



# ПРОГРАМА ЗА НАСИЛНИ ОСУДЕНИ ЛИЦА

Јакнење на заштитата на  
правата на осудените лица

Horizontal Facility for Western Balkans and Turkey

Funded  
by the European Union  
and the Council of Europe



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Implemented  
by the Council of Europe

„Јакнење на заштитата на правата на осудените лица“

# ПРОГРАМА ЗА НАСИЛНИ ОСУДЕНИ ЛИЦА

Horizontal Facility for Western Balkans and Turkey

Funded  
by the European Union  
and the Council of Europe



Implemented  
by the Council of Europe

© 2018 Совет на Европа.  
ISBN 978-92-871-8615-7

Сите права се задржани. Правата на користење ги има и Европската Унија под одредени услови. Ниту еден дел од публикацијата не смее да се умножува, преведува, репродуцира или пренесува, во било кој облик и преку било кое средство, електронско (ЦД ром, интернет итн.) или механичко, вклучително и фотокопирање, снимање или архивирање на податоците или преку систем за пронаоѓање на податоци, без претходно писмено одобрение од Директоратот за комуникации (F-67075 Стразбур, Цедекс или [publishing@coe.int](mailto:publishing@coe.int)).

**Печатење, дизајн и дизајн на корица**  
Датапонс, Скопје

# **HORIZONTAL FACILITY ЗА ЗАПАДЕН БАЛКАН И ТУРЦИЈА**

**„Јакнење на заштитата на правата на осудените лица“**

## **ПРОГРАМА ЗА НАСИЛНИ ОСУДЕНИ ЛИЦА**

Подготвена од страна на работна група составена од претставници на Управата за извршување санкции и лица вработени во националниот пенитенцијарен систем  
(фасилитатори: Сара Луис и Петер Нелисен,  
консултанти на Советот на Европа)



---

# СОДРЖИНА

ПРОГРАМА ЗА РЕСОЦИЈАЛИЗАЦИЈА - НАСЛОВИ НА СЕСИИТЕ	7
ПРВА СЕСИЈА: ЗАПОЗНАВАЊЕ И ВОВЕД ВО СОЦИЈАЛНАТА ВЕШТИНА „ПОМАГАЊЕ НА ДРУГИ“	9
ВТОРА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „ОДБЕГНУВАЊЕ ТЕПАЧКИ И РЕАКЦИЈА НА НЕУСПЕХ“	16
ТРЕТА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „АКТИВНО СЛУШАЊЕ И РАЗБИРАЊЕ НА ТУЃИТЕ ЧУВСТВА“	25
ЧЕТВРТА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „ПРЕПОЗНАВАЊЕ ТУЃ ГНЕВ И СПРАВУВАЊЕ СО ГНЕВОТ“	35
ПЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СЕСИЈА	41
ШЕСТА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ	43
СЕДМА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ - ПОЧЕТОК НА ГРАДЕЊЕ НА СИНЦИРОТ	48
ОСМА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ - ГО ГРАДИМЕ СИНЦИРОТ	53
ДЕВЕТТА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ СО ПОМОШ НА СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ	59
ДЕСЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СЕСИЈА	64
ЕДИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВОВЕД ВО РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ И ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ	66
ДВНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - КОНСТАТИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ	73
ТРИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - ПОСТАВЕТЕ ЦЕЛ / СОБЕРЕТЕ ИНФОРМАЦИИ И РАЗМИСЛЕТЕ ЗА ИЗБОРОТ И ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ	78
ЧЕТИРИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - ПЛАНИРАЊЕ, ИЗВРШУВАЊЕ И ОЦЕНУВАЊЕ	87
ПЕТНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СОВЕТОДАВНА СЕСИЈА	94
ШЕСНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ЗАТВОРАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ	95



## ПРОГРАМА ЗА РЕСОЦИЈАЛИЗАЦИЈА - НАСЛОВИ НА СЕСИИТЕ

<p><b>Сесија 1</b></p> <p>Запознавање и вовед во социјални вештини</p> <p>Помагање на други</p>	<p><b>Сесија 2</b></p> <p>Социјални вештини</p> <p>Избегнување тепачки</p> <p>Реакција на неуспех</p>	<p><b>Сесија 3</b></p> <p>Социјални вештини</p> <p>Активно слушање</p> <p>Разбирање на тугите чувства</p>	<p><b>Сесија 4</b></p> <p>Социјални вештини</p> <p>Препознавање на тугиот гнев и справување со гневот</p>
<p><b>Сесија 5</b></p> <p>Индивидуална советодавна сесија</p>	<p><b>Сесија 6</b></p> <p>Контрола на гневот</p>	<p><b>Сесија 7</b></p> <p>Контрола на гневот</p>	<p><b>Сесија 8</b></p> <p>Контрола на гневот</p>
<p><b>Сесија 9</b></p> <p>Контрола на гневот</p>	<p><b>Сесија 10</b></p> <p>Индивидуална советодавна сесија</p>	<p><b>Сесија 11</b></p> <p>Решавање проблеми</p>	<p><b>Сесија 12</b></p> <p>Решавање проблеми</p>
<p><b>Сесија 13</b></p> <p>Решавање проблеми</p>	<p><b>Сесија 14</b></p> <p>Решавање проблеми</p>	<p><b>Сесија 15</b></p> <p>Индивидуална советодавна сесија</p>	<p><b>Сесија 16</b></p> <p>Затворање на процесот</p>





# ПРВА СЕСИЈА: ЗАПОЗНАВАЊЕ И ВОВЕД ВО СОЦИЈАЛНАТА ВЕШТИНА „ПОМАГАЊЕ НА ДРУГИ“

<b>Цели на сесијата</b>	На крајот на сесијата учесниците: <ul style="list-style-type: none"><li>- ќе се запознаат меѓу себе и групата ќе биде поврзана</li><li>- ќе имаме развиени правила, граници и очекувања на групата</li><li>- ќе ги осознаат придобивките од програмата</li><li>- ќе знаат што се социјалните вештини</li><li>- ќе ги осознаат придобивките од примената на социјалните вештини во приватниот живот</li><li>- ќе знаат да ја применуваат социјалната вештина „помагање на други“ надвор од програмата</li></ul>
-------------------------	--

## **ПРАВИЛА - СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Правилата и упатствата ја претставуваат основата на нашето однесување во различни ситуации и тоа е така и со работата во група - важно е да постојат јасни правила за оваа група. Денес ќе ги утврдиме правилата за групата, но тие ќе произлезат како од фасилитаторите, така и од учесниците.

## **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Запишете ги правилата на флипчарт во текот на дискусијата. Правилата може да се додаваат со работата на групата и треба да се истакнат на ѕид за секоја сесија. Правилата треба да вклучуваат: почит, поддршка, сослушување, разбирање за погледите на другиот.

Фасилитаторите треба да дискутираат со групата за скицата на програмата. Објаснете ја структурата на програмата, потенцирајте ги и запишете ги очекувањата на флипчарт.

Фасилитаторите треба да ги извлечат од групата очекувањата на учесниците и да ги запишат на флипчарт. Исто така, фасилитаторот води групна дискусија и дава инструкции и насоки. Овде може и самите фасилитатори да ги кажат своите очекувања и да информираат колку длабоко ќе се оди во овој модул за разлика од општата когнитивна програма.

---

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорат пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходно кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се луто. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

1. **Скала на емоции**
2. **Постери за искажување емоции**
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Нагласете дека по секоја сесија ќе се задава домашна задача, која ќе се разгледува на следната сесија, за да се одржи континуитет на активностите од програмата и надвор од сесијата.

## **СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „ПОМАГАЊЕ НА ДРУГИ“**

### АКЦИЈА НА ОБУЧУВАЧОТ

#### **ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА**

Охрабрете ја групата накратко да дискутира и да ја објасни вештината „помагање на други“ и дефинирајте ја. Поставете го прашањето: Што значи за вас помагање на други?

Користејќи ги идеите на учесниците, дојдете до оперативна дефиниција за вештината. На пример: помагање на други значи асистирање на други во завршување некоја задача или работење нешто друго, за да се поддржи некој да го оствари тоа што го сака. Се поставуваат прашањата каква е користа од совладувањето на оваа вештина и каде може да се искористи оваа вештина. Развијте дискусија во врска со придобивките од оваа вештина. Прашајте кој ја применил вештината во минатото и потврдете ги одговорите на членовите на групата.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Важно е да се подвлече ефективната социјална вештина од групата и да се истакне дека постојат неколку чекори што треба да се следат за секоја социјална вештина.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

- Прашајте кој ја применил оваа вештина во минатото.
- Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот за вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори. По секој чекор прашајте ја групата дали чекорот претставува чекор на постапка или на размислување (кај оваа вештина чекорите 1 и 2 се чекори на размислување, а чекорите 3 и 4 претставуваат чекори на постапка).

ПОМАГАЊЕ НА ДРУГИ	
ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА	СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ
1. Одлучете дали на другото лице можеби му треба или ја сака вашата помош.	Размислете за потребите на другото лице; набљудувајте.
2. Размислете за начините на кои би можеле да бидете од корист.	
3. Прашајте го лицето дали ја сака вашата помош.	Понудете се искрено, оставајќи му на другиот да одбие ако сака.
4. Помогнете му на другото лице.	

## ЧЕКОР 2: ДЕМОНСТРИРАЊЕ НА ВЕШТИНАТА

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Сега ќе ја демонстрираме оваа вештина со користење на примерите подолу. Алтернативно може да дадете сопствен пример врз основа на вашето искуство. Ова може да ви помогне да се поврзете со групата преку соодветно себеоткривање.

- *Работилница*: главниот актер се нуди да му помогне на инструкторот да ги нареди алатите во работилницата.
- *Дома*: главниот актер се нуди да помогне во приготвувањето на вечерата.
- *Партнер*: главниот актер се нуди да го однесе партнерот до дома.
- *Институција*: вашиот цимер само што добил повик од девојката и таа му кажала дека сака да се разделат.

---

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Наведете го вашиот пример и моделирајте (демонстрирајте) ја вештината со вашиот кофасилитатор. Фасилитаторот треба да побара повратни информации од учесниците дали е добро демонстрирана вештината и да ја оценат.

### **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ОД ВЕШТИНАТА**

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Од секој член на групата побарајте кратко да опише каде, кога и со кого смета дека е корисно да се примени вештината што тукушто сте ја демонстрирале.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Ако дозволува времето, на таблата запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и фразата што ја опишува ситуацијата.

### **ЧЕКОР 4: ИЗБЕРЕТЕ ГО ПРВИОТ УЧЕСНИК ВО ИГРАЊЕ УЛОГА И ВОСПОСТАВЕТЕ ИГРАЊЕ УЛОГИ**

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Побарајте доброволец за учество во првата игра на улоги. Објаснете дека главниот учесник треба накратко да ја опише ситуацијата од реалниот живот во која тој ќе ја користи вештината и изберете коактер што е сличен на лицето од реалниот живот колку што е можно повеќе. Извлечете дополнителни информации за да ја поставите сцената за играње улоги.

Доделете им ги следните улоги на членовите на групата:

- *Главен акџер*: ги следи чекорите на вештината.
- *Коактер*: останува во улогата на другото лице.
- *Друѓи членови на групата*: набљудуваат за да видат дали главниот актер правилно ги следи чекорите на вештината.

### **ЧЕКОР 5: ИЗВЕДУВАЊЕ УЛОГИ**

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Давајте му инструкции на главниот актер колку што е неопходно за да се одвива играњето улоги според чекорите од однесувањето. Комодераторот нека стои блиску до постерот со вештината и повремено нека укажува на чекорите како што се одвива играњето улоги.

---

## **ЧЕКОР 6: СПРОВЕДЕТЕ ДИСКУСИЈА (ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ИЗВЕДБАТА)**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте повратни информации по следниов редослед: коактерот, набљудувачите, модераторите.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Главниот актер да почека да ги слушне коментарите на другите пред да одговори за својата изведба или да даде каква било генерална забелешка за играњето улоги, за тоа што ќе понесе со себе од играњето улоги и што научил од улогата.

Дајте поддршка за изведбата на играњето улоги според насоките што се опишани во упатството.

## **ЧЕКОР 7: ИЗБЕРЕТЕ ГО СЛЕДНИОТ ИГРАЧ НА УЛОГА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Поканете друг член на групата да биде главен актер. Повторувајте ги чекорите додека не ја одиграат вештината сите членови на групата.

## **ФИНАЛИЗИРАЊЕ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Честитајте им на членовите на групата на сесијата и охрабнете ги да ја практикуваат вештината и во ситуации што се надвор од сесијата. Потсетете ги да го пополнат вториот дел од извештајот за домашна задача кога ќе го прават тоа.

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

#### ***Задајте домашна задача (обука за пренос)***

Задајте им на учесниците извештај за домашната задача за вештината и охрабнете го главниот актер да го пополни горниот дел од формуларот.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ:**

Проверка на членовите на групата како се чувствуваат на крајот од сесијата.

---

## Обука за социјални вештини - Извештај за домашната задача

---

### „Помагање на други“

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

#### ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА

1. Одлучете дали на другото лице му е потребна и дали сака да ја прифати вашата помош.
2. Размислете за начините на кои можете да бидете корисни.
3. Прашајте го другото лице дали сака да ја прифати вашата помош.
4. Помогнете му на другото лице.

#### ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА

- Каде ќе се обидете да ја примените вештината?
- Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?
- Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

#### ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО КЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА

Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?

Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговор)

- Одлично     Многу добро     Добро     Лошо

Од Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth (3rd ed.) by B. Glick & J. C. Gibbs © 2011, Champaign, IL Research Press (800-519-2707, [www.researchpress.com](http://www.researchpress.com))

Прва домашна задача може да биде: цели што си ги поставиле членовите на групата на почетокот од програмата.

# ВТОРА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „ОДБЕГНУВАЊЕ ТЕПАЧКИ И РЕАКЦИЈА НА НЕУСПЕХ“

Цели на сесијата	На крајот на сесијата учесниците: <ul style="list-style-type: none"><li>- ќе ја разберат важноста на вештините „одбегнување тепачки и реакција на неуспех“</li><li>- ќе научат да се справат со насилство преку овие социјални вештини</li><li>- наученото ќе го применуваат надвор од групата</li></ul>
------------------	--

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Проверете го расположението на учесниците на групата преку користење на долунаведените активности за проверка.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

## ПОСТАПКА ЗА ПРОВЕРКА НА ДОМАШНАТА РАБОТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Упатете ги членовите на групата да ги извадат своите извештаи за домашната задача „помагање на други“ и нека се развие дискусија. Прашајте:

- Кој прв би сакал да ја прегледаме неговата домашна задача?
- Во ред, \_\_\_\_\_, ве молам набрзина потсетете ја групата за состојбата со вашата домашна задача – каде, кога и со кого?
- Што се случи кога се обидовте да ја примените вештината?
- Според вашето мислење, колку добро сте го направиле тоа?

