повсякденні стосунки, зокрема й стосунки з іншими ув'язненими, співробітниками установи, а також із друзями та родиною поза межами установи. Ведучий намагається навести приклади з життя, які релевантні для заняття, але не створюють додаткового напруження в групі. Як і під час попередніх занять, основну увагу приділено формуванню в учасників розуміння того, що вони здатні змінити свої мисленнєві процеси, аби знайти нові варіанти вирішення власних проблем. На занятті ведучий підкреслює важливість **упевненості** та намагається показати різницю між упевненістю та **агресивністю**.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Розминка	Інтерактивна вправа	10
2	Повторення пройденого	Групове обговорення	5
3	Приклад із життя: конфлікт з іншими засудженими	Розгляд випадку	25
4	Приклад із життя: спілкування з родичами	Розгляд випадку	25
5	Приклад із життя: успішніші відвідування	Розгляд випадку	25
6	Упевненість у собі	Інформаційне повідомлення, робота в підгрупах	20
7	Групове оцінювання	Групове обговорення	5
8	Релаксація	Візуалізація	5

До уваги ведучого!

Під час четвертого заняття ведучий може виявляти певну свободу дій щодо виконання вправ.

Тема заняття пов'язана з проблемами, з якими стикаються засуджені під час відбування покарання. Вони можуть відрізнятися залежно від того, складається група з засуджених чоловічої чи жіночої статі. Проте вже провівши з групою майже шість годин до цього заняття, ведучий може самостійно обирати вправи, спираючись на власне розуміння потреб учасників групи. Коло проблем, що розглядаються в цьому розділі, таке:

1. Ставлення до мого конфлікту з іншими ув'язненими;
2. Ставлення до мого конфлікту з персоналом;
3. Покращення спілкування із сім'єю;
4. Успішніші відвідування;
5. Уміння постояти за себе та почуватися впевненіше;
6. Ставлення до розриву сімейних відносин.

Можна виконувати всі вправи, але, оскільки вони спираються на досвід засуджених, цілком ймовірно, що деякі вправи потребуватимуть більше часу на обговорення і

формулювання висновків.

Для поглиблення навчання і зміцнення розуміння процесу вирішення проблем на четвертому занятті застосовується п'ятикроковий процес. Проте на кожному кроці – та особливо на першому і другому – ведучий має постійно ставити під сумнів висновки учасників. Наприклад, проблеми у відносинах з іншими людьми можуть пояснюватися складністю характеру, а в пенітенціарній установі ці труднощі спілкування з іншими можуть ще й посилюватися. Як і раніше, ведучому потрібно буде регулярно, але коректно заперечувати висновки учасників.

Для кожної проблеми в посібнику наведено приклад із життя. Однак група сама в змозі розробити приклад на початку вправи. Також доречно буде скористатися прикладом зі свого життя, запропонованим учасником/учасницею. Для кожної вправи є можливість змодельовати ситуацію, а ведучий може скористатися наданими ідеями. Однак вступний і завершальний етапи будуть однакові для всіх груп.

ВСТУПНИЙ ЕТАП

Вправа №1. Розминка

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на спільну роботу.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: вільний простір в аудиторії, м'ячик.

Хід проведення:

Ведучий вітає учасників на четвертому занятті та одразу пропонує виконати вправу на зняття напруги та налаштування на роботу. Для виконання вправи потрібен м'яч середніх розмірів. Ведучий звертається до учасників: *«Ми будемо кидати один одному м'яч. Той хто кидає має сказати одне з трьох слів: «повітря», «вода» чи «земля». Той, хто ловить, має сказати слово залежно від того, яке було перше». Наприклад, якщо «повітря», то потрібно назвати птаха, якщо «вода» – рибу, якщо «земля» – тварину. Вправа проводиться швидко».*

Наприкінці ведучий дякує учасникам, й оцінює, наскільки точно група впоралася з розминкою.

Вправа №2. Повторення пройденого

Мета: відновити в пам'яті теми, які вивчались та обговорювались на третьому занятті, актуалізувати їх і виділити ключові моменти.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий запитує учасників групи, що саме вони пам'ятають із тем та завдань минулого заняття, і записує відповіді на фліпчарті. Якщо учасники пригадали небагато, ведучому варто доповнити список ключовими моментами минулого заняття. Далі ведучий запитує, чи залишилися в учасників які-небудь запитання після попереднього заняття.

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ЕТАП

До уваги ведучого!

Визначитися із вправами, які треба буде виконати учасникам, варто до початку заняття.

Вправа №3. Приклад із життя: конфлікт з іншими засудженими

Мета: сприяти розвитку навичок вирішення життєвих проблем учасників.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проектор, ноутбук, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Приклад із життя

Ігор відбуває перший термін позбавлення волі й потрапляє до абсолютно чужого йому середовища. Йому здається, що він зовсім не такий, як інші засуджені, оскільки до того, як потрапити до пенітенціарної установи, він працював за фахом, і тепер йому важко привичаїтися до життя в установі виконання покарань. Це помічають інші засуджені, які починають знущатися з «новенького». Вони також вимагають, щоб йому під час відвідувань приносили для них заборонені речі. Він відмовляється йти їм назустріч і тепер наражається на конфлікт із багатьма іншими засудженими.

Ведучий зачитує випадок і визнає, що ця ситуація віддзеркалює суворість тюремного життя, висловлюючи припущення, що деякі засуджені переносять позбавлення волі набагато важче ніж інші.

Ведучий нагадує учасникам про П'ять кроків вирішення проблем (демонструє схему на слайді):

1. Визначення проблеми;
2. Пошук та вироблення різних можливих ідей щодо її вирішення;
3. Вибір найкращої ідеї чи ідей;
4. Перевірка ідеї чи ідей на практиці;
5. Оцінювання ідеї чи ідей.

Ведучий об'єднує учасників у підгрупи (бажано по три учасники в кожній) і пропонує учасникам висловити свої думки щодо пошуку кращого вирішення ситуації, яка склалася. Для презентації результатів цього завдання просить кожную підгрупу обрати когось з-поміж себе для презентації результатів.

До уваги ведучого!

Під час презентацій висновків підгруп ведучий має не підтримувати деякі з висновків, що, ймовірно, будуть зроблені учасниками. Вони, найімовірніше, ґрунтуватимуться на неофіційних правилах й нормах, створених засудженими. Такі висловлювання та висновки формують в групі настрої в душі «закону джунглів» або природного добору. Хоча поза рамками групових занять ведучий не має впливу на роботу пенітенціарної установи, йому варто реагувати та стримувати найбільш радикальні коментарі, наприклад, такі як:

1. Засуджений має проносити контрабанду;
2. Проведення церемонії «посвячення» засудженого, щоб той показав, чого він вартий, тощо.

Вправа №4. Приклад із життя: спілкування з родичами

Мета: сприяти розвитку в учасників навичок обрання кращого варіанту вирішення проблеми.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Приклад із життя

Життя в пенітенціарній установі проходить для Наташі дуже важко. Члени її родини рідко можуть відвідувати установу виконання покарань, і тому вона покладається на листи й телефонні дзвінки як на засіб підтримування зв'язку зі своєю сім'єю. У неї дуже погані навички листування, а також проблеми з вираженням у письмовій формі того, що вона хоче сказати. Вона намагається якнайчастіше користуватися телефоном, але знову відчуває труднощі з вираженням того, що хоче сказати. Після цих дзвінків вона відчуває занепокоєння, оскільки, особливо коли вона розмовляє з дітьми, у неї залишається почуття, нібито вони більше її не люблять і хочуть забути.

До уваги ведучого!

Варто мати на увазі, що ця вправа може спровокувати бурхливі емоції у деяких учасників, і під час її виконання ведучому варто виявляти делікатність. Можливо, ведучому буде потрібно адаптувати цей приклад до конкретної ситуації, аби учасники почувалися комфортно. Зокрема, у чоловічій групі можна зробити персонажа чоловіком.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий може заохочувати обговорення певних ідей, аби учасники мали нагоду висловити те, що в них наболіло. Дискусія, наприклад, може зосередитися на тому, як засуджені можуть подолати почуття ізоляції від своїх дітей.

До уваги ведучого!

Ведучий може почати цю вправу із мозкового штурму. Однак, якщо рівень зацікавленості високий і учасники демонструють свою здатність раціонально підходити до предмета дискусії, то на початку вправи ведучий може об'єднати учасників у підгрупи. Знову ж таки, акцент варто робити на виявленні проблемних сфер. Таких може виявитися багато, але кожна підгрупа має не лише доповісти про проблемну сферу, а й детально розповісти про свої думки та почуття.

Ведучий дякує учасникам за обмін думками й продовжує: *«Реальні проблеми часто виявляються саме в тих сферах, що пов'язані з труднощами, які виникають у членів сім'ї. Давайте пригадаємо, як протягом другого заняття ви виявляли думки й почуття, що створюють проблеми через їх негативний характер. Пам'ятаєте вправу «Ментальна карта»?».*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, після обговорення з учасниками, ведучий ставить перед підгрупами таке завдання: *«Будь ласка, сформулюйте ідеї про те, як можна вирішити різні виявлені проблеми».* Ведучий нагадує учасникам про можливість перебудови негативного мислення на позитивне, а також про те, щоб учасники намагалися врахувати цю можливість та властивість людини у своїх відповідях.

Після презентації своїх напрацювань підгрупами ведучий може перейти до підведення підсумків вправи за допомогою мозкового штурму, обережно скеровуючи учасників до

визначення кращої ідеї вирішення ситуації з-поміж висловлених, а потім на її перевірку та оцінювання.

До уваги ведучого!

Ведучий повинен слідкувати за тим, щоб обговорення не стосувалось розлучення в сім'ї або отримання листа з проханням надати розлучення. Це буде предметом останньої вправи.

Вправа №5. Успішніші відвідування

Мета: сприяти розвитку в учасників навичок комунікацій із родичами та близькими й запобігати проблемам або вирішувати їх.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: папір та ручки за кількістю учасників, роздаткові матеріали «План мого відвідування» (Додаток №4) за кількістю учасників.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий зачитує приклад із життя:

Приклад із життя

На початку відбування свого покарання Лана з нетерпінням чекала приїздів своїх рідних, але через деякий час почала сильно тривожитись та відчувати негативні переживання стосовно візитів близьких. Щоразу відвідування починалося доволі приємно, але дуже скоро виникали невеличкі конфлікти, які іноді доходили до сварки.

«Здавалося, що відвідування завжди відбуваються за одним планом. Я вислуховую свого чоловіка, який розповідає про проблеми догляду за дітьми, а коли намагаюся пояснити, що мені вистачає проблем у в'язниці, все йде шкереберть. Таке враження, нібито він нічого більше не хоче, крім того, щоб нагадувати мені про незручності, які створює для нього моє ув'язнення. Схоже, він забув, що моє зізнання дозволило йому уникнути ув'язнення. Іноді він приїжджає з нашими дітьми, і вони стають свідками цих суперечок. Мені починає здаватися, що ці відвідування не дають користі нікому з нас, і, можливо, мені варто сказати рідним, щоб вони сюди більше не приходили», – пояснює Лана.

Ведучий нагадує учасникам про процес «вирішення проблем» і висловлює припущення, що вони в змозі впливати на організацію своїх відвідувань та можуть їх удосконалювати. Ведучий також пропонує учасникам подивитися на цю проблему з погляду відвідувача і спробувати поставити себе на їх місце та пояснити, як би вони почувалися в цій ситуації.

Ведучий звертається до учасників: «У цьому прикладі проблема й ідея щодо її вирішення вже були визначені в описі прикладу: проблема – негативний сценарій візиту близьких, а ідея вирішення цієї проблеми – бажання уникнути сварок та негативу під час візиту.

Тому давайте спробуємо поміркувати саме над варіантом «Планування візиту» як один із найкращих способів подолання цієї проблеми. Що можна зробити інакше, щоб уникнути сварок та негативу?».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий роздає папір і ручки кожному учаснику/кожній учасниці та просить, щоб кожний учасник/кожна учасниця записав/записала 5 речей, які вони вважають за проблеми під час відвідувань, незалежно від того, стикались вони з ними

насправді чи лише чули або думали про них. Цей перелік має складатися з тем, які обговорюються під час відвідувань, і речей, які як наслідок цих тем створюють інші проблеми.

Коли списки буде складено, ведучий повинен зібрати записи, перемішати їх і прочитати вголос, не розкриваючи авторства конкретного учасника/конкретної учасниці.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий просить учасників подумати про підготовку до відвідування дружини/чоловіка із дітьми й ознайомить із додатком «План мого відвідування». По ситуації ведучий простить заповнити бланк індивідуально або взяти як домашнє завдання.

Наприклад, ведучий запитує учасників, які конкретні слова можна сказати під час відвідування родичам? Чим поділитися? Під час обговорення ведучий має заохочувати до висловлення учасниками своїх думок, пропозицій та бачення того, як реагувати та діяти щодо певних питань, які виникають під час відвідування.

Декілька фраз, якими можуть скористатися учасники, аби не торкатися тих тем, котрі неминуче призведуть до напруженості та конфліктів:

- Зараз я не можу про це говорити, але я обов'язково подумаю над цим, і ми поговоримо про це під час твого наступного відвідування;
- Зараз я почуваюся доволі некомфортно/кепсько, і не можу змусити себе розмовляти про це. Обіцяю, ми поговоримо про це під час твого наступного відвідування.

Ведучий роздає учасникам роздатковий матеріал «План мого візиту» і проводить його огляд разом з учасниками.

До уваги ведучого!

У разі, якщо учасники не встигають попрацювати індивідуально з усіма пунктами плану візиту, то ведучий може запропонувати учасникам зробити це їхнім домашнім завданням: поміркувати, спираючись на цей план, про візит родичів і про те, що можна змінити та покращити в цій події.