Пофалете ги усно оние што ја завршиле домашната задача и ги споделиле своите искуства.



## **СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „ОДБЕГНУВАЊЕ ТЕПАЧКИ“**

### **ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА**

#### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Накратко разговарајте за вештината и дефинирајте ја. Прашајте: Што значи за вас да се држите настрана од судири? Користејќи ги идеите на учесниците, составете оперативна дефиниција за вештината.

На пример: да се држите настрана од судири значи да правите нешто различно од ескалирањето конфликтна ситуација. Судирот може да биде физички или вербален, па, така, оваа вештина ве чува од влегување во која било од овие непријатни ситуации.

Прашајте кој ја применил вештината во минатото и потврдете ги одговорите на членовите на групата. Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот за вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори. По секој чекор прашајте ја групата дали чекорот претставува чекор на постапка или чекор на размислување. (Кај оваа вештина чекорите 1-3 се чекори на размислување, а чекорот 4 е комбинација на размислување и постапка.)

<b>ДРЖЕЊЕ НАСТРАНА ОД СУДИРИ</b>	
<b>ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА</b>	<b>СОВЕТ ЗА МОДЕРАТОРОТ</b>
1. Застанете и размислете зошто сакате да се тепате.	
2. Одлучете што сакате да се случи на подолг рок.	<b>Каков е долгорочниот исход?</b>
3. Размислете за други начини за справување со ситуацијата, освен тепачка.	<b>Може да преговарате, да ги браните своите права, да побарате помош или да го смириете лицето.</b>
4. Одлучете кој е најдобриот начин за справување со ситуацијата и направете го тоа.	

### **ЧЕКОР 2: ДЕМОНИСТРИРАЊЕ НА ВЕШТИНАТА**

#### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Со вашиот комодератор демонстрирајте ја вештината како што ја практикувате пред сесијата.

#### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Сега ќе ја демонстрираме оваа вештина со користење на примерите по-

---

долу. Алтернативно може да дадете сопствен пример врз основа на вашето искуство. Ова може да ви помогне да се поврзете со групата преку соодветно себеоткривање.

### **ПРИКАЗИ НА МОДЕЛИРАЊЕ ПРИМЕРОЦИ**

- *Зашворска кујна*: главниот актер му кажува на колегата дека сака да разговараат за нивните разлики наместо да се под притисок да се тепаат.
- *Дома*: главниот актер ја решава потенцијалната тепачка со својот постар брат така што бара од родителот да интервенира.
- *Група осудени*: главниот актер го гледа својот другар што почнува да се тепа со друг другар и одлучува да ја прекине тепачката откако размислил за алтернативите.
- *Институција*: чекате во редица за да земете ручек кога штитеник од друг оддел излегува пред вас и ве прашува што ќе направите во врска со ова.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Кога ќе го подготвувате приказот на моделот, задолжително развијте барем три начини за справување со ситуацијата, покрај судирот (чекор 3). За оваа вештина е клучно да има алтернативи од кои ќе се избере најдобриот начин за справување со ситуацијата. Ако во чекорот 3 е споменат само еден начин, тогаш влијанието на чекорот 4 е намалено во смисла на зајакнување на членовите на групата.

## **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ЗА ВЕШТИНАТА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Од секој член на групата побарајте кратко да опише каде, кога и со кого тој сметал дека е корисно да се примени вештината што тукушто сте ја моделирале.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Ако дозволува времето, на таблата запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и фразата што ја опишува ситуацијата.

---

## **ЧЕКОР 4: ИЗБЕРЕТЕ ГО ПРВИОТ УЧЕСНИК ВО ИГРАЊЕ УЛОГИ И ВОСПОСТАВЕТЕ ИГРАЊЕ УЛОГИ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Побарајте доброволец за учество во првата игра на улоги. Главниот актер треба кратко да ја опише ситуацијата од реалниот живот во која тој ќе ја користи вештината и изберете коактер што е сличен на лицето од реалниот живот колку што е можно повеќе. Извлечете дополнителни информации за да ја поставите сцената за играње улоги.

Доделете им ги следните улоги на членовите на групата.

- *Главен актер*: ги следи чекорите на вештината.
- *Коактер*: останува во улогата на другото лице.
- *Други членови на групата*: набљудуваат за да видат дали главниот актер правилно ги следи чекорите на вештината.

## **ЧЕКОР 5: ИЗВЕДУВАЊЕ УЛОГИ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте му инструкции на главниот актер колку што е неопходно да се одвива играњето улоги според бихевиоралните чекори. Модераторот нека стои блиску до постерот со вештината и повремено нека укажува на чекорите како што се одвива играњето улоги.

## **ЧЕКОР 6: ПОТТИКНЕТЕ ДИСКУСИЈА (ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ИЗВЕДБАТА)**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте повратни информации по следниов редослед: коактерот, набљудувачите, модераторите.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Главниот актер да почека да ги слушне коментарите на другите пред да одговори за својата изведба или да даде каква било генерална забелешка за играњето улоги. Дајте поддршка за изведбата на играњето улоги според насоките што се опишани во упатството.

---

## **ЧЕКОР 7: ИЗБЕРЕТЕ ГО СЛЕДНИОТ ИГРАЧ НА УЛОГА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Поканете друг член на групата да биде главен актер. Повторувајте ги чекорите додека не ја одиграат вештината сите членови на групата.

### **ФИНАЛИЗИРАЊЕ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Честитајте им на членовите на групата на сесијата и охрабнете ги да ја практикуваат вештината и во ситуации што се надвор од сесијата. Потсетете ги да го пополнат вториот дел од извештајот за домашна задача кога ќе го прават тоа.

### **ЗАДАЈТЕ ДОМАШНА ЗАДАЧА (ОБУКА ЗА ПРЕНОС)**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ:**

Задајте извештај за домашната задача за вештината и охрабнете го главниот актер да го пополни горниот дел од формуларот.

**Обука за социјални вештини - Извештај за домашната задача  
„Држење настрана од судири“**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

### **ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА**

1. Застанете и размислете зошто сакате да се тепате.
2. Одлучете што сакате да се случи на подолг рок.
3. Размислете за други начини за справување со ситуацијата, освен тепачка.
4. Одлучете кој е најдобриот начин за справување со ситуацијата и направете го тоа.

### **ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА**

- Каде ќе се обидете да ја примените вештината?
- Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?
- Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

---

## ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО ЌЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА

Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?

Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговори)

- Одлично       Многу добро       Добро       Лошо

Од *Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth* (3<sup>rd</sup> ed.) by B. Glick & J. C. Gibbs © 2011, Champaign, IL Research Press (800-519-2707, [www.researchpress.com](http://www.researchpress.com))

# СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „РЕАКЦИЈА НА НЕУСПЕХ“

## ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ:

Дискутирајте за вештината и дефинирајте ја. Прашајте: Што значи за вас реакција на неуспех? Користејќи ги идеите на учесниците, дојдете до оперативна дефиниција за вештината. На пример: реакција на неуспех значи справување на позитивен начин со тоа дека не сте биле во можност да го направите тоа што сте се надевале дека ќе го направите, да исполните нешто што сте сакале или да постигнете нешто.

Прашајте кој ја применил вештината во минатото и потврдете ги одговорите на членовите на групата.

Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот за вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори. По секој чекор прашајте ја групата дали чекорот е чекор на постапка или чекор на размислување. (Кај оваа вештина чекорите 1-4 се чекори на размислување, а чекорот 5 е чекор на постапка.)

РЕАКЦИЈА НА НЕУСПЕХ	
ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА	СОВЕТ ЗА МОДЕРАТОРОТ
1. Заклучете дали не сте успеале во нешто.	Неуспехот може да биде меѓучовечки, академски, спортски или од друга природа.
2. Размислете зошто не сте успеале.	Тоа може да се должи на недостиг од вештина, мотивација или среќа. Вклучете ги личните причини и последици.
3. Размислете што може да направите за да не ви се случи неуспех и следниот пат.	Оценете го тоа што е под ваша контрола за да го промените: ако е проблемот во вештината, вежбајте; ако е мотивацијата, зголемете ги напорите; ако се околностите, размислете да ги промените, ако е можно.
4. Одлучете дали сакате да се обидете повторно.	
5. Обидете се повторно користејќи своја нова идеја.	

---

## **ЧЕКОР 2: ДЕМОНСТРИРАЊЕ НА ВЕШТИНАТА**

Со вашиот комодератор моделирајте ја вештината како што ја практикувавте пред сесијата.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

- *Училиштиџе*: главниот актер се справува со паѓање на испит.
- *Дома*: главниот актер не успеал во обидот да му помогне на помалиот брат со проект.
- *Група врсници*: главниот актер се справува со ситуација кога е одбиен за состанок.
- *Институција*: менаџерот кажува дека главниот актер не напредувал до следното ниво на програмата и ќе мора да ја чека наредната ревизија, три месеци подоцна.

## **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ЗА ВЕШТИНАТА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Од секој член на групата побарајте кратко да опише каде, кога и со кого тој сметал дека е корисно да се примени вештината што тукушто сте ја моделирале.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Ако дозволува времето, на таблата запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и фразата што ја опишува ситуацијата.

## **ЧЕКОР 4: ИЗБЕРЕТЕ ГО ПРВИОТ УЧЕСНИК ВО ИГРАЊЕ УЛОГА И ВОСПОСТАВЕТЕ ИГРАЊЕ УЛОГИ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Побарајте доброволец за учество во првата игра на улоги. Главниот актер треба кратко да ја опише ситуацијата од реалниот живот во која тој ќе ја користи вештината и изберете коактер што е сличен на лицето од реалниот живот колку што е можно повеќе. Извлечете дополнителни информации за да ја поставите сцената за играње улоги.

Доделете им ги следните улоги на членовите на групата.

- *Главен актер*: ги следи чекорите на вештината.
- *Коактер*: останува во улогата на другото лице.
- *Други членови на групата*: набљудуваат за да видат дали главниот актер правилно ги следи чекорите на вештината.

---

## **ЧЕКОР 5: ИЗВЕДУВАЊЕ УЛОГИ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте му инструкции на главниот актер колку што е неопходно за да се одвива играњето улоги според чекорите од однесувањето. Комодераторот нека стои блиску до постерот со вештината и повремено нека укажува на чекорите како што се одвива играњето улоги.

## **ЧЕКОР 6: ПОТТИКНЕТЕ ДИСКУСИЈА (ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ИЗВЕДБАТА)**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте повратни информации по следниов редослед: коактерот, набљудувачите, модераторите.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Главниот актер да почека да ги слушне коментарите на другите пред да одговори за својата изведба или да даде каква било генерална забелешка за играњето улоги.

Дајте поддршка за изведбата на играњето улоги според насоките што се опишани во упатството.

## **ЧЕКОР 7: ИЗБЕРЕТЕ ГО СЛЕДНИОТ ИГРАЧ НА УЛОГА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Поканете друг член на групата да биде главен актер. Повторувајте ги чекорите додека не ја одиграат вештината сите членови на групата.

## **ФИНАЛИЗИРАЊЕ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Честитајте им на членовите на групата на сесијата и охрабнете ги да ја практикуваат вештината и во ситуации што се надвор од сесијата. Потсетете ги да го пополнат вториот дел од извештајот за домашна задача кога ќе го прават тоа.



---

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

### Задајте домашна задача (обука за пренос)

Задајте извештај за домашната задача за вештината и охрабнете го главниот актер да го пополни горниот дел од формуларот.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Ако дозволува времето, може да прегледате кои вештини ги научиле и користеле членовите на групата и да дискутирате за начините со кои тие сега подобро може да го добијат тоа што го сакаат без негативни последици.

Проверка на членовите на групата како се чувствуваат на крајот од сесијата.

### Обука за социјални вештини - Извештај за домашната задача „Реакција на неуспех“

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

## ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА

1. Заклучете дали не сте успеале во нешто.
2. Размислете зошто не сте успеале.
3. Размислете што може да направите за да не ви се случи неуспех и следниот пат.
4. Одлучете дали сакате да се обидете повторно.
5. Обидете се повторно користејќи своја нова идеја.

## ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА

- Каде ќе се обидете да ја примените вештината?
- Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?
- Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

## ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО ЌЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА

Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?

Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговор)

- Одлично       Многу добро       Добро       Лошо

Од *Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth* (3<sup>rd</sup> ed.) by B. Glick & J. C. Gibbs © 2011, Champaign, IL Research Press (800-519-2707, [www.researchpress.com](http://www.researchpress.com))

# ТРЕТА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „АКТИВНО СЛУШАЊЕ И РАЗБИРАЊЕ НА ТУЃИТЕ ЧУВСТВА“

Цели на сесијата	На крајот на сесијата учесниците: <ul style="list-style-type: none"><li>- ќе имаат познавања за социјалната вештина „активно слушање“</li><li>- ќе ја разберат важноста на активното слушање во комуникацијата со други лица</li><li>- ќе имаат познавање за социјалната вештина „разбирање на туѓите чувства“</li><li>- ќе ја сфатат важноста на разбирањето на туѓите чувства</li><li>- ќе научат да ги применуваат овие вештини за надминување на насилното однесување</li></ul>
------------------	---

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Проверете го расположението на учесниците на групата преку користење на долунаведените активности за проверка.

Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија. Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

## ПОСТАПКА ЗА ПРОВЕРКА НА ДОМАШНАТА РАБОТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Упатете ги членовите на групата да ги извадат своите извештаи за домашната задача за одбегнување тепачки и реакција на неуспех и нека се развие дискусија. Прашајте:

- Кој прв би сакал да ја прегледаме неговата домашна задача?
- Во ред, \_\_\_\_\_, ве молам набрзина потсетете ја групата за состојбата со вашата домашна задача - каде, кога и со кого?
- Што се случи кога се обидовте да ја примените вештината?
- Според вашето мислење, колку добро сте го направиле тоа?

---

Пофалете ги усно оние што ја завршиле домашната задача и ги споделиле своите искуства.

## **СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „АКТИВНО СЛУШАЊЕ“**

### **ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА**

#### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Кратко дискутирајте со групата за вештината и дефинирајте ја. Прашајте: Што значи за вас активното слушање? Колку пати ни се случило во секојдневниот живот да се сретнеме со насилни луѓе? Во затворската средина почесто се среќавате, т.е. се соочувате со ваков тип луѓе, кои честопати се лути, гневни и имаат нападен пристап, а неретко манифестираат агресија, односно се насилни. Како да постапиме со овие лица за да избегнеме непријатни ситуации? На кој начин да се справиме и кои вештини да ги примениме?

#### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Можете да дадете мал вовед:

Комуникацијата е процес на размена на информации по вербален и невербален пат. Разговорот помеѓу две лица е процес што се состои од зборување и слушање. Но многу е важно да знаете дека без активно слушање нема разбирање во комуникацијата. Поточно, успешноста на разбирањето во комуникацијата повеќе зависи од квалитетот на слушањето, отколку од количеството на изнесените информации во комуникацијата.

Користејќи ги идеите на учесниците, дојдете до оперативна дефиниција на вештината.

На пример: активното слушање подразбира збир на комуникациски вештини со чие користење ефективно комуницираме со другите лица, проверуваме дали добро сме ја разбрале нивната порака, ги избегнуваме препреките во комуникацијата на тој начин што ги почитуваме туѓите мислења, ставови, чувства. Развиени вештини на активно слушање овозможуваат другата личност да се чувствува разбрано, пријатно, да има доверба во оној што ја слуша и полесно да ги изрази сопствените мисли, чувства, ставови.

#### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Прашајте кој ја применил вештината во минатото и потврдете ги одговорите на членовите од групата.

Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот на вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори.

## АКТИВНО СЛУШАЊЕ

ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА	СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ
1. Охрабрување (вербално, невербално)	Покажете емпатија кон соговорникот и испратете му порака „заинтересиран сум за тоа што го зборуваш“; одржувајте контакт со очите; користете соодветни изрази на лицето; фокусирајте се на дискусијата и на она што се зборува.
2. Разјаснување (прашување)	Употребете ги следните изрази за да го разберете подобро соговорникот: „Што мислевте со тоа што го кажавте?“; „Не сум сигурен дека ве разбрав, што мислевте кога спомнавте...?; „Дали велите дека...?“; „Дали разбрав точно дека...?“.
3. Парафразирање (преформулирање)	Избегнувајте да давате мислење или тврдење. Само кажете го со зборови она што го слушнавте од соговорникот. Останете и понатаму фокусирани на она што ви го зборува соговорникот.
4. Резимирање	Доколку соговорникот ви го потврди парафразирањето, употребете ја следната реченица: „Разбирам што ми зборуваш.“ Останете и понатаму фокусирани на она што ви го зборува соговорникот.
5. Потврдување и вреднување	Потврдете дека го разбравте лицето што ви зборува. Можете да ја користите следната реченица: „Ги почитувам твоите размислувања...“ Вреднувајте ја неговата личност, но не и неговите негативни поведенија, што е од значење при работа со насилство во затворски услови. На пример: „Не се обидувам да те променам. Сега те разбрав зошто го направи тоа и се согласувам целосно. Би сакал да размислиш за твоето насилно однесување кон лицето ХХ и да прифатиш дека имаш одговорност за поведење што не е во согласност со одредбите од куќниот ред.“

## **ЧЕКОР 2: МОДЕЛИРАЊЕ НА ВЕШТИНАТА**

Со другиот комодератор моделирајте ја вештината како што сте ја практикувале пред сесијата.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Сега ќе ја демонстрираме оваа вештина со користење на примерите подолу. Алтернативно може да дадете сопствен пример врз основа на вашето искуство. Ова може да ви помогне да се поврзете со групата преку соодветно себеоткривање.

- Комуникација со службени лица: „Управата на затворот ми ја одби молбата да користам погодност отсуство, а јас ја сослушав за причините за одбивање.“
- Комуникација со осудени лица: „Група осудени лица се нетрпеливи кон мене, а јас не реагирам насилно.“
- Комуникација со семејството: „Мојата сопруга престана да ме посетува и сакам да разговарам за причините.“

## **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ОД ВЕШТИНАТА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Од секој член на групата побарајте кратко да опише каде, кога и со кого смета дека е корисно да се примени вештината што тукушто сте ја моделирале.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Ако дозволува времето, на флипчартот запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и реченицата што ја опишува ситуацијата.

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Задајте ја следната вежба:

#### **Вежба:**

Потсетете се на некоја ситуација во која сте се обиделе да го изразите своето мислење, но сте имале чувство дека не ве слушаат. Размислете за која ситуација станува збор, како другата страна се однесувала, како сте се чувствувале вие, што сте направиле. Размислете што би можела да направи другата страна за да имате впечаток дека ве слушала и ве разбрала. Што би можела да добие другата страна ако ве сослушала подобро?

---

Споделете ги пред групата вашите искуства. Целта е да се развие дискусија за тоа како се чувствувале кога не биле слушани, а како кога активно ги слушале и што мислат кои се карактеристики на лош слушател, а кои на добар слушател. Ова може и да го одглумат со играње улоги (лош и добар слушател).

### **РЕЗИМЕ НА СЕСИЈАТА „АКТИВНО СЛУШАЊЕ“**

Добриот слушател ги користи вештините „активно слушање и разбирање на туѓите чувства“: не прекинува, го гледа соговорникот во очи, не напаѓа, не зборува за себе, слуша заинтересирано и стрпливо, не наметнува свои ставови, се смешка, охрабрува со гестови и со мимики, дава поддршка, не навредува и не омаловажува, ги препознава туѓите чувства и му дава на знаење на соговорникот дека го разбира.

### **Обука за социјални вештини - Извештај за домашната задача за вештината „Активно слушање“**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

#### **ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА**

1. Охрабрување (вербално, невербално)
2. Разјаснување (прашување)
3. Парафразирање (преформулирање)
4. Резимирање
5. Потврдување и вреднување

#### **ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА:**

- Каде ќе се обидете да ја примените вештината?
- Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?
- Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

#### **ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО КЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА:**

Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?

Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговор)

- Одлично       Многу добро       Добро       Лошо

## СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „РАЗБИРАЊЕ НА ТУЃИТЕ ЧУВСТВА“

### ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Кратко дискутирајте за вештината и дефинирајте ја. Прашајте: Што ви значи разбирањето на чувствата на другите? Користејќи ги идеите на учесниците, составете оперативна дефиниција за вештината.

На пример: Разбирањето на чувствата на другите значи дека сте свесни какви емоции може да има друго лице како резултат на ситуацијата во која се наоѓа. Тоа значи и дека сте способни да идентификувате какви може да бидат тие чувства за вас.

Прашајте кој ја применил вештината во минатото и потврдете ги одговорите на членовите од групата.

#### ОБЈАСНЕТЕ:

Емоциите се психички процеси што го изразуваат човековиот однос кон предметите, настаните и другите луѓе, но и неговиот однос кон самиот себе и кон сопствените постапки и доживувања. Емоциите ја определуваат и насочуваат човековата активност. Постои разлика меѓу поимите емоција и чувство. Емоциите се јавуваат и кај луѓето и кај животните, а чувствата се емоции што се јавуваат само кај луѓето. Тие се резултат од човековиот социјален живот.

**КАЖЕТЕ:** Ајде да наброиме неколку пријатни и неколку непријатни емоции. Опишете ги телесните реакции што се јавуваат заедно со нив. Како ги изразуваат непријатните емоции?

Препознавањето и разбирањето на туѓите чувства ќе ги направиме преку искуствени вежби.

#### Вежба:

Покажете ѝ го постерот со емоции на групата и прашајте кои емоции ги препознаваат. Нека ги дефинираат емоциите, а вие запишете ги емоциите на флипчартот. Прашајте ги учесниците кои емоции од постерот се пријатни, а кои емоции од постерот се непријатни. Може и на флипчарт да ги нацртаат емоциите што ги препознаваат.

**СОВЕТ:** Фасилитаторите да изберат една од вежбите.



Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот за вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори. По секој чекор прашајте ја групата дали чекорот претставува чекор на постапка или на размислување. Кај оваа вештина чекорите 1 и 2 се чекори на постапка, чекорите 3 и 4 се чекори на размислување, а чекорот 5 е комбинација.



## РАЗБИРАЊЕ НА ТУГИТЕ ЧУВСТВА

ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА	СОВЕТ НА МОДЕРАТОРОТ
1. Набљудувајте го другото лице.	<b>Забележете ги тонот на гласот, држењето и изразот на лицето.</b>
2. Слушајте што кажува другото лице.	<b>Обидете се да ја разберете содржината.</b>
3. Откријте што можеби чувствува лицето.	<b>Дали тој е бесен, тажен, среќен, возбуден, љубоморен, анксиозен итн.</b>
4. Размислете за начините на кои може да покажете дека разбирате што чувствува тој.	<b>Може да му кажете на лицето, да го допрете лицето или да го оставите на мир.</b>
5. Одлучете кој е најдобриот начин и направете го тоа.	

### **ЧЕКОР 2:**

Со вашиот комодератор моделирајте ја вештината како што сте ја практикувале пред сесијата. Фасилитаторот треба да побара повратни информации од учесниците дали е добро моделирана вештината и да ја оценат.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Сега ќе ја демонстрираме оваа вештина со користење на примерите подолу. Алтернативно може да дадете сопствен пример врз основа на вашето искуство. Ова може да ви помогне да се поврзете со групата преку соодветно себеоткривање.

- Комуникација со осудени лица: Осудено лице со кое престојувате во иста соба може да се чувствува тажно, налутено, љубоморно. Кои емоции/чувства ги препознавате кај осуденото лице?
- Комуникација со службени лица: Денеска бевте на разговор во канцеларијата кај службеното лице. Кои емоции/чувства ги препознавте кај службеното лице?
- Комуникација со семејството: Кои чувства ги споделивте меѓусебно со членовите од вашето семејство кога ви дојде на посета или кога користевте домашно отсуство?

### **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ЗА ВЕШТИНАТА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Од секој член на групата побарајте кратко да опише каде, кога и со кого смета дека е корисно да се примени вештината што сте ја моделирале. На флипчарт запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и фразата што ја опишува ситуацијата.

---

## ЧЕКОР 4: ВОСПОСТАВЕТЕ ИГРАЊЕ УЛОГИ СПОРЕД ПОДГОТВЕНО СЦЕНАРИО

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

**Вежба:** Сценарио и играње улоги за разбирање на туѓите чувства  
Најпрво кажете им го сценариото на учесниците и поделете ги во три групи: група А, група Б и група В.

Одредете и двајца набљудувачи, кои ќе ја анализираат ситуацијата и ќе ги при-  
бележуваат своите видувања за начинот на кој секоја група ја одиграла улогата.

**ГРУПА А:** Како се чувствувате во ситуација кога другите се агресивни, на-  
силни? Што мислите дека можете да направите во такви ситуации? Како  
можете да изреагирате на позитивен начин, а да му покажете дека го раз-  
бирате како се чувствува? Одиграјте ја улогата пред групата.

**ГРУПА Б:** Кога се соочуваме со личност на која ѝ е потребна наша под-  
дршка, често се прашуваме себеси како да реагираме и што да кажеме.  
Како да помогнеме на најдобар начин? Како можеме да изреагираме, а  
соговорникот притоа да почувствува дека е разбран и дека ја има нашата  
поддршка? Одиграјте ја улогата пред групата.

**ГРУПА В:** Како се чувствувате во ситуации кога другите се среќни и задо-  
волни и сакаат да ја споделат радоста со вас? Што правите во такви ситу-  
ации? Одиграјте позитивен начин на одговор на туѓата среќа - покажете му  
на соговорникот дека го разбирате како се чувствува.

Набљудувачи: коментари и видувања (повратни информации) по одигра-  
ните улоги на трите групи.

### ФИНАЛИЗИРАЊЕ

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Честитајте им на членовите на групата на сесијата и охрабнете ги да ја  
практикуваат вештината и во ситуации што се надвор од сесијата. Потсе-  
тете ги да го пополнат вториот дел од извештајот за домашна задача кога  
ќе го прават тоа.

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

**Задајте домашна задача (обука за пренос)**

Задајте извештај за домашната задача за вештината и охрабнете го глав-  
ниот актер да гополни горниот дел од формуларот.

### ЗАБЕЛЕШКА ЗА ВОДАЧОТ

При оценувањето на домашната задача, внимавајте членовите на групата  
да го имаат пополнето горниот дел од извештајот точно и целосно. Може

да им помогнете со пишување на чекорите на вештината (ако користите празен формулар за извештај за домашна задача за вештината), со правописот итн. Исто така, може да проверите дали, без оглед на тоа што го одиграле членовите на групата, одиграната улога е точно опишана како нивна домашна задача.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Направете проверка на членовите на групата како се чувствуваат на крајот од сесијата

### Обука за социјални вештини - Извештај за домашната задача за вештината „Разбирање на чувствата на другите“

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

#### ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА

1. Набљудувајте го другото лице.
2. Слушајте што зборува другото лице.
3. Откријте што можеби чувствува лицето.
4. Размислете за начините на кои може да покажете дека разбирате што чувствува тој.
5. Одлучете кој е најдобриот начин и направете го тоа.

#### ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА

- Каде ќе се обидете да ја примените вештината?
- Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?
- Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

#### ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО КЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА

- Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?
  
- Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговор)

Одлично     Многу добро     Добро     Лошо

Од *Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth* (3<sup>rd</sup> ed.) by B. Glick & J. C. Gibbs © 2011, Champaign, IL Research Press (800-519-2707, [www.researchpress.com](http://www.researchpress.com)).

# ЧЕТВРТА СЕСИЈА: СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ „ПРЕПОЗНАВАЊЕ ТУЃ ГНЕВ И СПРАВУВАЊЕ СО ГНЕВОТ“

<b>Цели на сесијата</b>	На крајот на сесијата учесниците: <ul style="list-style-type: none"><li>- ќе го препознаваат туѓиот гнев</li><li>- ќе се справуваат со туѓиот гнев</li><li>- ќе ги препознаваат телесните реакции</li><li>- ќе ја разберат важноста на социјалните вештини</li><li>- ќе ги препознаваат туѓиот гнев и туѓите телесни реакции</li></ul>
-------------------------	--

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Проверете го расположението на учесниците на групата преку користење на долунаведените активности за проверка.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка**

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент** што му се случиле на секое лице по последната сесија. Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

## ПОСТАПКА ЗА ПРОВЕРКА НА ДОМАШНАТА РАБОТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Упатете ги членовите на групата да ги извадат своите извештаи за домашната задача „активно слушање и разбирање на туѓите чувства“ и нека се развие дискусија. Прашајте:

- Кој би сакал да ја прегледаме прво неговата домашна задача?
- Во ред, \_\_\_\_\_, ве молам набрзина потсетете ја групата за состојбата со вашата домашна задача – каде, кога и со кого?
- Што се случи кога се обидовте да ја примените вештината?
- Според вашето мислење, колку добро сте го направиле тоа?

Пофалете ги усно оние што ја завршиле домашната задача и ги споделиле своите искуства.

## СОЦИЈАЛНА ВЕШТИНА „СПРАВУВАЊЕ СО ТУЃ ГНЕВ“

### ПРЕДАВАЊЕ ЗА ВЕШТИНАТА

#### ЧЕКОР 1: ДЕФИНИРАЈТЕ ЈА ВЕШТИНАТА

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Отворете дискусија за вештината и дефинирајте ја. Прашајте: Што за вас значи справувањето со туѓиот гнев? Користејќи ги идеите на учесниците, дојдете до оперативна дефиниција за вештината. На пример: За целите на оваа сесија ќе го дефинираме справувањето со туѓиот гнев како способност да разбереме кога друго лице е гневно и дали сме во можност да направиме нешто во врска со ситуацијата.