Вправа №6. Упевненість у собі

Мета: надати учасникам інформацію про ознаки «впевненої» та «агресивної» поведінки та можливість оцінити переваги впевненої поведінки при вирішенні життєвих проблем.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: проектор, ноутбук, презентація, шаблон вирішення проблеми (Додаток №5) для кожної підгрупи.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників: *«Говорити про почуття та про гострі теми в стосунках складно, і хочеться завжди почуватися більш упевненим, щоб реалізувати свій план вирішення будь-якою проблеми. Давайте поговоримо більше про це. Про впевненість, про те як її розвинути та розпізнати, і взагалі, як це «бути впевненим?»*. Упевнену поведінку не завжди легко визначити. Це викликано тим, що між упевненістю та агресією проходить тонка грань, і їх часто плутають. Із цієї причини корисно визначити два типи поведінки, які ми можемо чітко розділяти:

- **Упевненість** базується на балансі. Вона потребує відвертості щодо ваших бажань і потреб, водночас зважаючи на права, потреби й бажання інших. Коли ви

впевнені в собі, ви черпаєте з цього силу й твердо, справедливо та з думкою про інших намагаєтеся досягти свого.

- **Агресивна поведінка** базується на прагненні до перемоги. Ви робите те, що відповідає вашим власним інтересам, ігноруючи права, потреби, почуття або бажання інших. Коли ви агресивні, то використовуєте силу егоїстично. Ви можете видаватися настирливим або навіть кривдником. Ви берете те, що хочете, часто навіть не питаючи.

Ведучий продовжує: «Важливо говорити про те, що у вас на думці, та про ваші переживання, навіть у надскладній проблемі. Але ви повинні робити це конструктивно та чуйно, тобто з позитивними думками на настроєм на пошук кращого рішення. Не бійтеся постояти за себе і протистояти обставинам. Але пам'ятайте про потребу завжди контролювати власні емоції, особливо гнів, та дотримуватися ввічливого ставлення до інших людей».

Ведучий звертає увагу учасників на три стилі ведення розмови:

- **Агресивність** – це стиль, коли особа висловлює свої почуття й думки та захищає власні потреби так, що порушує права та межі інших людей. Відповідно агресивні співрозмовники допускають словесні/фізичні образи.
- **Пасивна агресивність** – це стиль, коли співрозмовник зовні виглядає спокійним, але насправді демонструє гнів тонко, непрямо чи маніпулятивно (потай). Особи, що дотримуються пасивно-агресивного стилю спілкування, часто почуваються безпорадними, застряглими в рутині та обуреними, але й також нездатними безпосередньо вирішити проблему. Замість цього вони виявляють свій гнів тонким глузуванням із (реального чи удаваного) об'єкта свого презирства.
- **Упевненість** – це стиль, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб. Ці люди цінують себе, власний час і свої емоційні, духовні та фізичні потреби, рішуче захищаючи себе, водночас поважаючи права інших осіб.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий об'єднує учасників у 3 підгрупи по 3 чи 4 учасники. Завдання підгруп – визначити спосіб упевненого вирішення проблеми. Підгрупам ознайомитись із прикладом із життя і визначити всі рішення і наслідки кожного з цих рішень, використовуючи наведену таблицю вирішення проблеми (Додаток №5). На виконання цього завдання в підгруп є 10 хв.

Приклад із життя:

Уявіть, що ви живете самі у власній квартирі. По сусідству живе молода пара, яка регулярно дуже гучно слухає музику. Сьогодні ввечері, після важкого робочого дня, вам хочеться тиші та спокою. Однак музика звучить набагато гучніше, ніж зазвичай, оскільки це подружжя влаштувало невелику вечірку. Ви дуже розлючені й за годину вирішуєте розібратися з цією ситуацією. Ви знаєте, що такі обставини слугують пусковим механізмом для вашого гніву, і ви відвідували заняття з управління гнівом, коли перебували на пробації. Що вам варто зробити й що ви робитимете, аби розв'язати ситуацію? Що і як ви скажете тощо?

Після обговорення в підгрупах ведучий просить кожну підгрупу визначити учасника/учасницю, який/яка презентуватиме результати аналізу та рішень проблем.

ПРИКІНЦЕВИЙ ЕТАП

Вправа №7. Групове оцінювання

Мета: отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу.

Хід проведення:

Ведучий інформує учасників про те, що заняття завершується, і пропонує учасникам поділитися своїми відгуками та зауваженнями заняття. Вже звично ведучий запитує, чи виникли труднощі з розумінням чогось або запитання.

Вправа №8. Релаксація

Мета: зняти напруження після заняття, закінчити заняття в атмосфері певного спокою.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу.

Хід проведення:

Ведучий просить усіх учасників розслабитись, зручно сісти та підкреслює важливість глибокого дихання. Потім ведучий пропонує послухати коротку історію: *«Уявіть, що ви йдете дорогою з рюкзаком на спині. Він вельми важкий, і вам тяжко його нести. У рюкзаку – всі проблеми, що зараз стоять перед вами. Ви вирішуєте зупинитися й сісти на узбіччі. Ви відкриваєте рюкзак і виймаєте з нього проблеми одну за одну. Ви впізнаєте кожну проблему і на мить замислюєтеся над нею. Потім ви загортаєте її та обережно кладете назад у рюкзак. Коли всі проблеми знову опиняться в рюкзаку, ви піднімаєте його, і він виявляється набагато легшим, тим самим дозволяючи вам продовжити свою подорож».*

Ведучий може запитати учасників, як вони розуміють сенс цієї історії, особливо після виконаних вправ та обговорень на занятті. Потім він дякує учасникам та прощається до наступного, останнього заняття.

Заняття №5. Підтримка навичок вирішення проблем

Мета: закріпити навички, отримані протягом попередніх занять; сприяти розумінню процесу вирішення проблем і використовувати цей підхід в особистих цілях.

Загальний час: 120 хв.

Оскільки це останнє заняття, від учасників очікується, що вони застосують засвоєні навички мислення до вирішення виявлених ними «проблем». Групу буде розділено на дві підгрупи, які розроблятимуть проблеми, спираючись на досвід та спостереження учасників. Якщо учасники цього не бажають, жоден із них не зобов'язаний використовувати власний досвід. Однак з огляду на зростання загальної впевненості серед учасників групи в своїх силах та в рамках методів, обраних для цієї вправи, передбачається, що на її виконання більше впливатиме особистий досвід. Ведучий проведе мозковий штурм у повному складі групи, щоб учасники змогли зрозуміти, чого від них очікують. Після цього кожна з підгруп розробить приклад із життя, який передасть на розгляд другій підгрупі. В основі їхніх

дискусій мають лежати п'ять кроків вирішення проблеми, про що до кінця заняття вони мають презентувати це всій групі.

Заняття завершується повторним переглядом теми навичок мислення та розглядом помилок мислення, яких припускаються багато засуджених. Ведучий висловлює думку, що, вивчивши перелік із десяти типових помилок, учасники зможуть якнайшвидше застосувати на практиці запропонований процес вирішення проблем.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Розминка	Інтерактивна вправа	10
2	Рефлексія минулого заняття «Вирішення реальних проблем, що постають перед засудженими»	Обговорення в групі	5
3	Вибір прикладів із життя	Мозковий штурм	25
4	Вироблення стратегії реагування	Робота в підгрупах	35
5	Помилки мислення	Інформаційне повідомлення	20
6	Групове оцінювання	Індивідуальні висловлювання	15
7	Релаксація	Візуалізація	10

До уваги ведучого!

Ведучому варто переконалися в тому, що у групи є все необхідне для першої вправи. Зокрема, учасникам знадобляться ручки та папір. Для розминки ведучому потрібно буде намалювати дві різні фігури на двох окремих аркушах паперу і, знявши з них копії, роздати учасникам групи. Отже, у вас буде 4-5 аркушів з одним набором фігур і 4–5 аркушів – з іншим набором фігур.

Перед роботою в підгрупах під час цього заняття ведучому треба буде до його початку розглянути склад обох підгруп. Наприклад, ви вже знаєте, хто з членів групи схильний домінувати, кому бракує впевненості в собі тощо. Відповідно треба буде так розподілити учасників у підгрупи, слідкуючи за балансом їхнього складу.

Після чотирьох занять, наповнених доволі інтенсивними вправами, в учасників групи має зміцнитися довіра до ведучого і певною мірою – до один одного, чому сприяють вільніші та чесніші розмови. На останньому занятті порушуються теми, що потребують високого рівня обачності та конфіденційності. Координатори можуть організувати це останнє заняття відповідно до потреб групи.

ВСТУПНИЙ ЕТАП

Вправа №1. Розминка

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на спільну роботу.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: аркуш паперу і ручка для кожного учасника/кожної учасниці, стільці, копії малюнків двох видів (парна кількість копій кожного виду).

Хід проведення:

До уваги ведучого!

Під час цього останнього заняття розминка може тривати довше. Перед заняттям ведучому потрібно буде на одному аркуші паперу намалювати одну фігуру, а на другому – другу. Треба зробити парну кількість копій кожного малюнка. Ведучий може намалювати більше випадкових варіантів малюнка від руки. Фігура на малюнку має бути такою, щоб її не можна було відразу розпізнати.

Наприклад:



Ведучий об'єднує учасників у пари. Кожна пара має сісти на стільці спинами один до одного й вирішити, хто спочатку буде «слухачем», а хто – «оповідачем». Зрештою, кожен із них матиме нагоду зіграти обидві ролі. Ведучий дає кожному «оповідачеві» копію малюнка. «Слухач» має зобразити на папері те, що він чує, і в цьому раунді слухачеві не дозволяється говорити або ставити питання. Ця пара використовує «односторонній зв'язок». На цей раунд відводиться 1-2 хвилини чи більше, якщо дозволяє час. Після закінчення пара порівнює малюнки, аби побачити, наскільки вони близькі до оригіналу. Потім можна почати другий раунд: партнери міняються ролями, так само сидячи спиною один до одного. Їм обом, працюючи разом, треба спробувати поліпшити результати. Під час цього другого раунду «оповідач» отримує інший малюнок, а «слухачеві» дозволяється говорити та ставити запитання. Після закінчення відведеного часу партнерам знову варто порівняти результати. Корисно обговорити з групою переваги двосторонньої комунікації та важливість слухання.

До уваги ведучого!

Якщо кількість учасників непарна, ведучий тимчасово складе пару з учасником/учасницею, якому/якій не вистачило пари. Наприклад, 9-му/9-й чи 11-му/11-й учаснику/учасниці скласти пару на час виконання цієї вправи.

Запитання для обговорення:

- Чому було складно виконувати це завдання?
- Що вам допомагало у виконанні цього завдання?
- Які висновки можна зробити з вправи?

Вправа №2. Рефлексія минулого заняття «Вирішення реальних проблем, що постають перед засудженими»

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які вправи сподобались?
- Що з того, що ми робили минулого разу, можна втілити у вашому житті при вирішенні ваших проблем?

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ЕТАП

Вправа №3. Вибір прикладів із життя

Мета: пошук та виявлення актуальних проблем для засуджених.

Час: 25 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

До уваги ведучого!

Тематику цієї вправи визначають учасники групи. Однак це варто зробити так, щоб проблеми, які постають перед членами групи, можна було б виявляти, не «фокусуючись» на персональних історіях учасників групи. Ця вправа спрямована на виявлення якомога більшої кількості проблем, які постають перед ув'язненими. Рівень їхнього впливу на ці проблеми буде різний. Однак ця вправа здатна виявити чутливі проблеми, які учасники неохоче визнаватимуть.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий використовує метод мозкового штурму з метою заохочення учасників до визначення кола проблем, на які наражаються засуджені в пенітенціарних установах України. Ведучий має записувати відповіді на фліпчарті. Методика повинна бути проактивна в тому сенсі, що ведучому треба буде взаємодіяти з учасниками, щоб виявити достатньо інформації про зазначені проблеми.

Корисним може виявитися визначення проблем за «типами», куди можуть входити:

1. Проблеми, викликані занепокоєністю з боку засуджених;
2. Проблеми, пов'язані з «внутрішньотюремними» стосунками з іншими засудженими;
3. Проблеми, пов'язані з «внутрішньотюремними» стосунками з адміністрацією;
4. Проблеми, пов'язані зі стосунками з родичами та друзями;
5. Проблеми, пов'язані з умовами всередині пенітенціарної установи.

Учасники можуть вказувати закритість та не за хочуть надто активно ділитися проблемами, з якими стикаються в установі, тому ведучому може знадобитися вже заготовлений список, такий, наприклад, як:

- конфлікт із іншими засудженими;
- різні види насильства;
- погіршення здоров'я;
- отримання документів про розірвання шлюбу від дружини/чоловіка тощо.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий об'єднує учасників у дві підгрупи, і кожна підгрупа обирає тему із переліку проблем, записаних на фліпчарті, для формування прикладу з життя.

Через декілька хвилин обговорення кожна група представляє свій приклад із життя засуджених, пов'язаний із визначеною темою проблем. Ведучий слідкує за тим, щоб приклади були чіткими і зрозумілими учасникам другої підгрупи.

Вправа №4. Вироблення стратегії реагування

Мета: сприяння формуванню та закріпленню навичок вирішення актуальних проблем для засуджених.

Час: 35 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Ведучий знову нагадує учасникам «П'ять кроків процесу вирішення проблем» і демонструє схему на слайді або на фліпчарті.



Відповідно обрані життєві історії мають бути проаналізовані учасниками в підгрупах та обрано кращу ідею вирішення цієї проблеми. Ведучий уточнює, що обидві підгрупи мають знайти вирішення проблеми, яку щойно обрали самостійно, і презентувати учасникам іншої підгрупи та ведучому. Для цього учасникам варто обговорити в своїх підгрупах, як це найкраще зробити.

До уваги ведучого!

Вправа буде цікавішою, якщо запропонувати учасникам презентувати результат через моделювання ситуації. Наприклад, якщо приклад із життя стосується взаємин між засудженим та його сином, то відвідування можуть «розіграти» два персонажі.

Ведучий постійно в своїх коментарях має підкреслювати важливість використання процесу вирішення проблем незалежно від того, в якій формі презентуються результати обговорення в підгрупах.

Запитання для обговорення:

- Чим була корисна для вас ця вправа?
- Чи є у вас труднощі із застосуванням «П'яти кроків вирішення проблеми»?

Вправа №5. Помилки мислення

Мета: надати учасникам інформацію про вплив помилок мислення на рішення, які вони приймають; сприяти усвідомленню учасниками необхідності аналізувати власний спосіб мислення та змінювати його.