Прашајте кој во минатото ја применил вештината и прифатете ги одговорите на членовите на групата.

Вниманието на членовите на групата насочете го кон постерот за вештината и упатете ги, поединечно или како група, гласно да ги прочитаат сите чекори. По секој чекор, прашајте ја групата дали чекорот е чекор на постапка или чекор на размислување (кај оваа вештина чекорите 1, 2 и 4 се чекори на постапка, додека чекорот 3 претставува чекор на размислување).

#### СПРАВУВАЊЕ СО ТУЃ ГНЕВ

ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА	СОВЕТ ЗА МОДЕРАТОРОТ
1. Слушајте го лицето што е гневно.	<b>Не прекинувајте; останете мирни.</b>
2. Обидете се да разберете што кажува и што чувствува гневното лице.	<b>Поставувајте прашања за да добиете објаснувања за тоа што не го разбирате; повторете ги во себе.</b>
3. Одлучете дали може да кажете или да направите нешто за да се справите со ситуацијата.	
4. Ако можете, справете се со гневот на другото лице.	<b>Ова може да вклучи само слушање, покажување емпатија, правење нешто што ќе го коригира проблемот, игнорирање или самоувереност.</b>

---

## **ЧЕКОР 2: МОДЕЛИРАЊЕ НА ВЕШТИНАТА**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Со вашиот комодератор моделирајте ја вештината како што ја практикувавте пред сесијата.

*Сега ќе ја демонстрираме оваа вештина со користење на примерите до-долу. Алтернативно може да дадете соодветен пример врз основа на вашето искуство. Ова може да ви помогне да се поврзете со групата преку соодветно себеошкривање.*

- *Зашворска работилница:* главниот актер му одговара на инструкторот, кој е гневен поради однесувањето што го попречува работниот ангажман, согласувајќи се да соработува и да посвети внимание.
- *Дома:* главниот актер му одговара на родителот, кој е гневен поради несреденоста во домот, согласувајќи се на правична распределба на работата.
- *Група осудени:* главниот актер реагира на гневот на друг осуденик со кого има многу добри односи, предизвикан од тоа што главниот актер одбива да оди на спортски активности.
- *Институција:* штитеникот гледа како член на персоналот вика на група негови пријатели за нивните слаби перформанси во играта. Тој им се приближува на пријателите за да открие зошто му се лути на членот на персоналот.

## **ЧЕКОР 3: УТВРДУВАЊЕ НА ПОТРЕБАТА НА ЧЛЕНОВИТЕ НА ГРУПАТА ЗА ВЕШТИНАТА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Од секој член на групата побарајте накратко да опише каде, кога и со кого смета дека е корисно да се примени вештината што тукушто сте ја моделирале.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Ако дозволува времето, на таблата запишете го името на секој учесник, заедно со името на лицето со кое би се применила вештината, како и фразата што ја опишува ситуацијата.

---

## **ЧЕКОР 4: ИЗБЕРЕТЕ ГО ПРВИОТ УЧЕСНИК ВО ИГРАЊЕТО УЛОГИ И ВОСПОСТАВЕТЕ ИГРАЊЕ УЛОГИ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Побарајте доброволец за учество во првата игра на улоги. Главниот актер треба накратко да ја опише ситуацијата од реалниот живот во која ќе ја користи вештината и изберете коактер што е сличен на лицето од реалниот живот колку што е можно повеќе. Извлечете дополнителни информации за да ја поставите сцената за играње улоги.

Доделете им ги следните улоги на членовите на групата:

- *Главен актер*: ги следи чекорите на вештината.
- *Коактер*: останува во улогата на другото лице.
- *Други членови на групата*: набљудуваат за да видат дали главниот актер правилно ги следи чекорите на вештината.

## **ЧЕКОР 5: ИЗВЕДУВАЊЕ УЛОГИ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте му инструкции на актерот колку што е неопходно за да се одвива играњето улоги според бихејвиоралните чекори. Комодераторот нека стои блиску до постерот со вештината и повремено нека укажува на чекорите како што се одвива играњето улоги.

## **ЧЕКОР 6: ПОТТИКНЕТЕ ДИСКУСИЈА (ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ИЗВЕДБАТА)**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давајте повратни информации по следниов редослед: коактерот, набљудувачите, модераторите.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Главниот актер да почека да ги слушне коментарите на другите пред да одговори за својата изведба или да даде каква било генерална забелешка за играњето улоги.

Дајте поддршка за изведбата на играњето улоги според насоките што се опишани во упатството.

---

## **ЧЕКОР 7: ИЗБЕРЕТЕ ГО СЛЕДНИОТ ИГРАЧ НА УЛОГА**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Поканете друг член на групата да биде главен актер. Повторувајте ги чекорите додека не ја одиграат вештината сите членови на групата.

### **ФИНАЛИЗИРАЊЕ**

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

#### ***Задајте домашна задача (обука за пренос)***

Честитајте им на членовите на групата на сесијата и охрабнете ги да ја практикуваат вештината и во ситуации што се надвор од сесијата. Потсетете ги да го пополнат вториот дел од извештајот за домашна задача кога ќе го прават тоа. Кажете ѝ на групата дека на следниот состанок за обука за социјални вештини ќе научи уште една вештина што може да ја примени за да се согласува подобро со другите и да им помогне да го добијат тоа што го сакаат и што им е потребно.

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Задајте извештај за домашната задача за вештината и охрабнете го главниот актер да го пополни горниот дел од формуларот.

### **ЗАБЕЛЕШКА ЗА ВОДАЧОТ**

Вештината од оваа недела „справување со туѓ гнев“ е директно зависна од вештината од претходната недела, особено од онаа од втората недела „разбирање на чувствата на другите“. Всушност, чекорот 2 од оваа вештина бара членовите на групата да разберат што чувствуваат другите. Исто така, во овој момент почнува да станува очигледна врската со други АРТ-компоненти.

### **НАСОКА ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ:**

Проверка на членовите на групата како се чувствуваат на крајот од сесијата.

**Обука за социјални вештини –  
Извештај за домашната задача за вештината  
„Справување со туѓ гнев“**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_



---

## ЧЕКОРИ НА ВЕШТИНАТА

1. Слушајте го лицето што е гневно.
2. Обидете се да разберете што кажува и што чувствува гневното лице.
3. Одлучете дали можете да кажете или да направите нешто за да се справите со ситуацијата.
4. Ако можете, справете се со гневот на другото лице.

## ПОПОЛНЕТЕ ВО ТЕКОТ НА СЕСИЈАТА

Каде ќе се обидете да ја примените вештината?

Со кого ќе се обидете да ја примените вештината?

Кога ќе се обидете да ја примените вештината?

## ПОПОЛНЕТЕ ОТКАКО КЕ ЈА ПРИМЕНИТЕ ВЕШТИНАТА ВО ПРАКТИКА

Што се случило кога сте се обиделе да ја примените вештината?

Кои чекори од вештината навистина сте ги следеле?

Колку добро ја завршивте работата со користењето на вештината? (означете еден одговор)

Одлично

Многу добро

Добро

Лошо

Од *Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth* (3<sup>rd</sup> ed.) by B. Glick & J. C. Gibbs © 2011, Champaign, IL Research Press (800-519-2707, [www.researchpress.com](http://www.researchpress.com)).

# ПЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СЕСИЈА

Цели на сесијата	Да се согледа индивидуалниот ефект на секој учесник и да му се помогне во индивидуалниот пристап во совладувањето на предвидената материја за овој дел од програмата.
------------------	---

Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија. Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

Во индивидуален разговор со учесникот, обидете се да го процените неговиот индивидуален напредок во модулот од програмата, идентификувајте ги неговите силни страни и неговите предизвици во однос на модулот користејќи ги следните насоки:

- Кои се клучните точки за учење за вас во овој модул?
- Кои области ви се проблематични?
- Кога тешко се применуваат овие вештини? (Размислете да почнете со дополнително играње улоги ако тоа е соодветно.)
- Какво е вашето чувство за вашиот развој во текот на овој модул? (Употребете го ова во вашиот извештај и додајте детали во вашите забелешки.)
- Дали можете да ми кажете за вашето разбирање на ..... (вметнете социјална вештина, чекор за решавање проблеми или техника за контрола на гневот). (Со ова прашање се проверува учењето на учесникот и се обезбедува можност за консолидирање на учењето.)
- Кои се вашите клучни силни страни во решавањето на проблемите/социјалните вештини/контролата на гневот? Кои се вашите силни страни во другите области на вашиот живот што можете да ги примените во овие области? (Целта на ова е да се изградат човечки капитал/ресурси и доверба за промени.)

- 
- Како може да продолжите да ги практикувате овие вештини во иднина? (Ова се однесува на поттикнувањето на учесникот да размисли за можностите каде може да продолжи да ги користи и да ги усоврши вештините што ги научил.)
  - Што мислите за модераторите и дали можете да ми дадете некои повратни информации за да можеме да се подобриме за следниот модул?

**Совет за фасилитаторот:** Проверка на соговорникот како се чувствува на крајот од сесијата.

# ШЕСТА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ

<b>Цели на сесијата</b>	На крајот на сесијата учесниците ќе бидат способни: <ul style="list-style-type: none"><li>- да вршат самопроцена на сопствениот гнев</li><li>- да имаат самоконтрола</li><li>- да го разберат ПрОП-моделот</li><li>- да ги идентификуваат трите компоненти на ПрОП-моделот</li><li>- да се воведат во дневникот на проблематични ситуации</li></ul>
-------------------------	---

## ОТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

#### ПРОВЕРКА

Фасилитаторите започнуваат групна дискусија, во која секој учесник ќе искаже дали се случила некоја конфликтна/гневна ситуација од минатата до оваа сесија. По оваа дискусија, фасилитаторите го претставуваат постерот на контрола на гнев, со образложение до учесниците да размислат за периодот помеѓу двете сесии, да направат проценка од 1 до 5 колку биле гневни и да ја истакнат таа бројка на постерот. Ова ќе биде вовед во дефинирањето и самоконтролата во однос на гневот.

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

#### Вежба 1

Побарајте од учесниците во групата сите заедно, на платното со помош на бои да нацртаат едно дрво во годишното време зима. Ги насочувате учесниците дека е потребно меѓусебно да соработуваат, да бидат детални, но, сепак, тоа да го изработат за време од 10 минути со учество на секој учесник.

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

- ова е интерактивна вежба која ќе се повторува во сите четири сесии. Со вежбата ќе се развиваат повеќе елементи: комуникација, соработка, толеранција и друго, а наедно, групата ќе има видлив „производ“ од заедничката активност.

---

## **ДЕФИНИРАЊЕ НА ГНЕВОТ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Прашајте го секој учесник да го дефинира гневот. Секој член нека го дефинира гневот, што како дефиниција ќе се запишува на флипчарт. Се истакнува хамер со дефиниција за гневот, со образложување дека гневот не е негативна емоција сè додека се контролира. Сосема е нормално во некои ситуации да сме гневни, бесни, но доколку нема самоконтрола, лесно може да си наштетиме себеси или, пак, на друг, да станеме агресивни, да повредиме некој друг, со што би се судриле со полиција, суд и др. До ова може да дојде доколку нема контрола на гневот, следствено се претставува постерот со дефиниција за контрола на гневот. Претставете ја дефиницијата за контрола на гневот.

### **КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ**

Контрола на гневот значи поседување голема моќ, со тоа што ќе бидете во можност да ги контролирате своите гневни реакции и покрај обидите на другите да ве изнервираат.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Давањето примери од реалниот живот и истакнувањето дека луѓето нема да бидат успешни ако не се контролираат покажуваат дека поголема самоконтрола дава моќ и поголем избор во животот.

Важно е да се истакне дека сесиите ќе им помогнат на учесниците во осознавање на причините кога стануваат гневни, ќе се насочат во развивање на самоконтролата, со што ќе се спречат губење на контролата и влегување во нови непријатни ситуации. Фасилитаторот ќе побара од учесниците поединечно гласно да ја прочитаат дефиницијата за контрола на гневот. Се бара од учесниците да дадат пример од животот кога губењето на самоконтролата довело до лоши последици. Прв дајте пример (Чак Норис наспроти Мајк Тајсон), а потоа дискутирајте. Важно е да се разбере дефиницијата за контрола на гневот, а моделот што ќе биде презентираан ќе се однесува на начинот на кој мислењето може да влијае на нашето однесување. Објаснете ѝ на групата дека ако може да имаат поголема контрола над својот гнев, ова ќе ѝ помогне да го контролира своето однесување.

### **ПРЕТСТАВУВАЊЕ НА ПРОП-МОДЕЛОТ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Фасилитаторите на членовите од групата ќе им го објаснат ПрОП-постерот, со истакнување на важноста од идентификување на сите три елемен-

---

ти во своите гневни ситуации. Предочете личен пример на гневна ситуација, со издвојување на сите три елементи, а потоа побарајте понекој пример од учесниците и запишете го на флипчартот.

### **ПРОП НА ГНЕВОТ**

Пр = причина (Што довело до проблемот?)

О = однесување (Што сте направиле вие, реакцијата од причината?)

П = последица (Какви се резултатите од однесувањето?)

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Разделете им го на учесниците извештајот за ПрОП-моделот на гнев и побарајте секој индивидуално да го пополни од запишаните гневни ситуации.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Продискутирајте и истакнете ја важноста од утврдување на времето на разгневување, интензитетот, со цел справување со овие ситуации и промена на однесувањето.

### **СЕСИЈА ЗА КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ - ИЗВЕШТАЈ ЗА ПРОП НА ГНЕВ**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

Датум / време	Пр = причина (Што довело до проблемот?)	О = однесување (Што сте направиле вие?)	П = последица (Какви биле резултатите?)

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

#### ***ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА***

#### **ЗАДАЈТЕ ДОМАШНА ЗАДАЧА :**

Како домашна задача фасилитаторите им го претставуваат на учесниците дневникот на проблематични ситуации.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Важноста на дневникот е:

- Тој дава точна слика на конфликтите што се појавуваат меѓу двете сесии.
- Им помага на учесниците да научат што ги разневува и како може да се справат со ваквите ситуации, за да работат на носењето одлуки, кое ги воведува во проблематични ситуации и придонесува да изградат лоша слика и лошо чувство во однос на себе.
- Дава идеи за играње улоги во текот на сесиите.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Поделете по еден примерок од дневникот на проблематични ситуации, при што ќе им дадете насока на учесниците доколку имаат проблематична ситуација, да ја внесат во дневникот. Откако ќе го пополнат дневникот за проблематични ситуации, потребно е истата конфликтна ситуација да ја внесат и во извештајот за ПрОП-моделот, при што подетално ќе ги идентификуваат сите три компоненти на ПрОП-моделот, со точно наведено време.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Проверка на членовите како се чувствуваат на крајот од сесијата.