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проектор, ноутбук.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників: *«Ми вже обговорювали з вами, що іноді люди, котрим важко розібратися з проблемами, які виникають в житті, вирішують їх часто так, що лише їх посилюють.»*

Трапляється так, що при обмірковуванні проблеми та при прийнятті рішення люди припускаються помилок, які називаються «помилки мислення».

Помилки мислення – це помилки в людському мисленні, які ґрунтуються на неправильних стереотипах та переконаннях. Виділяють десять таких найпоширеніших помилок:

1. Мислення за типом «все або нічого»: іноді вчинки або проблеми, що постають перед нами й сприймаються в чорно-білому світлі. Інакше кажучи, пан або пропав. Якщо людина намагається чогось досягти і їй це вдається процентів на 80, то, на її погляд, виникає думка, що це програш, і мета не досягнута. Якщо чогось хочеться, але неможливо отримати цілком, то людина каже, що тоді їй це загалом не потрібно.

2. Надмірне узагальнення: людина поширює отриманий негативний досвід в одній ситуації на всі інші схожі ситуації, незалежно від того, наскільки вони відрізняються між собою. «Я один раз спробував вже цей підхід і знаю, що це не працює, тому більше ніколи так не зроблю», – думає людина.

3. Психічний фільтр: у людини в цілому залишилися гарні відчуття та враження після вирішення проблемної ситуації, але є одна маленька річ, яка не сподобалася. Замість того щоб думати або говорити про речі, більшість із яких є позитивом або сподобалися в цій ситуації, людина концентрується на дрібниці, яка їй не сподобалася.

4. Ігнорування позитивного: коли людина не сприймає речі збалансовано і зосереджується не на успіхах та позитивних моментах, а лише на невдачах та негативі. Від цього розвивається почуття неповноцінності.

5. Скороспілі висновки: людина доходить висновку, що трапиться щось негативне або що результат буде поганий, перш ніж спробувати. Замість того щоб розглянути справу зі всією увагою, особа підходить до вирішення проблеми з готовими негативними висновками. Зрештою, особа передчасно оцінює наслідки та відкидає інші різні варіанти замість того, щоб побачити їхню користь. Це завершується тим, що людина позбавляє себе гарних можливостей виходу із ситуації, які можуть спрацювати.

6. Перебільшення: людина перебільшує ті проблеми, що виникли, і це заважає іншим сприймати позитивні якості та риси характеру цієї особи. Є такі люди, які завжди обтяжують інших своїми проблемами, але зазвичай перебільшують їх значення чи наслідки, аби привернути до себе увагу.

7. Емоційне мислення: людина втілює в реальність свої негативні думки. Особа заздалегідь вирішує, що все буде жахливо, ще до того, як щось відбудеться взагалі. Навіть після вирішення ситуації особа продовжує переживати, що проблема була жахливою.

8. Улюблене слово «мушу»: особа розповідає про речі, які їй потрібно зробити, начебто не хоче вирішувати ситуацію. Використовуючи слово «мушу», особа натякає на те,

що не хоче чогось робити, і її змушують робити проти волі. Може здаватися, нібито в якийсь момент людина почне бунтувати проти цього.

9. Навішування ярликів: людина навішує зневажливі ярлики щодо інших людей у проблемі, не хоче сприймати об'єктивну інформацію та характеристики. Особа не зацікавлена розглядати що-небудь детально. Це може передбачати ставлення до осіб із меншин, яке іноді може набувати расистського чи ксенофобського забарвлення.

10. Самозвинувачення: людина схильна звинувачувати себе в ситуаціях, коли щось іде не так. Це може позначитися на психіці та виявитися дуже руйнівним явищем, яке призводить до зневіри у власну значущість, цінність та спроможність вирішити проблему.

До уваги ведучого!

Ведучий зупиняється на кожному з десяти пунктів і детально про них розповідає. Під час розгляду цього списку багато хто з учасників знайдуть себе серед тих, хто робить деякі з цих помилок. Проте проблемою для багатьох людей частково є те, що, коли їм пропонують себе проаналізувати, вони не в змозі визначити свої помилки мислення.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників: *«Це остання вправа в рамках програми з вирішення проблем, яка дає учасникам змогу виявити помилки мислення, яких вони припускаються. Ця вправа дозволяє учасникам вплинути на доступні для них речі, тобто на те, як вони мислять.»*

Багато ідей, розроблених нами під час цієї програми з метою вирішення своїх проблем, можливо, не вдасться відразу реалізувати на практиці. Однак можливо аналізувати те, як ми думаємо, і оцінювати вплив цих думок на деякі з проблем. Це дозволить краще виявляти та формулювати проблеми, з якими зустрічаються учасники цих занять. Далі хочу вам навести такі приклади:

Приклади з життя

Молодий чоловік в установі для неповнолітніх розповів консультанту цю історію про свій досвід відвідування молодіжного гуртка. Він вважав, що всі поліцейські – «виродки». Він записався до гуртка дзюдо при молодіжному клубі та з задоволенням ходив на заняття, доки не дізнався, що тренер – поліцейський. Він перестав туди ходити і втратив чудову можливість надалі займатися тим, що йому подобалося.

І такий ще випадок:

У батька є троє дітей, двоє з яких слухняні й активно себе проявляють в сім'ї. Третій – бунтар, якому подобається зривати сімейні заходи за всякої слушної нагоди. Батько відчуває свою провину за це, оскільки, коли дитині було 8 років, у нього був роман, який дійсно порушив сімейне життя на короткий час. Проте він із дружиною залишилися разом, і згодом становище нормалізувалося. Батько звинувачує себе за поведінку третьої дитини.

Ведучий просить учасників подумати і вибрати із списку одну або кілька припущених героями помилок мислення, заохочуючи учасників до висловлювання своїх припущень. Після цього ведучий запитує учасників: *«Подумайте зараз про те, як кожна із дійових осіб може надалі виправити помилку мислення. Які у вас є ідеї?»*. Ведучий спонукає учасників до обговорення та обміну думками, дякує всім хто висловився.

Ведучий говорить: *«Сподіваюсь, ця вправа мала для вас користь, і пропоную вам уже після завершення заняття спробувати проаналізувати свої думки, і коли ви раптом виявите у себе негативну думку або помилку мислення, ви спробуєте їх заперечити та витіснити зі своєї свідомості.»*

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП

Вправа №6. Групове оцінювання

Мета: отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: презентація, проєктор, ноутбук, форма оцінки знань і навичок учасників після проходження програми (Додаток №6) за кількістю учасників.

Хід проведення:

Завершення занять – це час, коли ваша група може продемонструвати високий ступінь прихильності до вас і, можливо, один до одного. Настав час побажати їм удачі та, можливо, навести для них деякі відомі цитати, які стосуються вирішення проблем. Ведучому потрібно буде провести просте обговорення, і він просить учасників поділитися своїми враженнями та відгуками стосовно програми занять.

Запитання для обговорення:

- Що вам сподобалося, і чому?
- Що вам не сподобалося, і чому?
- Чого ви навчилися?
- Чи був цей досвід того вартий?

Ведучий роздає учасникам форми оцінки знань і навичок учасників після проходження програми та просить заповнити її, щоб програма могла покращуватись та ставати більш допоміжною для інших учасників.

Ведучий дякує учасникам за відгуки, активну роботу на заняттях та за те, що знаходять у собі сили та сміливість змінювати себе на краще та розвиватись. Далі ведучий приводить надихаючі цитати, які можуть підтримати учасників уже після завершення занять:

П'ять корисних цитат:

1. Ми не можемо вирішити наші проблеми з тим самим мисленням, яке ми використовували, коли їх створювали (Альберт Ейнштейн).
2. Усі проблеми зменшуються, коли ви протистоїте їм, а не ухиляєтеся від них (Вільям Ф. Голсі).
3. Не все те, з чим доводиться мати справу, можна змінити. Але ніщо не можна змінити, поки не матимеш із цим справу (Джеймс Болдвін).
4. Якщо ви можете вирішити свою проблему, то навіщо турбуватися? Якщо ви не можете її вирішити, то який сенс турбуватися? (Шантідева)
5. Справа не в тому, що вони не можуть знайти рішення. Справа у тому, що вони не бачать проблеми (Гілберт Кіт Честертон).

Вправа №7. Релаксація

Мета: зняти напруження після заняття, закінчити заняття в атмосфері певного спокою.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: стільці по колу, пристрій, що може відтворювати музику.

Хід проведення:

Провівши чотири релаксаційні вправи протягом навчального курсу, ведучий вже знатиме, яка з них була найуспішніша і найбільше сподобалась учасникам. Пропонується повторити її як останню релаксаційну вправу програми.

Ведучий прощається з учасниками.



РОЗДІЛ III. Додатки до вправ

ДОДАТОК №1

Форма оцінювання знань і навичок учасників до проходження програми «Вирішення проблем» для дорослих засуджених в Україні

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): _____

Дата заповнення анкети: _____

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

1.1. Що таке, на вашу думку, «Моральна дилема»?

1	Конфлікт між правилами і нормами, які прийняті в суспільстві, та поведінкою окремої людини	
2	Прийняття рішень через вибір між двома можливими моральними установками, жодна з яких не є однозначно прийнятною або кращою	
3	Вибір найкращого вирішення проблеми для	

	конкретної людини, незважаючи на те, що інші люди програють у такій ситуації	
--	--	--

1.2. Назвіть, які чотири сфери належать до психологічного функціонування?

1	Мотиви, емоції, думки, поведінка	
2	Інтелект, здоров'я, духовність, поведінка	
3	Прагнення, знання, вміння, поведінка	

1.3. Коли, на вашу думку, виникає «проблема»?

1	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт між її мотивами, емоціями, думками та поведінкою	
2	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт з іншими людьми, які її оточують	
3	Виникає тоді, коли людині бракує знань та навичок приймати життєві рішення	

1.4. Позначте всі складники процесу «П'ять кроків вирішення проблем»

1	Визначення проблеми	
2	Вивчення інформації та пошук ідей	
3	Вибір найкращої ідеї	
4	Відмова від компромісу	
5	Оцінка результатів	
6	Підтримка близьких	
7	Перевірка ідеї на практиці	

1.5. Рефлексивне (помірковане) прийняття рішення передбачає аналіз та роздуми над ситуацією та собою, а також планування того, як ви збираєтеся рухатися вперед та розв'язувати проблему. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	
2	Неправильно	

1.6. Реактивний метод прийняття рішень – це імпульсивна та неконтрольована діяльність, керована вашими спотвореними думками та емоціями. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	
2	Неправильно	

1.7. На вашу думку, «впевненість» – це...

1	стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	
2	стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3	стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

1.8. На вашу думку, «пасивна агресивність» – це...

1	стиль поведінки, коли особа погрожує, кричить, але не	
---	---	--

	вступає в фізичний контакт	
2	стиль поведінки, де співрозмовник зовні виглядає спокійним, але насправді тонко, непрямом чи маніпулятивно (потаєм) демонструє гнів	
3	стиль поведінки, коли особа не усвідомлює руйнівної сили агресивної поведінки та агресивного способу вирішення проблем	

1.9. На вашу думку, що таке «помилки мислення»?

1	Не існує такого поняття	
2	Помилки, які людина здійснює під час описування чи переказування подій	
3	Помилки в людському мисленні, які ґрунтуються на помилкових стереотипах та переконаннях	

БАЛ ЗА БЛОК I _____

Блок II. Установки

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і позначайте кожен відповідь, яка, на вашу думку, є правильною, плюсом (+):

Твердження	Так	Ні
1 Від мене у моєму житті нічого не залежить		
2 Немає жодного сенсу приймати якісь рішення, у житті все плінне, довіряй лише інтуїції		
3 Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки		
4 Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями		
5 У багатьох проблем немає очевидних рішень		
6 Якщо дієш швидко та агресивно – завжди виграєш		
7 Проблеми – це частина нашого життя, і не варто ними перейматись. Завжди виникатимуть нові		
8 Чи погоджуєтесь ви з висловом «Мета виправдовує засоби»?		
9 Бути впевненим у собі, значить чітко висловлювати свої почуття й думки, захищати себе, але не шкодити іншим		

БАЛ ЗА БЛОК II _____

Блок III. Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)

3.1. Оцініть, як часто вам вдавалося вирішувати проблеми різної складності якнайкраще

Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи

3.2. Як ви вважаєте, що вам необхідно для того, щоб покращити навички вирішення проблем

1	Навчитися визначати саму проблему	
---	-----------------------------------	--

2	Навчитися досліджувати інформацію про проблему та шукати ідеї щодо її вирішення	
3	Навчитися робити вибір найкращої ідеї щодо вирішення проблем	
4	Навчитися оцінювати наслідки та результати ймовірного рішення	
5	Навчитися втілювати рішення, які прийняті на практиці	
6	Розвинути позитивне мислення	
7	Навчитися при вирішенні проблем краще виражати свої думки та почуття тим, хто вас оточує	
8	Збільшити свою впевненість у тому, що можна вирішувати проблему	
9	Навчитися йти на компроміси з іншими, вирішуючи проблеми	

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ _____

ДОДАТОК ДЛЯ ВЕДУЧОГО З ВІДПОВІДЯМИ (додати водяний знак)

Форма оцінювання знань і навичок учасників до проходження програми «Вирішення проблем» для дорослих засуджених в Україні

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): _____

Дата заповнення анкети: _____

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

1.1. Що таке, на вашу думку, «Моральна дилема»?

1	Конфлікт між правилами і нормами, які прийняті в суспільстві та поведінкою окремої людини	
2	Прийняття рішень через вибір між двома можливими моральними установками, жодна з яких не є однозначно прийнятною або кращою	+
3	Вибір найкращого вирішення проблеми для конкретної людини, незважаючи на те, що інші люди програють у такій ситуації	

1.2. Назвіть, які чотири сфери належать до психологічного функціонування?

1	Мотиви, емоції, думки, поведінка	+
2	Інтелект, здоров'я, духовність, поведінка	
3	Прагнення, знання, уміння, поведінка	

1.3. Коли, на вашу думку, виникає «проблема»?

1	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт між її мотивами, емоціями, думками та поведінкою	+
---	---	---

2	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт з іншими людьми, які її оточують	
3	Виникає тоді, коли людині бракує знань та навичок приймати життєві рішення	

1.4. Позначте всі складники процесу «П'ять кроків вирішення проблем»

1	Визначення проблеми	+
2	Вивчення інформації та пошук ідей	+
3	Вибір найкращої ідеї	+
4	Відмова від компромісу	
5	Оцінка результатів	+
6	Підтримка близьких	
7	Перевірка ідеї на практиці	+

1.5. Рефлексивне (помірюване) прийняття рішення передбачає аналіз та роздуми над ситуацією та собою, а також планування того, як ви збираєтесь рухатися вперед та розв'язувати проблему. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	+
2	Неправильно	

1.6. Реактивний метод прийняття рішень – це імпульсивна та неконтрольована діяльність, керована вашими спотвореними думками та емоціями. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	+
2	Неправильно	

1.7. На вашу думку, «впевненість» – це...

1	стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	+
2	стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3	стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

1.8. На вашу думку «пасивна агресивність» – це...

1	стиль поведінки, коли особа погрожує, кричить, але не вступає в фізичний контакт	
2	стиль поведінки, де співрозмовник зовні виглядає спокійним, але насправді тонко, непрямо чи маніпулятивно (потаємно) демонструє гнів	+
3	стиль поведінки, коли особа не усвідомлює руйнівної сили агресивної поведінки та агресивного способу вирішення проблем	

1.9. На вашу думку, що таке «помилки мислення»?

1	Не існує такого поняття	
---	-------------------------	--

2	Помилки, які людина здійснює під час описування чи переказування подій	
3	Помилки в людському мисленні, які ґрунтуються на помилкових стереотипах та переконаннях	+

БАЛ ЗА БЛОК I _____

Блок II. Установки

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і позначайте кожну відповідь, яка, на вашу думку, є правильною, плюсом (+):

Твердження	Так	Ні
1. Від мене у моєму житті нічого не залежить		+
2. Немає жодного сенсу приймати якісь рішення, у житті все плинне, довіряй лише інтуїції		+
3. Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+	
4. Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+	
5. У багатьох проблем немає очевидних рішень		+
6. Якщо дієш швидко та агресивно – завжди виграєш		+
7. Проблеми – це частина нашого життя, і не варто ними перейматись. Завжди виникатимуть нові.		+
8. Чи погоджуєтесь ви з висловом «Мета виправдовує засоби»?		+
9. Бути впевненим у собі, значить чітко висловлювати свої почуття й думки, захищати себе, але не шкодити іншим	+	

БАЛ ЗА БЛОК II _____

Блок III. Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)

3.1. Оцініть, як часто вам вдавалося вирішувати проблеми різної складності якнайкраще

Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи

3.2. Як ви вважаєте, що вам необхідно для того, щоб покращити навички вирішення проблем

1	Навчитися визначати саму проблему	
2	Навчитися досліджувати інформацію про проблему та шукати ідеї щодо її вирішення	
3	Навчитися робити вибір найкращої ідеї щодо вирішення проблем	
4	Навчитися оцінювати наслідки та результати ймовірного рішення	
5	Навчитися втілювати рішення, які прийняті на практиці	
6	Розвинути позитивне мислення	

7	Навчитися при вирішенні проблем краще виражати свої думки та почуття тим, хто вас оточує	
8	Збільшити свою впевненість у тому, що можна вирішувати проблему	
9	Навчитися йти на компроміси з іншими, вирішуючи проблеми	

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ _____

ДОДАТОК №2 (до заняття №2, вправа №6)

ШАБЛОН АНАЛІЗУ ЖИТТЕВОЇ СИТУАЦІЇ ДЛЯ ВСІХ КЛЮЧОВИХ УЧАСНИКІВ ПОДІЙ

ПРОБЛЕМА(-И) ПЕРСОНАЖА	РЕАГУВАННЯ	НАСЛІДКИ
1.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2. 3.
2.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2. 3.
3.	1.	1. 2. 3.
	2.	1. 2.

		3.
	3.	1. 2. 3.

ДОДАТОК №3 (до заняття №3, вправа №5)

ШАБЛОН ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Якогомга стисліше опишіть свою проблему <i>Визначити проблему</i>	Спробуйте визначити різні рішення, якими б радикальними вони не видавалися <i>Вивчити інформацію та напрацювати ідеї</i>	Для кожного з ваших рішень запишіть наслідки його вибору <i>Перевірити найкращу ідею</i>
<i>Проблема №1</i>	1.	1. 2. 3.
<i>Проблема №2</i>	2.	1. 2. 3.
<i>Проблема №3</i>	3.	1.

		2. 3.
--	--	--------------

ДОДАТОК №4 (до заняття №4, вправа №6)

ПЛАН МОГО ВІДВІДУВАННЯ

1. Почуття, які я хочу висловити?

2. Як мені торкнутися чутливих питань, про які нам потрібно поговорити?

3. Що я мушу обов'язково сказати?

4. Що мені потрібно запитати:

а) про сім'ю

б) про те, чим займалася моя жінка/мій чоловік? Які нові події сталися?

5. Як мені найкраще запитати про своїх дітей?

6. Як мені переконатися в тому, що я виявив належний інтерес до своєї родини, а не говорив занадто багато про свої проблеми?

ДОДАТОК №5 (до заняття №4, вправа №7)

ШАБЛОН ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

<p>Якогога стисліше опишіть свою проблему</p> <p>Визначити проблему</p>	<p>Спробуйте визначити різні рішення, якими б радикальними вони не видавалися</p> <p>Вивчити інформацію та напрацювати ідеї</p>	<p>Для кожного з ваших рішень запишіть наслідки його вибору</p> <p>Перевірити найкращу ідею</p>
<p><i>Проблема №1</i></p>	<p>1.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><i>Проблема №2</i></p>	<p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

Проблема №3	3.	1. 2. 3.

ДОДАТОК №6 (до заняття №5, вправа №6)

Форма оцінювання знань і навичок учасників після проходження програми «Вирішення проблем» для дорослих засуджених в Україні

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): _____

Дата заповнення анкети: _____

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

1.1. Що таке, на вашу думку, «Моральна дилема»?

1	Конфлікт між правилами і нормами, які прийняті в суспільстві та поведінкою окремої людини	
2	Прийняття рішень через вибір між двома можливими моральними установками, жодна з яких не є однозначно прийнятною або кращою	
3	Вибір найкращого вирішення проблеми для конкретної людини, незважаючи на те, що інші люди програють у такій ситуації	

1.2. Назвіть, які чотири сфери належать до психологічного функціонування?

1	Мотиви, емоції, думки, поведінка	
2	Інтелект, здоров'я, духовність, поведінка	
3	Прагнення, знання, уміння, поведінка	

1.3. Коли, на вашу думку, виникає «проблема»?

1	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт між її мотивами, емоціями, думками та поведінкою	
2	Виникає тоді, коли у людини виникає конфлікт з іншими людьми, які її оточують	
3	Виникає тоді, коли людині бракує знань та навичок приймати життєві рішення	

1.4. Позначте всі складники процесу «П'ять кроків вирішення проблем»

1	Визначення проблеми	
2	Вивчення інформації та пошук ідей	
3	Вибір найкращої ідеї	
4	Відмова від компромісу	
5	Оцінка результатів	
6	Підтримка близьких	
7	Перевірка ідеї на практиці	

1.5. Рефлексивне (помірюване) прийняття рішення передбачає аналіз та роздуми над ситуацією та собою, а також планування того, як ви збираєтеся рухатися вперед та розв'язувати проблему. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	
2	Неправильно	

1.6. Реактивний метод прийняття рішень – це імпульсивна та неконтрольована діяльність, керована вашими спотвореними думками та емоціями. На вашу думку, це правильно чи ні?

1	Правильно	
2	Неправильно	

1.7. На вашу думку, «впевненість» – це...

1	стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	
2	стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3	стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

1.8. На вашу думку, «пасивна агресивність» – це...

1	стиль поведінки, коли особа погрожує, кричить, але не вступає в фізичний контакт	
2	стиль поведінки, коли співрозмовник зовні виглядає спокійним, але насправді тонко, непрямо чи маніпулятивно (потаємно) демонструє гнів	
3	стиль поведінки, коли особа не усвідомлює руйнівної сили агресивної поведінки та агресивного способу вирішення проблем	

1.9. На вашу думку, що таке «помилки мислення»?

1	Не існує такого поняття	
2	Помилки, які людина здійснює під час описування чи переказування подій	
3	Помилки в людському мисленні, які ґрунтуються на помилкових стереотипах та переконаннях	

БАЛ ЗА БЛОК I _____

Блок II. Установки

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і позначайте кожну відповідь, яка, на вашу думку, є правильною, плюсом (+):

Твердження	Так	Ні
1 Від мене у моєму житті нічого не залежить		
2 Немає жодного сенсу приймати якісь рішення, у житті все плинне, довіряй лише інтуїції		
3 Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки		
4 Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями		
5 У багатьох проблем немає очевидних рішень		
6 Якщо дієш швидко та агресивно – завжди виграєш		
7 Проблеми – це частина нашого життя, і не варто ними перейматись. Завжди виникатимуть нові		
8 Чи погоджуєтеся ви з висловом «Мета виправдовує засоби»?		
9 Бути впевненим у собі, значить чітко висловлює свої почуття й думки захищати себе, але не шкодити іншим		

БАЛ ЗА БЛОК II _____

Блок III. Очікувані результати участі у програмі (сформовані навички)

3.1. Оцініть, як часто вам вдалося вирішувати проблеми різної складності якнайкраще

	Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи
До відвідування програми						
Під час відвідування програми						
Після закінчення відвідування програми (вважаєте, що так буде)						

3.2. Оцініть, якою мірою ви розвинули навички вирішення проблем

1	Умію визначати саму проблему 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Умію досліджувати інформацію про проблему та шукати ідеї щодо її вирішення 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3	Умію робити вибір найкращої ідеї щодо вирішення проблем 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Умію оцінювати наслідки та результати ймовірного рішення 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Умію втілювати рішення, які прийняті на практиці 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Умію позитивно мислити 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Умію при вирішенні проблем виражати свої думки та почуття тим, хто мене оточує 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Упевнений/упевнена у тому, що можна вирішувати проблему 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Умію йти на компроміси з іншими, вирішуючи проблеми 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ _____

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

Дякуємо за відповіді! Успіхів на шляху до змін!

РОЗДІЛ IV. Додаткові матеріали для ведучого

Нижче наведено додаткові ресурси, які можуть стати у пригоді ведучим, а саме:

- Додаткові розминки;
- Додаткові головоломки;
- Загальні приклади з життя для вирішення проблем;
- Інші варіанти прикладів із життя, пов'язаних зі стосунками та злочинною поведінкою;
- Додаткові матеріали для подальших занять.

Наприкінці наведено ресурси, що передбачають складніші вправи, які можна використати під час останнього заняття. Однак вони вважаються занадто складними, аби бути внесеними до основної програми з метою знайомства засуджених, із різними стратегіями.

До уваги ведучого!

Звертаємо увагу на те, що вправи, наведені в цьому розділі, не пропонуються на заміну тим, що позначені як придатні для використання в рамках програми з п'яти занять. Вони можуть стати в пригоді як матеріали до розширеної програми.

ДОДАТКОВІ РОЗМИНКИ

- Вправа «Цифри та числа». Ведучий пропонує учасникам таке: *«Я буду називати цифри та числа. Відразу після того, як цифра/число буде назване, повинно встати скільки учасників, скільки звучало (не більше і не менше)».* Наприклад, коли ведучий каже «п'ять», то повинні встати п'ятеро людей. Сісти вони зможуть, коли ведучий їм подякує. Вправа виконується мовчки, і згодом група дійде згоди щодо виконання цього завдання.
- Вправа «Кольори». Ведучий заздалегідь робить картки, на яких вказано різні кольори. Одного і того самого кольору може бути дві картки. *«Зараз я дам вам картки з назвами кольорів, наприклад, якщо вам дісталась картка «червоний», то ви маєте знати, що ще у когось така картка».* Надалі ведучий перераховує назви овочів та фруктів, і кожен раз повинні встати ті кольори, які відповідають названим овочам та фруктам. Інколи ведучий може називати сторонні предмети, які не стосуються ні до овочів, ані до фруктів. У такому випадку всі залишаються на своїх місцях. При виконанні вправи учасникам рекомендовано слідкувати за діями інших учасників та зрозуміти, у кого який колір.
- Вправа «Пляжний м'яч». Для виконання цієї вправи ведучому знадобиться м'яч, на якому можна писати. Заздалегідь на ньому потрібно написати маркером цифри від 1 до 13 та підготувати запитання для учасників. Запитання можна змінювати залежно від цілей, які ставить ведучий перед учасниками. Учасники стають у просторі коло і кидають м'яч, при цьому називаючи ім'я людини, якій кидають м'яч. Той, хто його впіймає, повинен відповісти на запитання, позначене цифрою, якої він торкнувся

великим пальцем лівої руки. Надавши відповідь, він кидає м'яч іншому учаснику/іншій учасниці. Ведучий слідкує, щоб м'яч побував у всіх учасників.

Запитання для обговорення до вправи «Пляжний м'яч» (наведені нижче запитання – це лише рекомендації; ведучий може додавати складніші чи простіші запитання залежно від рівня здібностей групи):

- Якби ви розмовляли уві сні, то що б ви сказали?
- На концерті якої відомої людини ви хотіли б побувати?
- Якби ви могли щось змінити для всіх людей, то що це було б?
- Приблизно скільки анекдотів ви знаєте напам'ять?
- Як марсіани розважаються на Марсі?
- Якби ви були в змозі потішити себе «витонченими речами», чим би ви себе потішили?
- Якби ваше життя екранізували, хто б вас зіграв, і чому?
- Де розташоване найгірше місце, у якому вам довелося застрягти в очікуванні?
- Якими були ваші «15 хвилин слави»?
- Якби ви були невидимі, куди б ви пішли?
- Яке найгірше заняття в світі?
- Про що ви мрієте все життя?

Спікери груп можуть придумувати власні запитання.