### Обука за контрола на гневот - Дневник на проблематични ситуации

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

Утро                       Попладне                       Навечер

#### 1. Каде бевте?

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Училница/училиште  | <input type="checkbox"/> Бања              | <input type="checkbox"/> Заедница         |
| <input type="checkbox"/> Студентски дом     | <input type="checkbox"/> Канцеларија       | <input type="checkbox"/> Општинска зграда |
| <input type="checkbox"/> Фискултурна сала   | <input type="checkbox"/> Трпезарија        | <input type="checkbox"/> На работа        |
| <input type="checkbox"/> Соба за рекреација | <input type="checkbox"/> Надвор/во природа | <input type="checkbox"/> Друго _____      |

#### 2. Што се случи?

- Некој ме задеваше.
- Некој ми зеде нешто.
- Некој правеше нешто што мене не ми се допаѓаше.
- Направив нешто погрешно.
- Некој почна да се тепа со мене.
- Друго \_\_\_\_\_

### 3. Кое беше другото лице?

- Друго момче       Родител/старател       Наставник  
 Советник  
 Друго \_\_\_\_\_

### 4. Што направивте вие?

- Возвратив       Го игнорирав  
 Избегав       Го решивме тоа  
 Викав       Ја користев техниката за контрола на гневот  
(идентификувај)  
 Плачев \_\_\_\_\_  
 Заминав мирно \_\_\_\_\_  
 Скршив нешто       Користев социјална вештина (идентификувај)  
 Му кажав на возрасно лице \_\_\_\_\_  
 Му кажав на врсник       Друго \_\_\_\_\_

### 5. Колку бевте гневни?

- Премногу гневен       Навистина гневен       Умерено       Малку гневен, но сепак добро       Воопшто не бев гневен

### 6. Како се справивте со себе?

1	2	3	4	5
Лошо	Не многу добро	Во ред	Добро	Одлично



# СЕДМА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ – ПОЧЕТОК НА ГРАДЕЊЕ НА СИНЦИРОТ

Цели на сесијата	До крајот на сесијата учесниците ќе можат: <ul style="list-style-type: none"><li>- да ги идентификуваат причините на гневот и што е тоа што го зголемува нивниот гнев</li><li>- да ги препознаат знаците што укажуваат дека тие се гневни и физички да си го лоцираат гневот</li><li>- да ги идентификуваат потсетниците како важен дел од синцирот за контрола на гневот</li></ul>
------------------	---

## ПРОВЕРКА

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторите ги проверуваат дневниците на проблематични ситуации и извештаите.

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторот бара од секој учесник да си издвои една од напишаните ситуации во својот дневник и истата ситуација да ја нацрта на бел лист по моделот ПрОП на гневот. Откако ќе ги нацртаат, дајте инструкција учесниците со број од 1 до 5 да го проценат интензитетот на гневот во моментот на причината, однесувањето, последицата и да го запишат. Потоа оценете го интензитетот на гневот со една бројка од 1 до 5 за бодување на интензитетот на гневот помеѓу двете сесии.

## ОТВОРАЊЕ И ВЕЖБА ДРВО

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ:

#### Вежба 1

Учесниците во групата заедно треба да нацртаат на платното со бои едно дрво во годишното време есен. Ги насочувате учесниците дека е потребно меѓусебно да соработуваат, да бидат детални, но сепак да ја завршат вежбата за време од 10 минути, со учество на секој учесник.

---

## СИНЦИР ЗА КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

#### АКТИВАТОРИ

Со осврнување на постерот за ПрОП на гневот, се истакнува дека фокусот ќе се стави на причините, поточно на претходникот на гневот, познат како АКТИВАТОР. Целта на сесијата е да се утврдат факторите што го иницираат или го зголемуваат нивниот гнев. Истакнете дека активаторите се првиот елемент од синцирот за контрола на гневот, но и првиот чекор во добивање на контролата.

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Запишете на хамер: „Активатори“ за да се гради синцирот. На нов хамер поставете ја картичката на врвот. Истакнете постоење на надворешни и внатрешни активатори, како што се напишани на флипчартот.

#### АКТИВАТОРИ

Надворешни активатори се работите што ги прави некој друг и кои не предизвикуваат да реагираме со гнев или да бидеме под стрес.

Внатрешни активатори се работите што си ги кажуваме самите и кои ги зголемуваат нашите импулси за гнев.

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Објаснете дека надворешните активатори можат да бидат вербални или невербални, со помош на примери. На пример, вербален: некоја навреда или наредба; невербален: препнување, туркање. Фасилитаторот ќе побара од учесниците да размислат за ситуација во која биле гневни и да ги издвојат активаторите. Поединечно секој учесник ќе ги посочи и тие ќе се запишат на флипчарт (на пр. некој ме препна, лажно ме обвинија, моето момче ме лаже и слично).

Објаснете дека внатрешните активатори се тоа што луѓето го мислат или ќе си го кажат сами на себе кога се соочени со надворешен активатор (на пр. овој ме лаже, таа направи будала од мене, овој игра мајтап со мене). Фасилитаторот ќе побара од учесниците да размислат и да посочат такви внатрешни активатори и тие ќе ги запишат на флипчарт. Објаснете дека ваквите негативни изјави во себе се комбинираат со надворешните активатори и доведуваат до високо ниво на гнев и агресивно однесување.

---

## **ЗНАЦИ НА ГНЕВ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ:**

објаснете дека вториот елемент во синџирот е ЗНАЦИ НА ГНЕВ и запишете на хамерот по активаторите.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

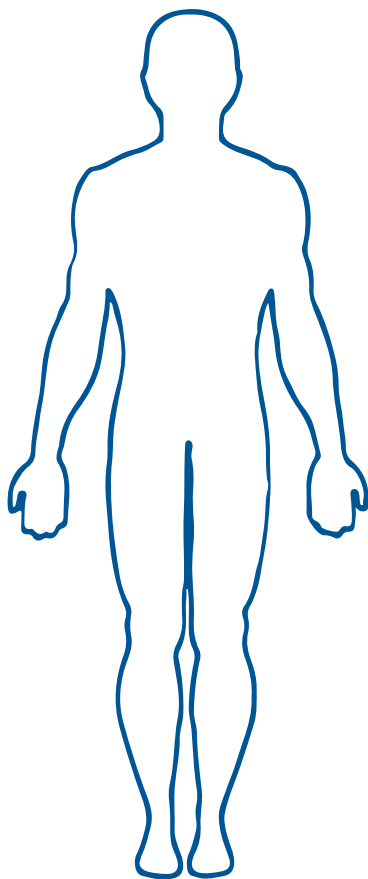
Сите луѓе имаат физички знаци што предочуваат дека стануваат гневни, на пр. затегнување на мускулите, грукта во stomакот, стиснати тупаници, чкртање со забите, срцебиење и др. Тоа што е значајно е да се развие способноста за препознавање на овие знаци пред да се развие гневот и да може учесниците да применат самоконтрола за да го намалат гневот.

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Посочете лични примери на знаци на гнев, а потоа поделете го цртежот „Моите знаци на гнев“, при што ќе побарате од секој учесник да го обележи местото на своето тело каде што ги чувствува своите знаци на гнев. Поттикнете кратка дискусија, но истакнете дека доколку ги научиме знаците на гнев кај себе, ќе можеме лесно да ги воочуваме и кај другите лице, за да бидеме свесни дали со своето однесување сме извор на нечиј туѓ гнев.

### **Обука за контрола на гневот „Моите знаци на гнев“**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_



### **- ПОТСЕТНИЦИ**

#### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Фасилитаторот образложува и допишува по знаците на гнев дека третиот елемент во синџирот за контрола на гневот претставуваат ПОТСЕТНИЦИТЕ.

#### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Потсетници се изјави за самите нас, кои ни помагаат да ја зголемиме самоконтролата во стресни ситуации, вклучувајќи ги и конфликтните ситуации.

Најдобро е фасилитаторот да користи аналогии од спортот, како на пример „свиткај ги колената и фрли“ во кошарката или „удри го силно и заврши со него“ во боксот, додека во секојдневниот живот најчесто се „смири се“, „олади се малку“, „не вреди“, „тој ми е пријател“, „не мислеше така“, „полека, не брзај“ и др.

## Вежба 2: Играње улоги

Побарајте од учесниците во групата сите заедно, на платното со помош на бои да нацртаат едно дрво во годишното време зима. Ги насочувате учесниците дека е потребно меѓусебно да соработуваат, да бидат детални, но, сепак, тоа да го изработат за време од 10 минути со учество на секој учесник.

### Акција на фасилитаторот

Откако ќе се одиграат улогите од конфликтната ситуација, се започнува дискусија и се поставуваат следните прашања:

1. Кој ги набљудуваше надворешните активатори и кои активатори се забележани?
2. Кој ги набљудуваше внатрешните активатори и кои активатори се забележани?
3. Кој ги набљудуваше знаците на гнев и кои знаци се забележани?
4. Кој ги набљудуваше потсетниците и кои потсетници се забележани?

Повторете дека користењето на потсетниците е многу важно, бидејќи истите тие помагаат да се стават под контрола своите гневни чувства.

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Вежбањето на овие елементи од синџирот за контрола на гневот е важно за зацврстување на самовербата кај учесниците, што влијае и врз корекцијата на сликата за себе.

### ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Побарајте од учесниците на крајот од сесијата да извршат самопроцена, односно поставете го прашањето „Како се чувствувате на крајот на сесијата?“. Покажете со рака од 1 до 5.

### ЗАДАЈТЕ ДОМАШНА ЗАДАЧА

За домашна задача задајте го дневникот за проблематични ситуации, со дополнителна инструкција на празната страница од дневникот да ги идентификуваат и напишат елементите од синџирот за контрола на гневот што ги забележале во конфликтните ситуации.

# ОСМА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ - ГО ГРАДИМЕ СИНЏИРОТ

<b>Цели на сесијата</b>	До крајот на сесијата учесниците ќе можат: <ul style="list-style-type: none"><li>- да го утврдат причинско-последичниот начин на размислување и постапување</li><li>- да ги разберат последиците и видовите последици</li><li>- да го разберат самооценувањето, за да служи како поткрепа на позитивните реакции и придобивка од позитивни реакции</li><li>- да развијат поголема самодоверба и подобра слика за себе</li><li>- да можат да дадат опции на реакции преку кои би се смириле и би го контролирале гневот</li></ul>
-------------------------	--

## ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Разговарајте за дневниците за проблематични ситуации. Ги проверуваат, акцентирајќи го користењето на потсетниците. Колку често се користеле потсетниците? Дали користењето потсетници („не вреди“, „смири се“, „олади малку“) ви помогнало да стекнете контрола врз вашиот гнев?

## ОТВОРАЊЕ И ВЕЖБА ДРВО

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Отворете ја сесијата со кратка дискусија за тоа како се чувствуваат од една до друга сесија, дали се случило нешто што би сакале да споделат со групата. Воведете ги учесниците во вежбата што следува, а која веќе ја имаат вежбано.

#### Вежба 1

Побарајте од учесниците во групата сите заедно, на платното, со помош на четки и бои да нацртаат едно дрво во годишното време лето. Ги насочувате учесниците дека е потребно меѓусебно да соработуваат и да бидат детални, но, сепак, тоа да го изработат за време од 10 минути, со учество на секој учесник.

## Вежба 2 -Три облачиња

На учесниците им се дава инструкција – Нацртај се себеси во ситуација кога си бил многу гневен! Потоа фасилитаторите на секој учесник му цртаат три облачиња и ги даваат следните инструкции:

1. Во првото облаче напиши - Што ме направи гневен?
2. Во второто облаче напиши - Како го почувствував гневот, каде?
3. Во третото облаче напиши - Кои се зборовите со кои би се контролирал?
4. Запиши со бројка од 1-5 како би го измерил својот гнев од една до друга сесиј.

## **ПРОДОЛЖУВАЊЕ НА СИНЦИРОТ ЗА КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ**

- Размислување однапред (антиципација)

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Фасилитаторите го истакнуваат хамерот со синцир за контрола на гневот и на него допишуваат „размислување однапред (антиципација)“ и објаснуваат дека доколку во гневните, конфликтни ситуации умееме да ја процениме последицата од нашето однесување, многу подобро ќе се воспостави самоконтролата. Размислувањето однапред всушност ни ја дава формулата „ако - потоа“, која ќе им помогне на учесниците за донесување правилни одлуки, идентификување на можните позитивни или негативни последици од однесувањето. Се враќаме на постерот од ПрОП-моделот за гнев и објаснуваме дека размислувањето однапред им помага да откријат која ВЕРОЈАТНО ќе биде П (последицата) пред да одлучат што да направат (или чекорот О).

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Побарајте од групата да ги дефинира краткорочните и долгорочните последици преку давање примери од секојдневниот живот, кои ќе се запишат на флипчарт.

На пример:

- Краткорочна последица „ако го удрам сега, тој ќе замолчи“.
- Долгорочна последица „ако го удрам сега, ќе бидам суспендиран од училиште“ или „ќе бидам обвинет за напад и осуден со затворска казна“

Потоа побарајте од групата да каже кои се надворешните и внатрешните последици од тоа да се биде гневен и агресивен со истиот пример, поточно надворешна последица е одењето на суд или суспензијата, додека внатрешна е градењето лоша слика за себе, намалена самопочит и др. Истакнете дека надворешните последици може да влијаат врз други луѓе. Побарајте да кажат кои може да се тие последици (на пр. губење пријатели, изолација од друштвото/групата и др.). Ако сме свесни за сите негативни последици од нашето однесување, како тоа ќе влијае врз нас?

Поделете го Образецот за видови последици, со кој ќе утврдите колку учесниците ги разбрале видовите последици.

### Сесија за контрола на гнев - Видови последици

Име \_\_\_\_\_

Датум \_\_\_\_\_

Заокружете ја буквата што покажува каков вид последица е секоја точка. Последиците може да бидат повеќе од еден вид.

К = краткорочна

Д = долгорочна

Н = надворешна

В = внатрешна

ПОСЛЕДИЦА	ВИД			
	К	Д	Н	В
1. Тест положен со мамење	К	Д	Н	В
2. Бркање од училиште поради мамење	К	Д	Н	В
3. Добро чувство кога ќе удриете некого	К	Д	Н	В
4. Добивање обвинение за напад и одење в затвор	К	Д	Н	В
5. Добивање казна за прекршување правило	К	Д	Н	В
6. Губење оброк во мензата поради лажење за недоаѓање навреме од излегување	К	Д	Н	В
7. Чувство на вина поради лажење	К	Д	Н	В
8. Чувство на моќ кога ќе нападнете некого	К	Д	Н	В
9. Губење нечие пријателство	К	Д	Н	В
10. Чувство на осаменост	К	Д	Н	В



---

## **САМООЦЕНУВАЊЕ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Наведете дека следниот елемент во синџирот за контрола на гневот е самооценувањето. Прашајте ги учесниците што значи терминот „самооценување“ и како може да го дефинираат.

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Извлечете од групата дека самооценувањето значи процена на справувањето со конфликтната ситуација или со проблемот што завршил.

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Поврзувајќи го овој елемент со „размислувањето однапред“, објаснете дека секогаш кога ќе избегнете долгорочна последица во некоја конфликтна ситуација добро е да се наградите себеси или доколку не сте постапиле добро, размислете што сте можеле да направите подобро. Истакнете постер за самооценување и потенцирајте колку е тоа важно и колку ќе им помогне во однос на градењето позитивна слика за себе.

Прашајте на кој начин препознавањето на позитивното однесување и на вашите силни страни влијае врз вас. Истакнете дека секое позитивно однесување и свесноста за него ја зацврстува самодовербата кај учесниците и е елемент плус во градењето подобра слика за себе.

На флипчарт напишете неколку изјави со кои учесниците би можеле да се наградат кога ќе постапат добро во конфликтна ситуација, имено: „јас навистина останав смирен“, „навистина имав контрола“, „одлично ги препознав знаците на гнев и направив одлична процена на ситуацијата“ и др. Побарајте од учесниците во групата да дадат нивни примери и запишете ги на флипчарт. Изјавите за самообука исто така може да се користат („треба да им посветам повеќе внимание на моите знаци на гнев“, „избрзав и не му дадов простор да докаже“). Побарајте примери од групата и запишете ги на флипчарт.

## **НАЧИНИ ЗА НАМАЛУВАЊЕ НА ГНЕВОТ**

### **АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Последниот елемент што ќе го допишете во синџирот за контрола на гневот е „начини за намалување на гневот“. Истакнете ги пред групата начините за намалување на гневот и гласно прочитајте ги и објаснете ги сите три начини за намалување на гневот.

1. Дишете длабоко: земете воздух низ носот, задржете го 2 секунди, па издишете низ устата.
2. Броене назад: бројте тивко наназад од 10 до 1.
3. Замислување пријатни (сигурни) места: замислете мирна (сигурна) сцена.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

### 1. Дишење длабоко!

Објаснете им на учесниците дека оваа техника е земена од областа за вежбање и спорт и дека е многу корисна за фокусирање и намалување на стресот. Презентирајте ја, а потоа сите заедно повторете ја трипати по правилен редослед:

- Длабоко земете воздух низ носот
- Задржете го воздухот две секунди
- Издишете низ устата

Истакнете ѝ на групата дека во миговите кога ќе ги почувствува знаците на гнев може да примени длабоко дишење за да се ослободи од физичката напнатост и да го намали гневот.

### 2. Броене наназад!

Објаснете им на учесниците дека вториот метод за намалување на гневот е броене наназад, со што се зголемува личната моќ во стресни ситуации. Броенето наназад е многу ефикасно, бидејќи во исто време смирува и дава време за размислување за последиците од однесувањето. Демонстрирајте им ја техниката правилно со броене наназад, една бројка во една секунда, а потоа применете ја техниката заедно со групата.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ:

Истакнете ѝ на групата дека најдобро е кога ќе се применува овој метод да се обиде да се оддалечи од лицето што провоцира или од ситуацијата.

### 3. Замислување пријатни (сигурни) места

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Објаснете им на учесниците дека со овој метод се намалува напнатоста во конфликтната ситуација на начин што ќе замислат (визуализираат) мирно место што ги релаксира и каде што се чувствуваат сигурно. Всушност, во текот на визуализацијата, учесниците се фокусираат на пријатната ситуација, дистанцирајќи се од конфликтната ситуација, и наедно ги намалуваат напнатоста и гневот. Намалувајќи го гневот, добиваат време за користење на потсетниците.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Демонстрирајте ја примената на методот така што ќе ги затворите очите, а потоа детално ќе го опишете своето пријатно место што ви нуди сигурност. На пример: „Се наоѓам со пријателите на планина во дрвена викендичка. Надвор врне снег, многу е ладно, но јас сум покрај камин, кој убаво ни ја загрева просторијата. Сите сме весели, играме карти и се натпреваруваме, тој што ќе изгуби следното утро приготвува појадок за сите“...

### Вежба 3

По претходната демонстрација, побарајте од учесниците во групата да го сторат истото тоа, да ги затворат очите една-две минути во тишина, и водете ги со ваши инструкции да го визуализираат нивното пријатно место, но тоа да го сторат до најситните впечатоци, боите, мирисот, топлината, чувствата. Поттикнете ги учесниците накратко да го опишат тоа место и да опишат како се чувствуваат во моментот по оваа вежба.

## ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Започнете дискусија со учесниците за сите елементи од синцирот за контрола на гневот.

Побарајте да ја согледаат важноста од самооценувањето и вежбањето на методите за намалување на гневот. Поставете прашања како „колку сметате дека овие методи за намалување на гневот се ефективни“ и „дали имате некои свои методи што би ги споделиле“. Наведете ги да размислуваат и да се продлабочат во способноста за самооценување. На крајот извршете процена, со тоа што ќе побарате од учесниците да извршат процена од 1 до 5 како се чувствуваат на крајот на сесијата и да покажат со рака.

**ЗАДАЈТЕ ДОМАШНА ЗАДАЧА:** За домашна задача упатете ги членовите на групата да го пополнуваат дневникот за проблематични ситуации, со тоа што на една празна страница ќе ги запишуваат своите изјави за самооценување што ги применувале до следната средба.

# ДЕВЕТТА СЕСИЈА: КОНТРОЛА НА ГНЕВОТ СО ПОМОШ НА СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ

<b>Цели на сесијата</b>	На крајот на сесијата учесниците ќе можат: <ul style="list-style-type: none"><li>- да разберат дека нивното однесување може да послужи како активатор на гневот на другите</li><li>- да го променат своето провокативно однесување со друга форма на однесување</li><li>- да ги применат социјалните вештини на местата на агресија како излез од циклусот</li><li>- да ги разберат сите техники за контрола на гневот</li></ul>
-------------------------	--

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

### ПРОВЕРКА

Проверете ги дневниците за проблематични ситуации, проценете дали е намален бројот на конфликтни ситуации. Поставете прашање дали некој запишал свои изјави за самооценување и дали ќе ги сподели, дали во некоја ситуација некој користел методи за намалување на гневот и колку сам си го наградил своето однесување. Со помош на демонстрирање со една рака од 1 до 5, нека ја посочат својата емотивна состојба.

## ОТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА

### СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Започнете ја сесијата со кратка дискусија за нивните чувства, доживувањата од една до друга средба, размена на информации за тоа дали се користени постапките за самооценување итн.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Воведете ги во вежбата што следува со изложување на платното, боите и четките.

### Вежба 1

За последен пат задајте инструкции за вежбата „четири годишни времиња“, со тоа што сега ќе цртаат дрво во годишното време пролет. Истакнете ја симболиката на сите цртежи, важноста од соработката и комуникацијата, но наедно и симболиката на дрвото и промените низ годишните времиња, исто како и промените на самите учесници во групата.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ:

Сите четири цртежи што биле нацртани во текот на претходните сесии тековно да се изложуваат во просторијата каде што се реализира обуката. По крај нејзиното разубавување, ќе се дејствува психолошки на учесниците за да се постигнат хармонично, сплотено дејствување и свест дека, помагајќи си заедно, може да се постигнат лична промена и успех. Истакнете гласно!

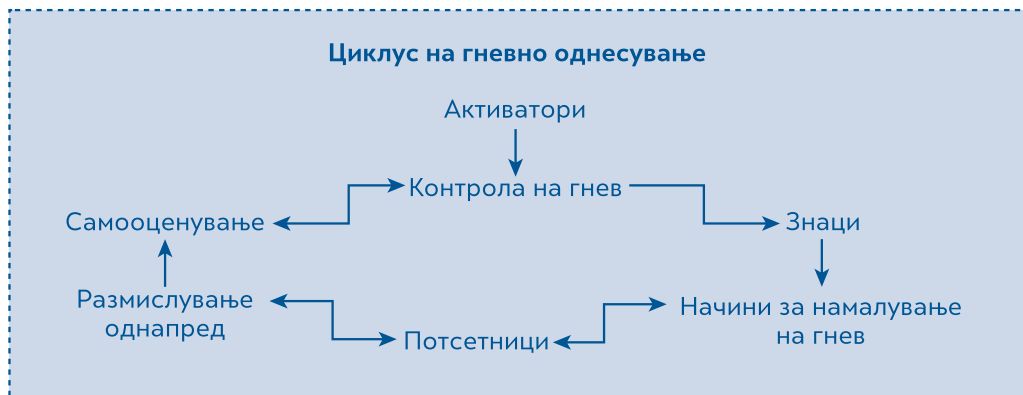
## ЦИКЛУС НА ГНЕВНО ОДНЕСУВАЊЕ

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Објаснете дека во текот на сите сесии се зборуваше за тоа што ги прави учесниците гневни, агресивни, но дека всушност и ние со своето однесување и зборување може да предизвикаме нечиј гнев. Поделете им индекс-картичка на сите учесници и побарајте да напишат по три работи што ги прават одлично, а со кои би предизвикале нечиј гнев.

Потоа замолете ги да размислат што е тоа што би го направиле поинаку, а со што би избегнале гневна реакција, а потоа нека напишат три такви работи/ситуации (картичките нека ги зачуваат за подоцна).

Истакнете го повторно синџирот за контрола на гневот и прашајте ја групата што е циклус. Објаснете дека циклус е процес во континуитет, круг што не завршува, потоа прикажете го постерот со циклусот на гневно однесување.



### Акција на фасилитаторот

Прашајте ги членовите на групата кои се нивните согледувања од анализата на циклусот на гневно однесување и кои области можеме подобро да ги контролираме за да го намалиме гневното однесување.

---

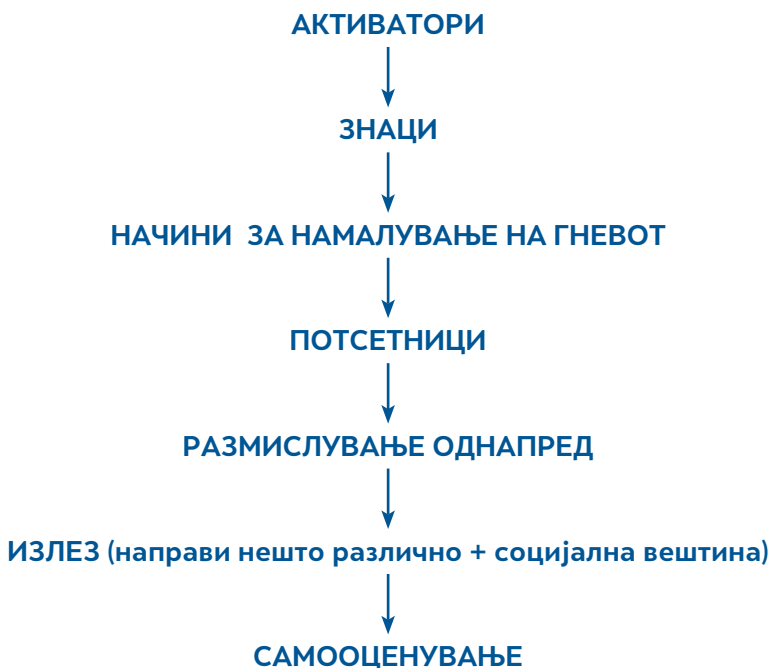
## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Тоа што можеме да забележиме е дека синџирот на контрола на гневот е циклус на гневно однесување каде што активаторите предизвикуваат да станеме гневни, нашето тело го манифестира гневот со одредени знаци, но во тој миг може да сториме нешто за да не го манифестираме гневот, имено да најдеме начини за намалување на гневот, да користиме потсетници или размислување однапред и на крајот да се наградиме за својата правилна постапка.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Побарајте од учесниците да ги извадат индекс-картичките и да кажат каде во циклусот на гневно однесување се наоѓаат наброените работи што би предизвикале нечиј гнев. Всушност, тоа се активатори за други луѓе, поради што е неопходно да се прекине циклусот, да се излезе од него за да не се активира повторно. Поради ваквата поврзаност на елементите во синџирот мора да се направи нешто пред да станат нашите постапки активатори во циклусот на гневно однесување, неопходно е да се излезе од циклусот. Претставете го хамерот за излез од циклусот на гневно однесување.

**Повторете го целиот циклус на гневно однесување!**



## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Откако ќе го повторите целиот циклус, на учесниците во групата објаснете им дека алатки за излез од циклусот на гневно однесување се социјалните вештини за кои веќе сте зборувале. Всушност, во моментот кога можат да го напуштат циклусот со вклучување на една од социјалните вештини тие ги максимизираат позитивните реакции од другите и постепено ги минимизираат негативните реакции. Изборот на социјални вештини може да биде ефективен начин за нив за добивање или постигнување на тоа што го сакаат, а притоа да не влегуваат во проблем или да не ги лутат другите. Тоа може да им помогне да ги задржат контролата и својата лична моќ.

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Истакнете го хамер-постерот со социјалните вештини.

### Социјални вештини

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Поднесување жалби                 | 6. Помагање на другите           |
| 2. Разбирање на чувствата на другите | 7. Справување со обвиненија      |
| 3. Подготвеност за тежок разговор    | 8. Справување со групен притисок |
| 4. Справување со туѓ гнев            | 9. Изразување наклонетост        |
| 5. Држење настрана од тепачки        | 10. Реакција на неуспех          |

**СОВЕТ:** Повторувајте им на учесниците во групата дека користењето на социјалните вештини како излез од циклусот на гневно однесување ќе им помогне да го добијат тоа што го сакаат, притоа не повредувајќи никого, вклучувајќи се и себеси и ќе се максимизираат позитивните последици.

Вежбање на целиот синцир за контрола на гневот со користење на социјалните вештини.

### Вежба 2

Претходно планирана конфликтна ситуација им се презентира на учесниците и се бараат доброволци што ќе ја одглумат. На другите учесници им дават инструкции дека се набљудувачи на сите елементи од синцирот за контрола на гневот. Дајте точна инструкција кој учесник треба да ги идентификува шесте елементи.

### Акција на фасилитаторот:

Откако ќе биде одглумена конфликтната ситуација, започнете дискусија.

1. Кој ги набљудуваше активаторите? Кои активатори ги забележавте?
2. Кој ги набљудуваше знаците на гнев? Кои знаци на гнев ги забележавте?
3. Кој ги набљудуваше начините за намалување на гневот? Кои начини ги забележавте?

4. Кој ги набљудуваше потсетниците? Кои потсетници ги забележавте?
5. Кој го набљудуваше размислувањето однапред? Кои изјави потоа ги забележавте?
6. Кој го набљудуваше користењето на социјалните вештини? Кои вештини се употребија? Можеше ли да бидат употребени други вештини?
7. Кој го набљудуваше самооценувањето? Дали се употреби самонаградување или самообука?
8. Како се чувствувавте во текот на глумењето и набљудувањето на ситуацијата?