- Вправа «Правда чи неправда?» Кожен член групи задумує про себе щось таке, що відповідає істині, але невідоме решті групи. Наприклад, уміє гарно співати чи грати в шахи, знає «Енеїду» напам'ять чи щось інше. Він також задумує про себе те, що не відповідає істині, але може здаватися правдивим решті групи. Члени групи обговорюють між собою, яке з тверджень є правдивим, а яке – ні. Вони можуть проголосувати за своє рішення. Нарешті ведучий оголошує, що, на їхню думку, є правдивим, і навпаки. Вправа проходить досить весело.
- Вправа «Апельсин». Для виконання цієї вправи ведучому потрібен м'яч середніх розмірів. Ведучий пропонує уявити, що у нього в руках не м'яч, а апельсин. Він каже: *«Ми будемо кидати один одному такий апельсин і називати його якості. Причому намагатимемося не повторювати якості, які назвали інші учасники».* Ведучий слідкує, щоб м'яч побував у всіх учасників.
- Вправа «Шиккування за датами народження». Ведучий пояснює учасникам, що ця вправа виконується мовчки. Учасники мають вишикуватися згідно зі своїми датами народження. Наприклад, ті, хто народилися в січні, мають стати на початку шеренги, а за ними за порядком – ті, хто народилися пізніше. Шеренга нарощується згідно з місяцями й днями, і в кінці її мають стояти ті, хто народилися в грудні. Ті, хто народилися в один день, займають однакове місце в шерензі. Дозволяється лише невербальне спілкування (забороняється читати по губах). Коли шеренга вишикується, кожен має сказати свій день народження, починаючи з тих, хто народилися в січні.
- Вправа «Шиккування за розміром взуття». Ведучий просить учасників вишикуватись у шеренгу від найменшого розміру до найбільшого. При цьому не дозволяється розмовляти і підказувати один одному.
- Вправа «Однакова кількість пальців». Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий просить, щоб вони на рахунок «Один, два, три», викинули однакову кількість пальців. Після кількох спроб учасники виробляють алгоритм виконання вправи.

Вправа продовжується, доки всі учасники не викинуть разом однакову кількість пальців.

- Вправа «Головоломки». До цієї вправи ведучому потрібно підготувати декілька головоломок на аркуші А-4. Ведучий об'єднує учасників у декілька підгруп, виявляючи при цьому творчий підхід. Кожна підгрупа отримує по одному примірнику головоломок (тильною стороною донизу). Учасникам дається 4-5 хвилин на вирішення головоломки. Після закінчення відведеного часу підгрупи можуть поділитися своїми відповідями.
- Вправа «Відлік». Ведучий просить групу порахувати до 20, не домовляючись попередньо, хто яке число називатиме. Забороняється використання жестів, слів чи сигналів. Група має виконати завдання так, щоб одну і ту саму цифру не називало більше однієї людини.
- Шукування за зростом. Ведучий просить учасників групи вишикуватися за зростом в одну шеренгу за хвилину. Єдине обмеження полягає в тому, що їм не можна розмовляти.

ДОДАТКОВІ ГОЛОВОЛОМКИ

1. Розрахунок віку



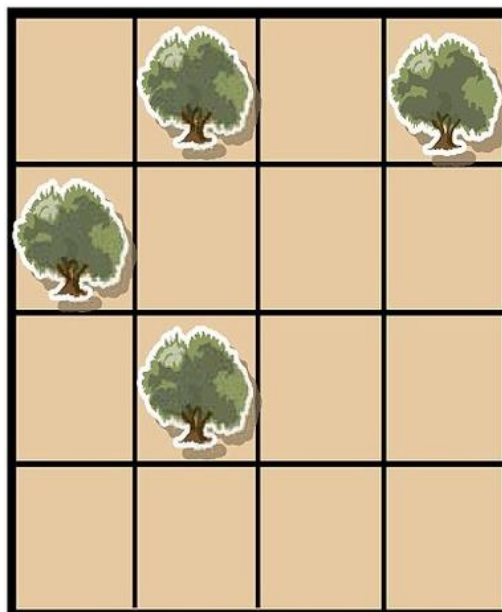
Жінці виповнилося 70 років у 2000 році, але 60 – у 2010 році. Як це можливо?

Відповідь: жінка народилася у 2070 році до н. е.

2. Поділ землі

Коли Джорджо помер, він залишив сімейний оливковий гай із чотирма оливковими деревами своїм чотирьом синам. Він заповів землю порівну, щоб у кожного сина була ділянка землі однакової форми з одним деревом. Як сини розділили землю, щоб виконати його заповіт?

Відповідь. Ділянка з деревом має виглядати як літера «Г» або як «кінь» ходить у шахах.



3. Фільтрація спаму



Ви – мережевий адміністратор у доволі великій компанії. Ви нещодавно одружилися, і ця робота вам потрібна, щоб годувати сім'ю. До ваших обов'язків мережевого адміністратора входить контроль за електронною поштою в організації. Зазвичай це просто означає пропускати час від часу електронні листи співробітникам, які були випадково заблоковані спам-фільтрами.

Одного разу до служби підтримки надходить запит від співробітника з проханням зняти блокування з електронного листа. Зазвичай це стандартна процедура, за винятком того, що на цей раз запит надійшов від дружини вашого старого друга. Ви впізнаєте ім'я під запитом до служби підтримки, тому швидко беретеся за вирішення проблеми. В рамках цієї процедури вам потрібно вручну відкрити листа, щоб переконатися, що це не спам. Саме так ви й дієте, і виявляється, що це, безумовно, не спам. Ви бачите, що насправді це електронний лист дружині вашого приятеля від її коханця. Ви переглядаєте решту вмісту і не маєте жодних сумнівів у тому, що цей роман тягнеться вже деякий час.

Ви пропускаєте електронний лист, але не можете визначитися з тим, що робити далі. Ваша початкова реакція – зателефонувати своєму другові та розповісти йому про цей лист. Однак ви швидко згадуєте, що компанія дотримується вельми суворої політики щодо розкриття змісту конфіденційного листування свого персоналу електронною поштою незалежно від вмісту таких листів, і, крім випадків, коли життя людини загрожує безпосередня небезпека, вам за жодних обставин не дозволено розголошувати цю інформацію.

У всякому разі ви знаєте, що розголошення цієї інформації пов'язане зі значним ризиком, оскільки навіть якщо ви не зробите це прямо, є висока ймовірність того, що хтось про це здогадається і вас «вирахують». Однак вам здається, що, приховуючи це від свого друга, ви тим самим допомагаєте його дружині зраджувати безкарно, і це вас вельми засмучує.

Якими мають бути ваші дії?

ЗАГАЛЬНІ ПРИКЛАДИ З ЖИТТЯ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

4. Сусід



У вас чудова дочка. Їй 8 років, і вона завжди була щасливою, приязною дитиною. Але деякий час тому сталося дещо жахливе: її зґвалтували. Ви абсолютно впевнені, що людина, яка зґвалтувала її, – ваш сусід. Ваша дочка настільки травмована, що перестала розмовляти, але іншими способами змогла переконати вас, що це був саме він. На жаль, наявних доказів недостатньо, щоб засудити його.

Ви намагаєтеся знову налагодити своє життя. Ви переїжджаєте до іншого будинку і з усіх сил прагнете допомогти своїй доньці, але розумієте, що цей випадок зруйнував життя їй і вашій родині.

Одного разу ви з дружиною вечеряли в ресторані, коли помітили свого колишнього сусіда за іншим столиком. Він був один і виглядав нещасним. Ви швидко закінчуєте вечерю та залишаєте ресторан. Наступного дня ви дізнаєтеся, що дружину вашого колишнього сусіда вбито. Незабаром знаходять достатньо доказів, щоб звинуватити його у вбивстві, і спочатку ви дуже щасливі, тому що нарешті він отримає по заслугах.

Але потім ви згадуєте, що бачили його в ресторані під час вбивства. Ви знаєте, що він не вбивав дружину. Можливо, він замовив це вбивство... Ви згадуєте, що, як повідомила поліція, це було схоже на крадіжку зі зломом, – може, саме так все і сталося...

Ви обдумуєте ситуацію. Якщо ви мовчатимете, його засудять за вбивство, а справжній вбивця залишиться непокараним. Якщо ви забезпечите йому алібі, він вийде на свободу, але не можна бути впевненим у тому, що знайдуть справжнього вбивцю, і, цілком можливо, що ця потвора замовила вбивство... Як ви маєте діяти?

5. Племінниці та дочки



Ви з сім'єю на вихідні їдете на море. Вашій дочці 7 років, і вона товаришує з вашою племінницею, якій теж 7 років. Ваші сім'ї дуже близькі, і дочка запитує, чи ваша племінниця може поїхати разом із вами. Ви вже відпочивали разом раніше і не бачите тут жодних проблем, тому погоджуєтесь.

Ви прибуваєте до місця свого відпочинку, і будинок, в якому ви зупинилися, стоїть на березі моря. Дівчатка запитують, чи можна їм піти поплавати. Ви кажете їм, що вони мають дочекатися, доки ви винесете речі з машини, але діти можуть гратися на піску біля води. Вони біжать на пляж, і ви починаєте виносити речі з машини. Приблизно через 5 хвилин ви чуєте крики, що долинають із пляжу, і вони схожі на голоси дівчат.

Ви біжите до моря, щоб подивитися, що сталося. Ви бачите, що вони не послухалися вас і пішли купатися. На пляжі більше нікого немає, а дівчата потрапили у прибій.

Дівчата ледве тримаються, особливо ваша племінниця, котра не вміє так гарно плавати, як ваша донька.

Ви кидаєтесь у воду, але коли дістаєтеся дівчат, то розумієте, що не зможете самостійно витягнути їх обох на берег. Ви розумієте, що змушені будете прийняти болісне рішення.

Вам потрібно вирішити, яку з дівчат рятуватимете насамперед – вам вистачає сил та енергії, щоб урятувати їх обох, але не одночасно. Ви дивитесь на двох дівчат і бачите, як вашій племінниці дійсно важко тримати голову над водою. Ви усвідомлюєте, що якщо ви спочатку рятуватимете свою дочку, то в племінниці буде мало або взагалі жодних шансів вижити.

Вашій доньці теж важко, але на воді вона тримається краще. Ви міркуєте, що якщо спочатку плисти з племінницею до берега, то ймовірність того, що ваша дочка протримається на плаву до вашого повернення, становить 50%. Однак ви зовсім не впевнені, чи надовго їй вистачить сил.

6. Арешт за наркотики



Ви відпочиваєте на закордонному курорті зі своїм 18-річним сином і дружиною. Ви вже побули там тиждень і готові повертатися додому. Ви утрюх перебуваєте в аеропорту, готуючись до посадки в літак, коли з'являється озброєний офіцер із собакою-шукачем. Усі ваші сумки стоять на візку, і собака обнюхує вашу сумку, сумку вашої дружини та нічого не знаходить. Однак, коли він починає обнюхувати сумку вашого сина, то стає активнішим.

Ви дивитеся на свого сина і бачите, що він трохи нервує. Ви знаєте, що він свого часу трохи покурював марихуану, але загалом він хороший хлопець. Звичайно, ви не думали, що він дійсно настільки дурний, щоб узяти її з собою в літак. Спочатку ви обурюєтесь його вчинком і вже думаєте, як станете йому вичитувати. Але потім усвідомлюєте, що перебуваєте на Балі, де дотримуються політики непримиренності до наркотиків. Це означає, що вашого сина можуть довічно ув'язнити, якщо у нього в сумці дійсно є якісь недозволені речовини.

Ви дивитеся на свою дружину і розумієте, що вона дійшла того самого висновку і зблідла від жаху.

Озброєний офіцер, що супроводжує собаку, набуває дедалі суворішого вигляду з кожним рухом собаки, дивиться прямо на вас і просить відкрити сумку.

Ви слухаєтесь його, і коли офіцер починає діставати речі з сумки, ви з жахом бачите, що серед речей вашого сина заховано невелику кількість марихуани.

Офіцер дивиться на вас і запитує: «Чия це сумка?»

Ви усвідомлюєте, що мусите відповісти, але відповідь буде нелегкою. Краєм ока ви бачите дружину, вона ось-ось зробить крок уперед і заявить, що це її сумка. А що скажете ви?

7. Рятувальна шлюпка



Ви вирушаєте в круїз. Через два дні після початку круїзу на судні виникають технічні негаразди, і капітан оголошує, що йому потрібно буде здійснити незаплановану зупинку. Через кілька годин капітан робить ще одне оголошення про те, що в корпусі судна виникла пробоїна й що всім потрібно буде переміститись до рятувальних шлюпок і залишити судно. З бортів судна опускають наповнені людьми рятувальні шлюпки, і ви опиняєтеся в одній із них.

Однак під час опускання шлюпку кидає в борт судна, внаслідок чого в її борті виникає пробоїна, і після спуску на воду вона починає тонути. У шлюпці 10 людей, і ви швидко вираховуєте, що для того, аби вона не затонула, дев'ятеро мають достатньо швидко вичерпувати воду руками. Одна людина позмінно відпочиватиме 10 хвилин, – це не дозволить наповнити шлюпку водою та затопити її, але потрібно увесь час тримати її на певному рівні над водою. Якщо всі по черзі зможуть відпочивати, то значно збільшується час, протягом якого можливо утримувати шлюпку на плаву. Однак, якщо не прибуде рятувальна команда, то, за вашими розрахунками, шлюпка потоне через 5 годин, і ви всі помрете.

Під час свого відпочинку ви кидаєте погляд на іншу шлюпку і помічаєте, що ваш приятель, з яким ви познайомились на судні, перебуває там і бачить ваше скрутне

становище. Він жестами сигналізує вам, щоб ви стрибали зі своєї шлюпки та пливли до їхньої замість того, щоб увесь час вичерпувати воду. На його шлюпці є місце лише для однієї людини. Ви також помічаєте, що їхню шлюпку швидко відносить течія, але ваша шлюпка за нею не встигає, оскільки пробоїна позначається на її плавучості.

Ви прикидаєте, що якщо зістрибнете зі шлюпки, то змусите всіх тих, хто в ній залишиться, безперервно вичерпувати воду, тим самим скорочуючи загальний час, протягом якого вони зможуть залишатися на плаву, лише до 2 годин. Однак ви без них зможете достатньо довго протриматися, доки вас урятують.

Якщо ви залишитесь у шлюпці, у вас більше не буде нагоди зістрибнути з неї, і немає жодної гарантії, що рятувальники прибудуть через 5 годин, тобто ви потонете. Проте, залишившись, ви даєте всім більше шансів вижити.

Дивлячись, як віддаляється шлюпка з вашим знайомим, ви розумієте, що вам залишилося близько 30 секунд, щоб прийняти рішення:

- а) залишитися на своїй шлюпці та допомагати усім протриматися на плаву якомога довше, сподіваючись, що рятувальники прибудуть через 5 годин;
- б) переправитися до шлюпки свого знайомого, забезпечуючи собі порятунок, але зменшуючи шанси на порятунок тих, хто залишається на вашій шлюпці.

ІНШІ ВАРІАНТИ ПРИКЛАДІВ ІЗ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНИХ ЗІ СТОСУНКАМИ ТА ЗЛОЧИННОЮ ПОВЕДІНКОЮ

1. Приклад із життя

Ви розлучаєтеся зі своєю дружиною тому, що у вас був роман з іншою жінкою. Ваші стосунки з дружиною втратили енергію та чарівність молодості. У вас троє дітей віком 18, 16 і 15 років. Коли вашій сім'ї стає відомо про ваш роман, дружина просить вас залишити родину. Жінка, з якою у вас був роман, заміжня, але в цьому випадку її чоловікові байдуже. Між ними існує те, що називають відкритими відносинами, і вони часто вступають у короткі сексуальні зв'язки.

Ваші діти схильні підтримати свою матір і не знають, як поводитися з вами як батьком. Ви залишаєте сімейне помешкання, але не можете піти до жінки, з якою у вас був роман. Це проблема, і тому потрібно щось зробити, але що саме?

2. Приклад із життя

Вам 18 років, і протягом останніх кількох місяців ви були пов'язані з групою, члени якої регулярно вчиняють кримінальні правопорушення. Це зазвичай дрібні злочини, як-от викрадення автомобілів, щоб покататися на них, і крадіжки в крамницях. Вам подобається бути разом із членами групи не через їхню злочинну діяльність, а через те, як сприймають вас ваші однолітки. Ви особливо помітили поліпшення свого іміджу серед місцевих дівчат, котрі тепер більше схильні спілкуватися з вами. У групі є ватажок, котрий, як видається, визначає, що робитиме група. Вас запрошують на зустріч із групою, де обговорюється проникнення до місцевої фабрики. До цього моменту ви не були замішані в жодному зі злочинів, але сьогодні вас просять вести машину і постояти «на сторожі». Як вам діяти в цій ситуації?

3. Приклад із життя

Ви живете в квартирі один, але у вас іноді ночують знайомі. У підписаному вами договорі оренди квартири є пункт, що забороняє тримати тварин, і наразі жодних проблем не виникало. Ви зустрічаєтеся з жінкою і хочете, щоб вона до вас переїхала. Вона

погоджується, і декілька днів усе йде добре. Раптом вона каже, що в неї є цуценя, за яким доглядає її сестра, і тепер, коли ви з нею так добре ладнаєте, вона хоче забрати цуценя до себе. Це крихітний песик, і для вас це не важко, однак тим самим ви порушите договір оренди. Як вам діяти в цій ситуації?

4. Приклад із життя

У в'язниці вам здається, нібито пара охоронців хочуть завдати вам неприємностей. Ви не знаєте, чому це так, але чули від своїх товаришів по ув'язненню, що, як зазначено у вашій особовій справі, ви нездатні керувати своїм гнівом і легко втрачаєте контроль, особливо коли вас хибно звинувачують. Ви гадаєте, що під час наступного обшуку в камері один із цих охоронців підкине незаконний предмет. Як поводитися в цій ситуації?

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПОДАЛЬШИХ ЗАНЯТЬ

Після завершення програми ведучому, можливо, знадобиться розглянути складніші вправи, пов'язані з вирішенням проблем. Вони потребують складніших процесів, але водночас актуальніші для засуджених.

Нижче наведено відомості та вправи, що стосуються проблем, які постають перед засудженими. Вони можуть виявитися корисними в організації додаткових занять після проведення цих початкових п'яти занять. Вони пов'язані зі складнішими процесами й тому не мають використовуватися замість вправ, наведених в основній частині посібника.

Ці матеріали передбачають обговорення та інші заходи щодо питань, які можуть становити проблеми для:

- 1) засуджених після звільнення;
- 2) засуджених до великих строків позбавлення волі.

У них розглянуто ті питання, яким, можливо, не надається пріоритет у програмах підготовки до звільнення та інших програмах для засуджених до великих строків позбавлення волі. Однак ці питання здатні набагато істотніше вплинути на майбутнє життя засуджених.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ЗАСУДЖЕНИМ, ЩО ГОТУЮТЬСЯ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ

Вправа №1: Домашнє насильство/конфлікти з партнером

Мета: ознайомити учасників з темою домашнього насильства. На прикладі напрацювати стратегії дій щодо ситуації примусу до сексу.

Час: 30 хв.

Матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, кольорові маркери, роздруковані матеріали.

Хід проведення:

До уваги ведучого!

Звертаємо увагу на те, що ця вправа, ймовірно, актуальніша для засуджених жінок, аніж для чоловіків, що готуються до звільнення. Однак ведучі можуть легко пристосувати цю вправу до засуджених чоловіків.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий проводить інформаційне повідомлення:

«Кривдників нелегко виявити. На людях вони можуть виглядати розумними, надійними й чарівними та мати привабливі риси, однак у приватному житті вони – кошмар наяву. Багато кривдників переймають насильницьку поведінку у членів своєї сім'ї

та поширюють ці згубні манери на стосунки зі своїм партнером або дітьми. До того ж у них частіше виникають проблеми зі зловживанням наркотиками чи алкоголем.

Гетеросексуальні чоловіки-кривдники часто вірять у традиційні гендерні ролі, особливо в те, що основним пріоритетом для жінки має бути піклування про свого партнера та дітей. Вони завжди мають усе контролювати й особливо схильні до ревності, без жодних причин звинувачуючи свою партнерку в зраді або наполягаючи на потребі увесь час знати, де вона перебуває.

Перш ніж постраждали від домашнього насильства усвідомляють свою реальну ситуацію, іноді може пройти певний час. Жорстоке поводження часто залишає по собі фізичні сліди: від синців і переломів до задишки та неконтрольованого тремтіння. Більша схильність особи до «травматизму», ніж у пересічних людей, може сигналізувати про те, що вона страждає від насильства. Постраждалі від жорстокого поводження також можуть відчувати як короткострокові, так і довгострокові фізичні та психологічні наслідки, зокрема, можуть мати почуття розгубленості чи безнадійності, депресію, тривожність, напади паніки та посттравматичний стресовий розлад».

Ведучий ознайомлює з наведеною вище інформацією, а також з додатковою інформацією, що, зокрема, стосується питань, актуальних для окремих осіб у групі. Актуальність можна визначити за реакцією членів групи, які схвально реагують на інформацію, надану ведучим.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий роздає всім учасникам роздруковані запитання та відповіді на них (наведено нижче), які вони можуть узяти з собою. Ведучий зачитує список і детально зупиняється на окремих пунктах та спонукає учасників ділитися своїми зауваженнями. Якщо зауважень не буде, ведучому варто перейти до прикладу з життя. Головне – зосередитися на процесі вирішення проблем, розглядаючи різні реакції та наслідки цих реакцій.

Домашнє насильство – 10 важливих фактів

1. Що саме становить домашнє насильство?

Насильницькі стосунки можуть набувати різних форм, як-от: фізичне насильство (завдання ударів, штовхання чи відмова в медичній допомозі), емоційне насильство (маніпуляції, погрози чи образи), сексуальне насильство (зґвалтування, напад чи примушення до сексу) та економічне насильство (позбавлення коштів або створення заборгованості) та багато іншого.

2. Чому партнери демонструють насильство?

Рушієм насильства є прагнення контролю та влади – бути головним і мати перевагу в стосунках. Насильство також пов'язане з відсталими культурними нормами, особливо коли жінки стають об'єктами сексуальних зазіхань із боку чоловіків. Жінки можуть сприйматись як власність чоловіків, а від такої «власності» вимагають покорі.

3. Чому про ці злочини не повідомляють?

Жертви зазвичай не повідомляють про сексуальне насильство з багатьох причин. До того ж причини домашнього насильства ще складніші. Наприклад, як свідчать дослідження випадків подружнього зґвалтування, багато постраждалих не чинили опору через страх травматизму, побоювання того, що їхні зусилля виявляться марними, а також побоювання щодо впливу, який їхній опір може мати на шлюб.

4. Як домашнє насильство впливає на дітей?

Домашнє насильство здатне залякати та збентежити дитину. Діти, що стали свідками домашнього насильства, більш схильні страждати на безсоння, нічний енурез, вербальні, моторні чи когнітивні розлади, тривожність, депресію, вчиняти самопошкодження, агресивні та насильницькі дії щодо членів сім'ї в зрілому віці.

5. Як виявити у партнера схильність до насильства?

Кривдників нелегко виявити. На людях вони можуть виглядати розумними, надійними й чарівними та мати привабливі риси, однак у приватному житті вони – кошмар наяву. Багато кривдників переймають насильницьку поведінку у членів своєї сім'ї та поширюють ці згубні манери на стосунки зі своїм партнером або дітьми. До того ж у них частіше виникають проблеми з законом, зловживанням наркотиками чи алкоголем.

Гетеросексуальні чоловіки-кривдники часто вірять у традиційні гендерні ролі, особливо в те, що основним пріоритетом для жінки має бути піклування про свого партнера та дітей. Вони завжди мають усе контролювати й особливо схильні до ревнощів, без жодних причин звинувачуючи свою партнерку в зраді або наполягаючи на потребі весь час знати, де вона перебуває.

6. Як діють схильні до насильства партнери?

Кривдники часто ізолюють своїх жертв від родичів, друзів, роботи та будь-яких інших зовнішніх джерел підтримки. Кривдникам часто притаманний вибуховий характер, і вони можуть вдаватися до насильства під час епізодів агресії, після чого розкаюються і намагаються вмилювати партнера чарівністю, любов'ю та обіцянками змінитися. Короткий період поведуться добре, але надалі насильство продовжується.

7. Як зрозуміти, що стосунки характеризуються насильством?

Насильницькі стосунки зосереджуються на контролі та владі. Кривдники зазвичай вдаються до такої тактики:

- 1) Епізоди насильства чергуються з вибаченнями, подарунками та обіцянками припинити знущання.
- 2) Ізоляція жертви від друзів, сім'ї, хобі або навіть від роботи.
- 3) Формування у жертви почуття провини за свою поведінку чи бажання більшої свободи та перекладання на неї відповідальності за насильство.

8. Які бувають ознаки домашнього насильства?

Окрім фізичного насильства, менш очевидні ознаки домашнього насильства – це прагнення до абсолютного контролю, агресія, постійні звинувачення, сильні ревнощі та власницьке ставлення. Однією з найтривожніших ознак насильства в сім'ї є задушення: дослідження свідчать, що супроводжуване задушенням насильство – один із найяскравіших провісників спроби чи наміру вбивства.

9. Як розпізнати психологічне насильство?

Психологічне насильство, як і інші види насильства, характеризується прагненням до контролю, влади та переваги з одночасним намаганням викликати у свого партнера почуття сумнівів, сорому та залежності. Кривдники схильні звинувачувати жертву та відмовлятися від усякої відповідальності за свою поведінку. Вони можуть ізолювати жертву, зводити на неї наклеп або вдаватися до словесних образ і маніпулювання.

10. Які бувають наслідки домашнього насильства?

Домашнє насильство – найпоширеніша причина травматизму серед жінок, яка навіть випереджає автомобільні аварії. Фізичні наслідки можуть бути короткостроковими, такі як

синці, біль, і довгострокові, які мають вплив на фізичне та психічне здоров'я. Тривалі психологічні наслідки – це депресія та посттравматичний стресовий розлад.

На ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ ведучий ознайомлює учасників із наведеним нижче прикладом із практики та пропонує їм напрацювати різні рішення. Ведучий записує на фліпчарті різні ідеї рішення, що є в учасників, та детально розглядає з ними ці пропозиції. В цьому випадку ідея полягає не в тому, щоб обрати краще рішення, а в тому, щоб підвищити обізнаність учасників про те, якими будуть наслідки різних вчинків.

Приклад із життя

Оксана живе з чоловіком і двома маленькими дітьми. Протягом останніх двох років, коли вона відбувала вирок до позбавлення волі, її чоловік залишався вдома, доглядаючи за дітьми. Він працює неповний робочий день у місцевому супермаркеті.

У першу ніч на волі, коли Оксана лягає спати зі своїм чоловіком, він очікує, що вони відразу займуться сексом. Оксана каже, що наразі ще не почувається готовою до сексу і хотіла б, щоб чоловік прислухався до її бажання. Однак чоловік прагне свого та вдається до насильства. Зрештою, вона підкорюється його вимогам. У в'язниці вона відвідувала тренінг із формування впевненості у власних силах і має намір наступного ранку розібратися з цією проблемою.

Як їй варто підійти до цієї ситуації?

До уваги ведучого!

Цей приклад переважно розглядався в рамках вирішення проблеми, що постає перед засудженими жінками. Ведучий так само може використовувати його в роботі з засудженими чоловіками та зосередитися на поведінці чоловіка як кривдника. Можна скористатися тим самим сюжетом, але наголос варто зробити на тому, що цю проблему як чоловіки, так і жінки здатні усунути за допомогою спільної розмови.

Вправа №2: Подолання моєї проблеми гніву

Мета: надати учасникам інформацію про управління гнівом; на прикладах напрацювати стратегії виходу з ситуацій, де ризик піддатись гніву є високим.

Час: 40 хв.

Необхідні матеріали: роздруковані матеріали зі стратегіями подолання гніву.