Откако ќе се исцрпат сите прашања, задајте нова конфликтна ситуација со промена на групите на оние што ги глумат улогите и набљудувачите. Повторете ја целата постапка од погоре со сменети улоги. Направете рекапитулација на техниките за контрола на гневот (поделете го како материјал за секој учесник) и задајте го краткиот образец „Преглед на синџирот за контрола на гневот“.

### **Обука за контрола на гневот - преглед на синџирот за контрола на гневот**

Име \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

Со свои зборови напишете дефиниции за следниве делови од синџирот за контрола на гневот.

1. Активатори \_\_\_\_\_  
Внатрешни \_\_\_\_\_  
Надворешни \_\_\_\_\_
2. Знаци \_\_\_\_\_
3. Начини за намалување на гневот \_\_\_\_\_  
Длабоко дишење \_\_\_\_\_  
Броење назад \_\_\_\_\_  
Замислување пријатна сцена \_\_\_\_\_
4. Потсетници \_\_\_\_\_
5. Размислување однапред \_\_\_\_\_
6. Социјални вештини \_\_\_\_\_
7. Самооценување \_\_\_\_\_  
Самонаградување \_\_\_\_\_  
Самообука \_\_\_\_\_

### **ЗАТВОРАЊЕ НА СЕСИЈАТА**

Откако ќе ги пополнат индивидуално обрасците за рекапитулација, започнете дискусија за тоа колку тие размислувале за фактот дека се извор на нечиј гнев и причина за конфликтна ситуација кај другите, колку лесно ќе можат сега да ги забележат знаците на гнев кај другите, со цел да го прекинат синџирот на гнев и да излезат со примена на социјалните вештини и други слични прашања од сесиите. На крајот побарајте да проценат како се чувствуваат и гласно нека го искажат чувството од 1 до 5.



# ДЕСЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СЕСИЈА

<b>Цели на сесијата</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- идентификување на специфичните знаци за предупредување (физички реакции, ризични мисли и ризични чувства)</li><li>- интервенирање во своите внатрешни искуства за учесниците да почнат да ги користат вештините за размислување и да ги намалат своите ризични реакции</li><li>- објективно да опишат проблематични ситуации</li><li>- идентификување како нивните ризични реакции, мисли и чувства повеќе го влошуваат проблемот</li></ul>
-------------------------	---

**Содржина на сесијата:** Разговор со секој учесник индивидуално.

**Цели на сесијата:** Да се согледа индивидуалниот ефект на секој учесник и да му се помогне преку индивидуален пристап во совладувањето на предвидената материја за овој дел од програмата.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Проверка на соговорникот како се чувствува. Во индивидуален разговор со учесникот, обидете се да го процените неговиот индивидуален напредок во модулот од програмата, идентификувајте ги неговите силни страни и неговите предизвици во однос на модулот користејќи ги следните насоки:

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Кои беа клучните точки за учење за вас во овој модул?

Кои области ви се проблематични? Кога тешко се применуваат овие вештини? (Размислете да почнете со дополнително играње улоги ако тоа е соодветно).

Какво е вашето чувство во врска со вашиот развој во текот на овој модул? (Употребете го ова во вашиот извештај и додајте детали во вашите забелешки). Дали можете да ми кажете за вашето разбирање на ..... (вметнете социјална вештина, чекор за решавање проблеми или техника за контрола на гневот). (Со ова прашање се проверува учењето на учесникот и се обезбедува можност за консолидирање на учењето.)

Кои се вашите клучни силни страни во решавањето на проблемите/социјалните вештини/контролата на гневот? Кои се вашите силни страни во другите области на вашиот живот што може да ги примените во овие области? (Целта на ова е да се изградат човечки капитал/ресурси и доверба за промени).

---

Како може да продолжите да ги практикувате овие вештини во иднина? (Ова се однесува на поттикнувањето на учесникот да размисли за можностите каде може да продолжи да ги користи и да ги усоврши вештините што ги научил.)

Што мислите за модераторите и дали можете да ми дадете некои повратни информации за да може да се подобриме за следниот модул?

### **СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ:**

Проверка на соговорникот како се чувствува на крајот на сесијата.

# ЕДИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВОВЕД ВО РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ И ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### 1. ОБЈАСНУВАЊЕ НА ЦИКЛУСОТ НА КОНФЛИКТ

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторот го објаснува следното: циклусот на конфликт започнува со **проблем**, на пример судир со сосед околу дрво што му создава непријатност. Мојот сосед вели дека ќе ги исече гранките што предизвикуваат штета во неговата градина. Тој најавува дека утре ќе го направи тоа. Вие нема да му дозволите да го направи тоа, бидејќи се плашите дека ќе му наштети на дрвото, а освен тоа, сметате дека штетата на која тој се жали е многу нереално прикажана.

#### ЗНАЦИ НА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Објаснете една проблематична ситуација што води до *три вида знаци за иредуиредување* во нашето тело што ни ставаат до знаење дека имаме проблем. Овие знаци за предупредување се:

- ФИЗИЧКИ РЕАКЦИИ
- МИСЛИ
- ЧУВСТВА

Фасилитаторот разговара со групата за физичките реакции, размислувања и емоции.

АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ	СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ
Кои физички реакции, според вашето мислење, може да ги доживеат луѓето во проблематична или во конфликтна ситуација?	Пример на одговори: срцебиене, стегане во стомакот или напнати мускули.
Каков вид ризични мисли, според вашето мислење, може да поминуваат низ главата на лице што е во проблематична ситуација?	Пример на одговори: „тој не може да ми го прави тоа“; „ќе му покажам јас нему“.
Какви емотивни чувства, според вашето мислење, може да имаат луѓето во проблематична ситуација?	Пример на одговори: предизвикувачки, фрустрирачки, гнев итн., време за дејствување.

---

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Во оваа вежба е важно да се извлечат поентите на учењето дека можеме да ги контролираме нашите емоции, постапки и мисли, а не да дозволиме нашите емоции да нè контролираат нас.

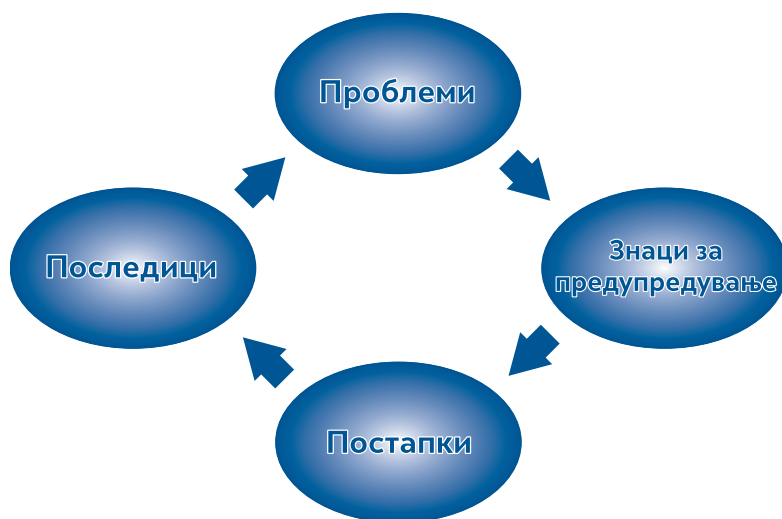
## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Замолете ја групата да ги резимира главните научени нешта и да ги прикаже на флипчарт. Прашајте ја групата како ефективното решавање на проблемите може да го запре циклусот на конфликтите.

## 2. ПРИМЕНА НА ЦИКЛУСОТ ЗА КОНФЛИКТИ

### Преглед на циклусот конфликти

Проблем - Да почнеме со горниот круг, кој покажува дека се случува нешто што не му се допаѓа на тоа лице. Ова може да го наречеме проблем.



Вештините за решавање проблеми може да ги користиме во два вида ситуации - проблеми што се решаваат „директно“ или проблеми за кои е потребно „време за размислување“.

**„Директните“ проблеми** се ситуации кога треба да дејствуваме веднаш. На пример, некој авторитет нè обвинува или постои физичка закана. Во ваквите ситуации, обично, се бара некаков итен одговор од нас. Ние имаеме само неколку секунди или минути да реагираме.

**Проблемите со „време за размислување“** се ситуациите кога не мора да преземаме итна акција. На пример, кога очекуваме да видиме некого што не се појавува или кога сакаме нешто за што немаме доволно пари да го платиме.

Во ваквите ситуации, обично, имаме повеќе време да размислиме што да правиме. Ќе научиме да ги користиме вештините за решавање проблеми во двата вида проблеми.

**Знаци за предупредување** - Да ја погледнеме стрелката што води до следниот круг, до знаците за предупредување. Ова покажува дека кога имаме проблем, често имаме физичка реакција, ризични мисли и ризични чувства. На пример, ви доаѓа лице од службата и ве обвинува за кршење правило.

- Каква би била вашата физичка реакција?
- Какво би било вашето ризично размислување?
- Какво би било вашето ризично чувство?

Вежба: Одвојте една минута и поразговарајте со вашиот партнер за проблем со кој вие сте се соочиле и тој проблем треба да биде поврзан со конфликт.

### Дискутирајте што направивте во однос на знаците за предупредување

**Резиме** - Циклусот на конфликт ни покажува како постапките што ги преземаме како одговор на еден проблем може да доведат до повеќе проблеми.

Ќе го истражиме решавањето проблеми како начин да се запре циклусот на конфликт. Со оглед дека решавањето проблеми ни помага да се фокусираме на размислувањето, ние добиваме поголема моќ над она што го правиме. Кога ги користиме вештините за решавање проблеми, ние одлучуваме што ќе правиме наместо да реагираме врз основа на нашите чувства.

## **ПРЕГЛЕД НА ШЕСТЕ ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ**

**ВЕШТИНА 1:** (Да се напишат чекорите и да се даде краток преглед на вештините)



## ВЕШТИНА 2: Констатирање на проблемот

ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ГИ ЗНАЦИТЕ  
ЗА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ  
ЈА РИЗИЧНАТА РЕАКЦИЈА

## ВЕШТИНА 3: Поставување цел и собирање информации

Чекор 1	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ПОЗИТИВНА И РЕАЛНА ЦЕЛ	
Чекор 2	СОБЕРЕТЕ ИНФОРМАЦИИ	Факти Мисли и чувства на другото лице

## ВЕШТИНА 4: Размислување за опциите и за последиците

Чекор 1	КОРИСТЕЈЌИ <i>бура од идеи</i> , ДАЈТЕ ИДЕИ ЗА ОПЦИИТЕ	
Чекор 2	РАЗМИСЛУВАЈТЕ ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ	
Чекор 3	ИЗБЕРЕТЕ ЕДНА ОПЦИЈА ШТО ЌЕ ВЕ ОДНЕСЕ ДО ЦЕЛТА	

## ВЕШТИНА 5: Изработка на план

Чекор 1	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ КОЈ, КАДЕ, КОГА	
Чекор 2	ИЗБОР НА КЛУЧНИ СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ	
Чекор 3	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ШТО ЌЕ НАПРАВИТЕ И ШТО ЌЕ КАЖЕТЕ	
Чекор 4	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ КАКО ЌЕ ГО НАПРАВИТЕ И КАЖЕТЕ ГО ТОА	
Чекор 5	ОДЛУЧЕТЕ ЗА МИСЛАТА СО КОЈА ЌЕ ПОЧНЕТЕ	

## ВЕШТИНА 6: Извршување и оценување

Чекор 1	НАПРАВЕТЕ ГО ТОА	
Чекор 2	ПОСТАВЕТЕ ПРАШАЊА	
Чекор 3	ОДЛУЧЕТЕ ШТО СЛЕДНО ЌЕ НАПРАВИТЕ	

## 1. ДЕФИНИРАЈТЕ ДВА ВИДА ПРОБЛЕМАТИЧНИ СИТУАЦИИ

Вежба (по избор на фасилитаторот, оваа вежба може да се искористи во друга сесија)

### РЕЛАКСАЦИЈА НА ГРУПАТА - ЦРТАЊЕ ПОРТРЕТ

ЦРТЕЖ 1: задача на секој поединец е на лист да нацрта портрет на личноста што седи наспроти него.

ЦРТЕЖ 2: задача на секој поединец е на лист да нацрта портрет на личноста што седи наспроти него, исто како во претходната вежба, со таа разлика што сега не е дозволено да се гледа во листот хартија додека се црта.

ЕФЕКТ: активно учество, позитивни емоции, релаксирани учесници - укажување на групата дека со вториот цртеж функционираат на друго ниво.

## 2. ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ

### ВЕШТИНА 1: Запирање и размислување

Чекор 1	ПОСВЕТЕТЕ ИМ ВНИМАНИЕ НА ВАШИТЕ ЗНАЦИ ЗА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ	Физички реакции Ризични мисли Ризични чувства
Чекор 2	РАЗМИСЛЕТЕ: НАМАЛЕТЕ ГО ВАШИОТ РИЗИК	Бидете тивки Дајте си простор Смирете се

### ЧЕКОР 1: ПОСВЕТЕТЕ ИМ ВНИМАНИЕ НА ВАШИТЕ ЗНАЦИ ЗА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Денес прво ќе ја истражиме вештината за решавање проблеми 1: застанете и размислете. Прв чекор во оваа вештина е да им се посвети внимание на вашите знаци за предупредување (физички реакции, ризични мисли и ризични чувства). Користењето на оваа вештина за решавање проблеми ни помага да стекнеме контрола врз нашите чувства и да постигнеме до израз да дојдат нашите вештини за размислување.

Резиме: Интеракција (учесници на групата и фасилитатор). Според тоа, во чекорот 1, во „Застани и размисли“, ние им посветуваме внимание на овие три знаци за предупредување. Потребно е да ги препознаеме овие знаци за предупредување за да не реагираме веднаш. Овие знаци ни ставаат до знаење дека треба да се смириме и да размислиме пред да направиме нешто друго. Ова е токму како препознавање на знакот „стоп“. Постои ризик ако продолжите без претходно да застанете. Кога ќе запрете на знакот „стоп“, не мора да стоите долго, но мора да застанете за да донесете

---

одлука за тоа кога е безбедно да продолжите. Оваа идеја важи и кога ќе ги препознаете вашите знаци за предупредување. Треба да застанете за момент и да размислите за да можете да ја контролирате ситуацијата.

## **ЧЕКОР 2: РАЗМИСЛЕТЕ - НАМАЛЕТЕ ГО ВАШИОТ РИЗИК**

Посветувањето внимание на нашите знаци за предупредување е важно, но потоа треба да направиме нешто за да го намалиме нашиот ризик од преземање импулсивни или емотивни постапки.

Ова се трите работи што може да ги направите.

### **Бидете тивки**

Бидете тивки кога правите работи за да се спречите да искажете непосредни реакции, како што се викање, заканување, карање и жалење. Овие реакции го поттикнуваат циклусот на конфликт и може да го влошат проблемот.