Хід проведення:

Ведучий оголошує тему «контроль гніву» і ознайомлює з наведеною нижче інформацією.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий робить інформаційне повідомлення: «*Мета управління гнівом полягає в тому, щоб зменшити інтенсивність як ваших емоційних почуттів, так і фізіологічного збудження, викликаного гнівом. Ви не можете позбутися або уникнути речей чи людей, що вас дратують, і ви нездатні їх змінити, але ви можете навчитися контролювати свою реакцію.*

Усі ми знаємо, що таке гнів, і всі ми його відчували чи то як швидкоплинне роздратування, чи то як повноцінну лютю. Гнів – це цілком нормальна, зазвичай здорова людська емоція. Але коли вона виходить з-під контролю і стає руйнівною, це може призвести до проблем на роботі, у ваших особистих стосунках і загалом позначитися на якості вашого життя. Вам може здаватися, начебто ви перебуваєте під владою непередбачуваних і сильних емоцій. Вправа покликана допомогти вам зрозуміти й

контролювати гнів».

За словами психолога, доктора філософії Чарльза Спілберґера, який спеціалізується на вивченні гніву, гнів – це «емоційний стан, інтенсивність якого варіюється від легкого роздратування до сильної розлюченості та оскаженіння». Як і інші емоції, це супроводжується фізіологічними та біологічними змінами: коли ви гніваєтеся, ваш пульс і кров'яний тиск підвищуються, так само як і рівень ваших енергетичних гормонів – адреналіну та норадреналіну.

Гнів може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми подіями. Ви можете гніватися на конкретну особу (наприклад, колегу чи начальника) чи подію (дорожній затор, скасований рейс), або ж ваш гнів може бути викликаний занепокоєнням чи роздумами про особисті проблеми. Спогади про події, що спричинили травму або викликали лють, також можуть стати спусковим механізмом для почуттів гніву.

Вираження гніву

Інстинктивний, природний спосіб вираження гніву – це агресивна реакція. Гнів – це природна, адаптивна реакція на загрози; він викликає сильні, часто агресивні почуття і поведінку, тим самим дозволяючи нам боротися і захищатися, коли на нас нападають. Тому для нашого виживання необхідна певна кількість гніву.

Водночас ми не можемо фізично накидатися на всіх людей чи предмети, що нас дратують або сердять; закони, соціальні норми та здоровий глузд накладають обмеження на те, як далеко може завести нас гнів.

Люди використовують різні свідомі та підсвідомі процеси, щоб упоратися зі своїми почуттями гніву. Три основні підходи – це вираження, придушення та заспокоєння. **Вираження** своїх почуттів гніву у впевненій, а не агресивній манері – це найздоровіший спосіб висловити гнів. Для цього потрібно навчитися чітко розуміти, в чому полягають ваші потреби та як їх задовольнити, не заподіюючи шкоди іншим. Бути впевненим у собі не означає бути наполегливим чи прискіпливим; це означає поважати себе та інших.

Гнів можна **придушити**, а потім трансформувати чи переспрямувати. Так стається, коли ви стримуєте свій гнів, перестаєте думати про нього та зосереджуєтеся на чомусь позитивному. Мета полягає в тому, щоб придушити або втамувати свій гнів і трансформувати його в конструктивнішу поведінку. Небезпека такого типу реакції полягає в тому, що, якщо вона не виражена відверто, ваш гнів може обернутися всередину – на вас самих. Гнів, звернений усередину, може спричинити гіпертонію, високий артеріальний тиск або депресію.

Невиражений гнів здатний створити інші проблеми. Це може призвести до патологічних проявів гніву, таких як пасивно-агресивна поведінка (помста людям за їхніми спинами, не пояснюючи їм причин, замість того, щоб прямо їм протистояти), або до формування характеру, якому постійно притаманні цинічні та ворожі риси. Люди, що увесь час принижують інших, все критикують і припускаються цинічних зауважень, не навчилися конструктивно виражати свій гнів. Не дивно, що у них навряд чи складуться успішні стосунки з ким-небудь.

Насамкінець, ви **можете заспокоюватися всередині**. Це означає не лише контроль за своєю зовнішньою поведінкою, але й контролювання своїх внутрішніх реакцій, ужиття заходів, аби знизити пульс, заспокоїтися та дати почуттям вщухнути.

Як зазначає доктор Спілберґер, «коли жодна з цих трьох методик не спрацьовує, саме тоді хтось або щось постраждає».

Що таке насильство? Зазвичай насильство набуває форми фізичного нападу на особу. Такий напад здатний спричинити цій особі фізичну та емоційну травму. За екстремальних обставин напад може здійснюватися із застосуванням зброї чи іншого предмета, який може заподіяти більшої фізичної шкоди.

Іноді насильство набуває форми знищення майна.

Однак насильство також може виглядати як словесне знущення та залякування. Така фізична агресія часто може передбачати загрози фізичного насильства, а в багатьох випадках словесне насильство іноді може призвести до фактичного фізичного насильства.

Чому правопорушники схильні до насильства? Є багато причин, чому правопорушники можуть виказувати насильство. У них можуть постійно виникати проблеми з гнівом, або вони вважають, що з ними поводитися несправедливо. У багатьох випадках це не має нічого спільного з вашим ставленням до них або з тим, що ви зобов'язані контролювати покарання, якому їх піддало суспільство. Ось перелік багатьох причин, через які правопорушники можуть вдаватися до насильства:

1. Вони можуть намагатися зірвати роботу системи правосуддя, оскільки саме ця система визнала їх винними у вчиненні злочину та призначила їм покарання.
2. Їм може здаватися, ніби насильство – це спосіб помститися за будь-яку несправедливість до них.
3. Багато правопорушників дуже бояться втратити контроль. Вони вдаються до насильства як до засобу, який, на їхню думку, дозволяє їм зберегти контроль.
4. Вони можуть цілком зневажливо ставитися до наділених владою осіб, а іноді бути схильними до садизму.
5. Вони можуть планувати акт насильства як спосіб прояви власної реакції на те, що з ними сталося.
6. Вони іноді підтримують певний імідж, щоб лякати інших.
7. Зі свого боку вони можуть розглядати насильство як засіб виживання в загрозливій ситуації.
8. Деякі правопорушники вдаються до насильства як до способу самопокарання. Можливо, це допомагає їм полегшити відчуття провини.
9. Інші правопорушники користуються насильством як засобом протесту або формою громадянської непокори.

Ведучий знайомить аудиторію з темою контролю гніву, використовуючи наведену вище інформацію. Надалі він зачитує 9 пунктів зі списку та просить групу ділитися своїми зауваженнями. Якщо група достатньо налаштована до співпраці, ведучий може попросити учасників поділитися прикладами із власного життя, які можна класифікувати за цим списком.

Після цього ведучий переходить до теми подолання гніву.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий зачитує наведений нижче список:

- Говоріть тихо й повільно;
- Дихайте повільно, практикуйте методики розслаблення;
- Повільно рахуйте до десяти чи більше;
- Думайте, перш ніж реагувати, і запитайте себе, чи варто гніватися. Відійдіть убік від людини чи ситуації (це не завжди можливо і залежить від того, де ви перебуваєте, та від обставин);
- Заспокойтесь, поверніться до початкової ситуації та спробуйте інший підхід;
- Думки спричиняють гнів, якщо ви передчуєте найгірше, сприймаючи ситуацію з негативного погляду. Думайте позитивно;

- Намагайтеся не сприймати все особисто;
- Поговоріть з ким-небудь, хто готовий вас вислухати, про те, що вас розлютило, отримайте іншу точку зору;
- Нагадуйте собі про потребу в збереженні спокою, гніватися не варто;
- Уявіть собі, що ви перебуваєте в спокійному тихому місці;
- Покуріть або візьміться за щось, що може відвернути ваші думки;
- Прийміть рішення про те, що ви хочете зробити і чого не збираєтеся робити;
- Думайте так: «Якщо я роздратуюсь, то можу зашкодити тому, хто мені небайдужий» (проаналізуйте, як ви можете зашкодити комусь прямо чи опосередковано);
- Подумайте про те, що все може стати набагато гірше, якщо ви втратите витримку;
- Зосередьтеся на позитивних речах;
- Уникайте алкоголю/наркотиків, доки ви перебуваєте у такому стані, оскільки це може посилити будь-які погані настрої та призведе до того, що ви прийматиме неправильні рішення.

До уваги ведучого!

Як варіант, ведучий може замість попереднього списку скористатися списком, наведеним нижче:

1. Думайте, перш ніж говорити

Згарячу легко сказати щось таке, про що потім пошкодуєш. Витратьте час на те, щоб зібратися з думками, перш ніж щось сказати, і дайте можливість іншим учасникам ситуації зробити те саме.

2. Коли ви заспокоїтеся, висловіть свій гнів

Щойно ви почнете ясно мислити, висловіть своє незадоволення впевнено, але без наміру конфронтації. Викладайте свої проблеми та потреби чітко і прямо, не ображаючи інших і не намагаючись їх контролювати.

3. Займіться фізичними вправами

Фізична активність здатна зменшити стрес, який може спричиняти у вас гнів. Якщо ви відчуваєте, що ваш гнів посилюється, вирушайте на швидку прогулянку чи пробіжку або витратьте час на інші приємні фізичні вправи.

4. Візьміть тайм-аут

Перерви бувають не лише в школі у дітей. Робіть собі короткі перерви в ті часи, коли напруженість зазвичай зростає. Кілька хвилин спокою допоможуть вам почуватися краще підготовленими до того, щоб упоратися з майбутніми справами, не дратуючись і не розлючуючись.

5. Визначте можливі рішення

Не зосереджуйтеся на тому, що вас розлютило, а радше попрацюйте над вирішенням наявної проблеми. Безлад у кімнаті вашої дитини доводить вас до нестями? Зачиніть двері. Ваш партнер щовечора спізнюється на вечерю? Заплануйте вечерю на пізніший час або погодьтеся з тим, що кілька разів на тиждень вам доведеться вечеряти наодинці. Нагадуйте собі, що гнів нічого не виправить і може лише погіршити становище.

6. Прагніть говорити від першої особи

Аби уникнути критики чи звинувачень, здатних лише посилити напруженість, говоріть

від себе, описуючи проблему. Будьте шанобливі та конкретні. Наприклад, скажіть: «Я засмучена тим, що ви встали з-за столу, не запропонувавши допомоги з посудом» замість «Ви ніколи не допомагаєте з роботою вдома».

7. Не тримайте зла

Прощення – це потужне знаряддя. Якщо ви дозволите гніву та іншим негативним почуттям витіснити позитивні почуття, вас можуть захлиснути власна гіркота чи почуття несправедливості. Але якщо ви здатні пробачити тому, хто вас розлютив, ви вдвох зможете винести уроки з цієї ситуації та зміцнити свої відносини.

8. Користуйтеся гумором, щоб зняти напругу

Легке ставлення допоможе розсіяти напругу. Використовуйте гумор, щоб допомогти вам розібратися з тим, що викликає у вас гнів, і, можливо, з будь-якими нереалістичними очікуваннями щодо майбутнього. Однак уникайте сарказму – він може виявитися образливим і погіршити ситуацію.

9. Практикуйте навички релаксації

Коли спалахує гнів, використовуйте навички релаксації. Практикуйте вправи на глибоке дихання, уявіть собі заспокійливу картину або повторюйте заспокійливі слова чи фрази, наприклад, «не бери до голови». Ви також можете послухати музику, зробити запис у щоденнику або виконати кілька поз йоги, тобто робіть все що завгодно, аби досягти розслаблення.

10. Знайте, коли потрібно звернутися по допомогу

Іноді всім буває важко навчитися контролювати гнів. Зверніться по допомогу з приводу проблем із гнівом, якщо ваш гнів виходить з-під контролю, змушує вас робити те, про що ви потім шкодуєте, або ображає тих, хто вас оточує.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий зачитує

1. Приклад із життя

Юнак віком приблизно 18 років, але який виглядає набагато молодше, перебуває в крамниці зі своїм приятелем. Він відбув покарання у виховній установі для неповнолітніх за напад на свого шкільного вчителя. Він регулярно вчиняє дрібні крадіжки в крамницях та інших місцях. Поки його друг купує журнал в крамниці, він бере плитку шоколаду, коли продавець не дивиться в його бік. Однак цього разу продавець бачить крадіжку та окликає юнака. Той каже: «Так, я взяв її, і що тут поробиш?». Продавець зневажливо зауважує, що юнак – «цуценя» (натякаючи на його низький зріст). Це той самий спусковий механізм, що раніше створював серйозні проблеми для юнака, і той стає агресивним. Його приятель швидко залишає крамницю, знаючи, що може статися далі. Як діяти юнакові в цій ситуації? Як має поводитися його приятель? Як варто поводитися продавцеві?

2. Приклад із життя

Чоловік віком за 30 років випиває з приятелями. Вони говорять про футбол, а цей чоловік вважає, що доволі добре розбирається в футболі. Він хвалькувато розповідає про рекорди своєї улюбленої команди. Однак один із наведених ним фактів ставиться під сумнів одним із його друзів. Щоб не втратити гідності, чоловік наполягає на своєму, але його опонент не здається. Він спокійно заявляє, що його співбесідник помиляється. Чоловік починає сильно хвилюватися, пітніти та встає зі стільця, готуючись дати відсіч своєму суперникові. Те, що станеться далі, є неминучим для цього чоловіка, оскільки відомо, що таке трапляється з ним доволі регулярно.

Як би цей чоловік міг найкраще подолати цю конфліктну ситуацію?

Обидва приклади можуть стати предметом рольової гри. Однак ведучому потрібно буде обговорити вчинки, спрямовані на запобігання насильницьким діям, а в рамках рольової гри показати спосіб, що дозволяє оптимальніше завершити обидва сюжети.

Вправа №3. Поведінка під час реінтеграції до сім'ї

Мета: заохотити учасників обговорити питання реінтеграції та шляхи вирішення можливих труднощів на прикладах.