### **Дајте си простор**

Друг начин за да го намалите ризикот е да пронајдете начин да добиете одреден простор меѓу себе и другите инволвирани лица. Просторот го добиваме на два начина. Со избирање на она за што мислиме и со избирање на она што го правиме со нашето тело.

*Мисли:* еден од начините да си дадеме простор е да примениме размислување за да визуализираме спокојно место или сцена што ги намалува стресот и напнатоста што ги чувствуваме. Имагинацијата е моќно средство, како спортски автомобил. Ако сме вешти во управувањето со автомобил, тогаш може да стигнеме каде сакаме брзо и безбедно.

*Визуализација:* може да го намалиме нашиот ризик со визуализирање на местото што ни помага да се чувствуваме помалку напнато.

На кои места луѓето може да се чувствуваат релаксирано?

(Пример на одговори: плажа, парк, гледање низ прозорец или одење на прошетка со автомобил.)

Свртете се кон вашиот партнер и идентификувајте ги местото или сцената што ги сметате за пријатни за визуализација. Нека се јават неколкумина доброволци за да го споделат со вас тоа што сте го избрале.

*Посџајки:* друг начин да си дадеме простор е со нашето тело. Постојат голем број начини да се направи ова. Може да се отргнеме од ситуацијата. Ова може да значи повлекување еден или два чекора назад или, ако е практично, всушност, може да си одиме. Ако зборувате на телефон, оддалечете го телефонот. Овие постапки не се секогаш можни, па затоа понекогаш треба да преземеме помали активности, како што е приспо-



---

собување на положбата на нашето тело, за да не се најдеме директно пред другото лице, или контрола на очите, за да немаме директен контакт со очите на другото лице. Во секој случај, треба да избегнеме да се доближиме поблиску. Приближувањето праќа сигнал дека го зголемуваме конфликтот. Кој би сакал да ни покаже некои различни начини за давање простор на себеси? Во кој пример од проблематичните ситуации, момчето што не влегло во тимот или таткото што ја видел ќерка си како се дрогира, би му било полесно на лицето да си даде простор?

### **Смирете се**

Проблемите предизвикуваат ризични мисли и чувства. Сакаме да го намалиме нашиот ризик така што ќе се обидеме да примениме нов начин на размислување за да ги ставиме под контрола овие мисли и чувства. *Текстот додолу, кој се однесува на „Нов начин на размислување“ и „Послџайки за смирување“, треба да биде крајок и сублимиран.*

*Нов начин на размислување:* еден од начините да се направи тоа е да се примени нов начин на размислување што ќе ги намали нашите ризични мисли и чувства. Овој процес не е нов за нас. Ова е само уште една вештина што вие веќе ја имате совладано.

Во когнитивната самопромена идентификувавме нов начин на размислување што го намалува нашиот ризик од влошување на ситуацијата. Овие мисли се начин да се смириме.

*Послџайки за смирување:* исто така, може да преземете постапки што ќе ви помогнат да се смирите. Со длабоко вдишување еднаш или повеќепати, му помагате на телото да добие повеќе кислород, а тоа помага да се забават физичките реакции. Работите што ги правите за да си дадете простор, исто така, може да ви помогнат да се смирите. Кај проблемите со „време за размислување“, прошетка или правење нешто што го сметате за пријатно, како што е слушање музика или разговор со пријател, може да ви помогне да се смирите.

# ДВАНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ -КОНСТАТИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ

Цели на сесијата	<ul style="list-style-type: none"><li>- идентификување на знаците за предупредување во проблематична ситуација</li><li>- објективно опишување проблематични ситуации</li><li>- идентификување како нивните ризични реакции, мисли и чувства создаваат ризик за импулсивно реагирање, со што повеќе го влошуваат проблемот</li></ul>
------------------	---

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорот пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходна кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се налутено. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија. Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

### ВЕШТИНА 2: Констатирање на проблемот

Чекор 1	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ГИ ЗНАЦИТЕ ЗА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ	
Чекор 2	ОБЈЕКТИВНО ОПИШЕТЕ ЈА СИТУАЦИЈАТА	
Чекор 3	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ЈА РИЗИЧНАТА РЕАКЦИЈА	

## АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Да го констатираме проблемот значи да ги задржите вашите ризични чувства под контрола додека оставате вашиот ум објективно да го дефинира проблемот. Овој начин на размислување ви помага да стекнете контрола користејќи ги вештините за размислување наместо да реагирате врз основа на емоции. Колку што повеќе сме способни да размислуваме во одредена ситуација, толку имаме поголема моќ и контрола.

Констатирањето на проблемот значи објективно гледање на проблемот, така како што правевте кога ги изработувавте извештаите за размислување во когнитивниот дел од оваа програма за самопромена. Констатирањето на проблемот е како пишување мини-извештај за размислување.

### Чекор 1: Идентификувајте ги знаците за предупредување

Ние имаме голема практика во идентификувањето на нашите знаци за предупредување. Запомнете дека знаците за предупредување се нашите физички реакции, ризични мисли и/или ризични чувства. Тие не ставаат во ризик да реагираме на начин што не вовлекува во проблеми и ги повредува другите.

### Чекор 2: Објективно опишете ја ситуацијата

Во чекорот 2 даваме опис за она што се случило објективно. Сакаме да дадеме краток опис што ќе ни каже кој бил инволвиран и што било кажано или направено. Тој треба да биде многу краток и проследен со факти.

### Чекор 3: Идентификувајте ја ризичната реакција

Во овој чекор идентификуваме што можеби би сакале да направиме во ситуација со која би се прекршило правило или би се повредил некој. Ја опишуваме нашата ризична реакција бидејќи со тоа опишуваме што би можеле да сториме за да го направиме проблемот поголем отколку што веќе е. Сетете се на циклусот на конфликт.

## СТАВЕТЕ ИНФОРМАЦИИ ВО ИЗЈАВАТА ЗА ПРОБЛЕМОТ

Наша цел е проблемот да се објасни во една или две реченици.

Сакаме да завршиме користејќи ја формулата: Јас (мислам или чувствувам) \_\_\_\_\_, поради тоа што \_\_\_\_\_ и моја ризична реакција е \_\_\_\_\_.

### **Започнување со изјава за проблемот**

Започнуваме со изјава за проблемот со зборот „јас“.

Започнувањето со зборот „јас“ покажува дека ќе преземеме контрола над проблематичната ситуација. Започнувањето со зборот „јас“ исто така ни овозможува да ја искажеме нашата ризична мисла или чувство како прва

---

работа што ја разгледуваме. Ние имаме моќ да ги контролираме своите ризични мисли и чувства. Тоа е првата информација во изјавата за проблемот. Тоа е дел од ситуацијата над кој имаме најголема контрола.

### **Дел 2 од изјавата за проблемот**

Вториот дел од изјавата за проблемот ја опишува ситуацијата објективно како извештај за размислувањето. Тој ни кажува кој е инволвиран и што било кажано или направено.

### **Дел 3 од изјавата за проблемот**

Третиот дел од изјавата за проблемот утврдува како би можеле да реагираме со што би прекршиле некое правило, би повредиле некого или би го зголемиле проблемот. Еве една картичка со вештини со чекорите на проблемот. Можете да ја користите оваа картичка додека ја вежбате вештината во текот на сесијата, како и кога ја решавате домашната задача.

## **СОВЕТ ЗА ОБУЧУВАЧИТЕ**

*Сега обучувачој ја насочува дискусијата во однос на прашањата што ги поставува за ситуацијата што ја разгледуваме во претходната сесија со момчето што не го примиле во тимот.*

### **Момчето што не го примиле во тимот**

Ајде да ги разгледаме чекорите во ситуацијата со момчето што не го примиле во тимот. Забелешка: насочувајте ја дискусијата за секое од прашањата што ги поставувате.

**Чекор 1:** Идентификувајте го знакот за предупредување. Кои се неговите знаци за предупредување? (Пример на одговори: размислување „го мразам тренерот“, физичка реакција на чувство на топлина по цело тело, емотивно чувство на лутина, срам и разочарување.)

Кој од знаците на предупредување што ги идентификувавте, според вас, носи најголем ризик за момчето? (Секој од знаците би бил точен одговор.)

**Чекор 2:** Опишете што се случило објективно. Како би можеле да го опишете проблемот објективно? (Пример на одговори: бидејќи моето име не беше на листата на лицата што влегоа во тимот.)

**Чекор 3:** Опишете ја ризичната реакција. Што би можело да направи момчето што би било ризична реакција? (Пример на одговори: да го нападне тренерот, да го вандализира училиштето итн.)

**Ајде да ја ставиме оваа информација во изјава за проблемот. Запомнете дека таа треба да биде една или две реченици.**

**Пример на одговор:** Луѝ сум бидејќи ја ѝрочиѝав лисѝаѝа на луѝеѝо шѝо влеѝоа во ѝимоеѝ, моеѝо име не беше на неа и мојоеѝ ризик е да ѝо наѝаг-нам ѝренероеѝ.

### Вежба

Прашање: Кои се ситуациите во вашиот живот каде што држењето на ризичните чувства под контрола и објективното дефинирање на проблемот се тешки за вас?

Напишете некои од овие ситуации.

Следно, дискутирајте за овие ситуации со вашиот сосед и опишете две ситуации со специфичен проблем што сметате дека е тешко да се дефинира.

**Прилог: Играње улоги (по избор на фасилитаторот оваа вежба може да се искористи во друга сесија)**

**Пример што треба да се користи за презентирање модел или вежба со тековна проблематична ситуација - Шуан и г-ѓа Шелс**

Шуан започнува со втората недела на новото работно место. Таа сака да работи сама и не се спријателува лесно. Таа не им верува на другите луѓе и би сакала само да си ја работи работата. Таа се враќа од ручек и нејзината претпоставена, г-ѓа Шелс, ја повикува во својата канцеларија и ја обвинува за кражба. Во проблематични ситуации Шуан честопати се чувствува депресивно и смета дека другите ја задеваат.

Г-ѓа Шелс (на телефон со Шуан, која е во својата канцеларија): *Шуан, морам да зборувам со ѝебе веднаш, ѝе молам дојди во мојата канцеларија.*

Шуан влегува во канцеларијата на г-ѓа Шелс. Г-ѓа Шелс (оди пред Шуан и седнува на аголот од своето биро): *Седни, Шуан. Шуан седнува.*

Г-ѓа Шелс: *Шуан, ѝи рабоѝеше во ѝросѝорѝаѝа на ѝлавнаѝа канцеларѝа овие два гена, ѝочно?*

Шуан: *Тоа е ѝочно.*

Г-ѓа Шелс: *Г. Брукс доаѝаше и заминуваше од канцеларѝава овие ѝоследни два гена. Денеска наѝлагне ѝој сфаѝи дека му ја нема целаѝа ѝоѝовина шѝо ја чува во рабоѝноѝо биро. Имаше околу 50 долари во фиокаѝа. Шѝо знаеш за ова?*

Шуан (бунтовно): *Не знам нишѝо.*

Г-ѓа Шелс: *Г. Брукс вели дека ѝе видел како сѝоиш до неѝовоѝо биро Chesŝoŝaѝи коѝа влеѝувал во ѝросѝорѝаѝа. Шѝо ѝравеше до бироѝо?*

Шуан (гласно): *Само си ја вршев рабоѝаѝа.*

Г-ѓа Шелс: *Немаше никој груѝ во канцеларѝаѝа. Дали виде некој околу бироѝо на ѝ. Брукс? Шуан: Не.*

---

Г-ѓа Шелс: *Шуан, ова е сериозно прашање. И ѓ. Брукс и јас се сомневаме дека знаеш ништо за прашањето што недостигаат. Што можеш да ми кажеш?*

Шуан (наведнувајќи се напред): *Не знам ништо за прашањето што недостигаат.*

Г-ѓа Шелс: *Шуан, не ти верувам. Ова е сериозно прашање.*

Шуан: *Сфаќам дека е сериозно, но не знам ништо за прашањето што биле земени од бирото на ѓ. Брукс.*

Г-ѓа Шелс (подигнувајќи го гласот): *Лажето нема да ти помогне.*

Шуан (станува): *Зошто мислите дека лажам?*

Г-ѓа Шелс (подигнувајќи го гласот и наведнувајќи се кон Шуан): *Имам намера да ја испитам оваа работа. Мене ми требаат вработени на кои можам да им верувам.*

Шуан (се загледува и не вели ништо)

Шуан (покажува кон главата и почнува гласно да зборува): *Се вљам. Таа мисли дека сум ѓи украли прашањето. Што и да кажам нема да помогне. Таа само сака да се ослободи од мене. Ете, ми протрпа една работа. Срцето ми чука забрзано. Успот ми е сува.*

Шуан (продолжува да размислува гласно): *Морам да се смирам, да седнам и да земам длабок здив. Навистина не сакам да ја изубам оваа работа.*

Шуан (сè уште размислува гласно): *Луѓа сум бидејќи ѓ-ѓа Шелс ме обвинува дека ја лажам. Мојата ризична реакција е да ја испитам работата.*

# ТРИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - ПОСТАВЕТЕ ЦЕЛ/СОБЕРЕТЕ ИНФОРМАЦИИ И РАЗМИСЛЕТЕ ЗА ИЗБОРОТ И ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ

Цели на сесијата	На крајот од сесијата учесниците ќе можат: <ul style="list-style-type: none"><li>– да осмислат изјави за позитивни и реални цели</li><li>– да ги идентификуваат причините за разгледување на мислите и чувствата, да направат разлика помеѓу фактите и мислењата</li><li>– да ги идентификуваат можните последици од генерирање активности (за себе и другите)</li><li>– да изберат постапка врз основа на последици и цели</li></ul>
------------------	---

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорат пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходна кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се налутено. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

## ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ, ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛ И СОБИРАЊЕ ИНФОРМАЦИИ

### Вештина 3: Поставување цел и собирање информации

Чекор 1	ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ПОЗИТИВНА И РЕАЛНА ЦЕЛ	
Чекор 2	СОБЕРЕТЕ ИНФОРМАЦИИ	

Во оваа вештина за решавање проблеми 3: „поставување цел и собирање информации“ ги зголемуваме вештините за размислување што ќе ги користиме. Во овој чекор нашето размислување е клучно. Тоа ни помага да ги намалиме нашите ризични чувства. Размислуваме однапред да поставиме цел и да го користиме умот за да ја анализираме проблематичната ситуација. Ја задржуваме контролата обмислувајќи ги чекорите на оваа вештина за решавање проблеми наместо само да реагираме на она што не ни се допаѓа.

### **ЧЕКОР 1: ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ПОЗИТИВНА И РЕАЛНА ЦЕЛ**

#### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

- Вашата ЦЕЛ нека биде реална - нешто што можете да го остварите.
- Нека биде позитивна - нешто што не ве повредува вас или другите.