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, кольорові маркери

Хід проведення:

Хоча звільнення з пенітенціарної установи є давно очікуваним, і про нього часто думають під час відбування покарання, повернення додому часто видається вільним від проблем. Однак для багатьох це, безумовно, не буде безпроблемним, і хоча протягом перших кількох годин усе може виглядати безхмарно, згодом у дію вступають інші чинники, що роблять реінтеграцію проблемною.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий пише запитання, які будуть обговорюватись, на фліпчарті.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий записує питання на фліпчарті. Надалі запрошує до вільного обговорення питань, пов'язаних зі звільненням, і заохочує дискусію за тематикою, яку зазвичай розглядають під час підготовки до звільнення:

- Пошук роботи;
- Пошук помешкання;
- Вирішення проблем зі здоров'ям;
- Возз'єднання з друзями та родиною;
- Отримання допомоги від місцевих громадських організацій.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ведучий зачитує:

Приклад із життя

Чоловік/жінка виходить на волю і повертається додому. Його/її партнерка/партнер готує їй/йому вечерю, і він/вона дивується, як легко їй/йому вдалося повернутися до сімейного способу життя. Він/вона багато думав/думала про це, перебуваючи у в'язниці, і тут він/вона бачить, як здійснюються його/її мрії. Доки він/вона дивиться телевизор, дзвонить мобільний телефон її/його партнерки/партнера. Він/вона помічає, як її партнерка/його партнер бере свій телефон і вимикає його. Він/вона запитує свою партнерку/ свого партнера, чому вона/він це зробила/зробив, і та/той каже, що не хоче, щоб їх турбували. Доки його партнерка/її партнер була/був на кухні, чоловік/жінка вмикає телефон своєї партнерки/свого партнера і бачить, що дзвонив хтось на ім'я Саша/Олена. Коли партнерка/партнер повертається до кімнати, чоловік/жінка запитує її/його, хто такий/така Саша/Олена. Партнерка/партнер засмучується, оскільки чоловік/дружина запитує її/його вельми агресивно. Цей інцидент виливається у велику суперечку, який ставить під сумнів вірність своєї дружини/чоловіка, а дружина/чоловік реагує на недовіру з боку чоловіка/жінки.

Ведучий наводить цей приклад і просить учасників проаналізувати ситуацію, використовуючи метод мозкового штурму, після чого відповісти на такі запитання:

- Чи можна було уникнути цієї ситуації?
- Коли напруженість досягне такого рівня, що було б доцільніше зробити в короткостроковій, а потім і в довгостроковій перспективі?

Вправа №4. Розкриття інформації про засудження

Мета: напрацювати стратегії, як повідомляти чи не повідомляти про досвід засудження на прикладах.

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: роздрукувати приклад із життя, декілька копій.

Хід проведення:

До уваги ведучого!

У багатьох колишніх засуджених виникає спокуса вигадати неправдиву інформацію про себе, коли вони йдуть на співбесіду до потенційного роботодавця. Наприклад, засуджений навряд чи згадає, що його щойно випустили з пенітенціарної установи. Навіть якщо колишні засуджені отримують роботу, не будучи до кінця чесними, згодом у них можуть виникати проблеми. Загалом краще говорити правду, але це потребує підготовки.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий просить двох добровольців узяти участь у рольовій грі – як шукача роботи та роботодавця. Він дає їм роздрукований текст з описаною ситуацією, щоб «актори» мали змогу прочитати його.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий створює сценарій, за яким роботодавець ставить шукачеві запитання про його останній досвід роботи та чим той займався останні декілька років.

Ведучий пропонує всій групі обговорити цей сюжет:

Приклад із життя

Колишній засуджений після звільнення влаштувався на завод і добре працював протягом пів року. Колега, який працює на цьому самому заводі, дізнався, що той відбув покарання в пенітенціарній установі, та попри дружні стосунки з колишнім ув'язненим і небажання того, аби щось сталося, почав ділитися цією інформацією з іншими.

Незабаром про це стало відомо «кадровику» заводу, яка викликала колишнього засудженого до себе за роз'ясненнями. Вона задала, що, приймаючи його на роботу, запитала в нього, що він робив останні 5 років, і той не згадав про тюремне ув'язнення. Його звільнили з роботи за те, що він не сказав правди.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ**, через 15 хвилин, ведучий узагальнює думки та прагне виробити консенсус щодо того, як можна було уникнути цієї ситуації.

Вправа №5. Уникнення контактів із колишніми друзями з кримінального світу

Мета: обговорити з учасниками можливі стратегії уникнення контактів з колишніми друзями з кримінального світу.

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

Проблемою для багатьох засуджених, що вийшли на волю, є легкість, з якою вони

можуть повернутися до злочинного способу життя, що й приводив їх раніше до позбавлення волі. Багато засуджених мають намір уникати своїх колишніх так званих «друзів». Однак колишні засуджені можуть легко зазнавати вчиненого на них тиску та знову ставати на злочинний шлях.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий припускає, що колишніх так званих «друзів», які були частиною минулого злочинного життя, дійсно важко буде уникнути. Далі ведучий пропонує 5 учасникам добровільно взяти участь у рольовій грі. Один із добровольців зображатиме колишнього засудженого, а інші – колишніх співучасників злочину, котрі прагнуть переконати того приєднатися до злочинного плану. Ведучий просить чотирьох добровольців почати переконувати щойно звільненого засудженого, тоді як решта групи фіксуватиме основні моменти, де їх спіткали успіх чи невдача.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий після рольової гри пропонує всій групі обговорити дії, покликані перешкодити натиску старих кримінальних друзів. Ведучий всі ідеї фіксує на фліпчарті. А потім самі учасники обирають найбільш вдалі стратегії.

До уваги ведучого!

Ведучий має розкривати всі проблеми, що розігруються під час вправ, як реальні труднощі, на які засуджені наражаються після звільнення. Ведучому варто заохочувати використання стандартного підходу до вирішення проблем, весь час дотримуючись таких кроків:

1. Вивчення проблеми;
2. Розгляд усіх наявних можливостей реагування та пошук рішень;
3. Виявлення впливу та наслідків реакцій на рішення;
4. Вибір найдоречнішої реакції;
5. Оцінювання результатів.

МАТЕРІАЛИ, ЩО МОЖУТЬ ДОПОМОГИ ЗАСУДЖЕНИМ У ПЕНІТЕНЦІАРНІЙ УСТАНОВІ

Вправа №1: Догляд за своїм психічним здоров'ям

Мета: надати інформацію учасникам щодо важливості піклування про своє психічне здоров'я.

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: роздруковані копії 10 порад піклування про психічне здоров'я, чисті аркуші паперу А-4 та ручки за кількістю учасників.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий оголошує: *«Тема нашого заняття стосується психічного здоров'я, і дуже важливо, щоб кожна людина дбала про своє психічне здоров'я. Я хочу представити вам 10 порад, складених засудженими з інших пенітенціарних установ Європи, і вони не перебували в «розкішних» умовах позбавлення волі.»*

10 порад:

1. Дбайте про себе, дотримуючись гігієни, здорового харчування, піклуючись про свій зовнішній вигляд.
2. Поділіться проблемами – знайдіть кого-небудь, кому можна довіряти та з ким можна поговорити.
3. Займіться активною справою – фізкультурою, садівництвом, просто почніть жити по-новому.

4. Навчіться чогось нового – дізнайтеся, де в ув'язненні можна набути нових навичок.
5. Мисліть позитивніше – думайте про речі, що працюють на вас. Ви варті більшого, ніж вам здається.
6. Подумайте про те, як знизити стрес за допомогою методик розслаблення.
7. Почніть планувати решту свого строку в ув'язненні – поставте собі цілі для формування позитивного мислення.
8. Намагайтеся підтримувати зв'язок із друзями та родиною.
9. Прагніть встановити позитивніші стосунки з іншими засудженими та персоналом установи.
10. Творіть добро, і вам повернеться – допомагайте іншим.

До уваги ведучого!

Ведучому потрібно буде довідатися про можливості конкретної пенітенціарної установи, щоб не заохочувати учасників до занять тим, що недоступно в цьому закладі.

Такі напрями мають передбачати:

- Забезпечення можливостей з освіти та професійного навчання;
- Забезпечення можливостей із занять фізичними вправами;
- Соціальні об'єкти;
- Заходи, що дозволяють ув'язненим об'єднуватися в гуртки за інтересами;
- Наявність персоналу, який може надати підтримку ув'язненим.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий об'єднує учасників у підгрупи по 3 учасники та ставить перед ними завдання вивчити різні варіанти, які пропонує цей список із 10 пунктів, надаючи їм копії матеріалу. Також ведучий встановлює правило: тільки позитивно думати про те, що є можливим.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** щойно підгрупи виконають вправу, представники від кожної підгрупи по черзі презентують результати перед усією групою, а ведучий підтримує їхню вмотивованість своїми позитивними коментарями. Після цього ведучий роздає учасникам аркуші паперу, аби кожен був у змозі окремо занотувати власний план дій.

Вправа №2. Підтримання своєї особистості

Мета: заохотити учасників підтримувати свою особистість

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, аркуші паперу, маркери.

Хід проведення:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий ознайомлює з темою і тим фактом, що проведені серед засуджених дослідження вказують на втрату особистості як на одну з їхніх головних проблем. Ведучий ставить перед учасниками завдання, яке полягає у виявленні ключових «фактів», з котрих складається особистість. Учасникам немає потреби говорити про власну особистість; замість цього вони створюють список того, з чого складається особистість пересічної людини. Ведучий просить учасників об'єднатись у підгрупи, та пропонує кожній підгрупі скласти список із 10 основних аспектів, що становлять особистість людини, але не вносити до нього такої інформації:

- ім'я;
- зовнішність;
- вік;
- інші наочні фізичні ознаки.

Кожна підгрупа фіксує свої напрацювання на аркуші.

Ведучий встановлює порядок демонстрації результатів підгрупами. Після того як учасники поділяться своїми напрацюваннями, група може уявити портрет пересічної людини і методом мозкового штурму створити їй особистість. Ведучий занотує аспекти на фліпчарті.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий із цього списку визначає ті аспекти особистості, що формуються зовні та можуть бути втрачені в пенітенціарній установі. Також ведучий вказує на ті аспекти, втрати яких із початком засудження не можна допустити.

Залучаючи всю групу до обговорення, ведучий прагне виробити в учасників потребу замислитися над тим, хто вони такі, в позитивних термінах і фіксує ці загальні аспекти на фліпчарті.

Узагальнюючи вправу, ведучий закликає учасників пройти через цей процес, який відповідає загальному процесу вирішення проблем, що здійснюється наодинці. Ведучий наголошує, що є ризик створення хибної особистості, оскільки підтримувати її буде проблематичніше.

Вправа №3: Подолання тривожності через розслаблення

Мета: навчити учасників методу розслаблення для регуляції свого емоційного стану

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: роздрукований аркуш із текстом релаксації.

Хід проведення:

Ведучий знайомить із темою і підкреслює, що вона становить продовження попередньої вправи, яка виконувалася на четвертому занятті.

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** ведучий звертається до учасників: *«Пропоную вам виконати таку вправу:*

- *Сядьте, заплющте очі та зосередьтеся на своєму диханні. Дихайте природно, бажано через ніздрі, не намагаючись контролювати дихання.*
- *Усвідомте відчуття дихання, коли воно входить і виходить з ніздрів. Покладіть одну руку на живіт, а другу – на груди. Зробіть глибокий вдих, рахуючи до чотирьох. Затримайте дихання, рахуючи до трьох. Видихніть, рахуючи до чотирьох. Рука на животі має опускатися під час вдиху та підійматися на видиху.*
- *Зосередьтеся на своєму диханні й забудьте про все. У вашій голові увесь час роїтимуться думки, і вам навіть може здаватися, нібито медитація робить ваші думки хаотичнішими, але насправді ви лише чіткіше усвідомлюєте, наскільки ваш мозок постійно зайнятий думками.*
- *Опирайтеся спокусі слідкувати за різними думками, які виникають, та зосередьтеся на відчутті дихання. Якщо ви помітите, що різні хаотичні думки опанували вашим розумом, негайно сконцентруйте увагу на диханні.*
- *Повторюйте це потрібну кількість разів, доки ваш розум не зосередиться на диханні. Не відкладайте заняття «діафрагмальним диханням». Що швидше ви зробите це щоденною звичкою, то швидше відчуєте розслабленість».*

Ведучий готує учасників до виконання вправи та закликає їх виконувати її, аби подолати проблеми тривожності.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий на додаток до цієї вправи та будь-якого обговорення питань подолання тривожності пояснює другу систему сприяння релаксації. Після занять учасники мають спробувати цю систему на практиці.

До уваги ведучого!

Ведучому варто наголосити, що обговорення наступного матеріалу не потребує від них розкриття їхніх думок.

Ведучий перераховує: «Засудженим варто щодня виконувати цю вправу у свій особистий час, і ось що робити:

1. Учасник/учасниця починає вправу, на що відводиться 5 хвилин;
2. Учасник/учасниця перелічує всі ті проблеми, що викликають тривожність. Їх можна записати;
3. Учасник/учасниця зосереджується на кожному з цих питань і протягом виділеного часу розглядає лише конкретну тему (наприклад, одним із питань, що викликає стривоженість, є занепокоєння учасника/учасниці щодо своєї сім'ї та стосовно браку спілкування);
4. Учасник/учасниця може висвітлити 3 чи 4 питання, приділяючи кожному з них окрему увагу. Це може викликати певні важкі почуття, оскільки учасник/учасниця переживає проблему в концентрованій формі;
5. Наприкінці цього процесу учасник/учасниця визначає одну дію, яку він/вона може здійснити, наприклад, написати листа члену сім'ї, і встановлює термін для цього. Учасник/учасниця не виконує цієї вправи повторно, доки не виконає цю дію.

Список використаної літератури

1. Фрост Кріс. Вирішення проблем: програма для засуджених.
2. Методичний посібник до пробаційної програми для дорослих «Зміна прокримінального мислення». – К., 2019. – 126 с.
3. Результати дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації». – К., 2019. – 24 с.
4. Feel prepared to deliver effective therapy wherever you are // www.psychologytools.com.

Рада Європи є провідною організацією із захисту прав людини на континенті. Вона нараховує 47 держав-учасниць, разом зі всіма державами-учасницями Європейського Союзу. Усі держави-учасниці Ради Європи підписали Європейську конвенцію з прав людини – договір, спрямований на захист прав людини, демократії та верховенства права. Європейський суд з прав людини здійснює нагляд за виконанням Конвенції у державах-учасницях.

www.coe.int

Держави – учасниці Європейського Союзу вирішили поєднати свої ноу-хау, ресурси та долі. Разом вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи при цьому культурне розмаїття, толерантність та громадянські свободи. Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами.

<https://europa.eu>



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE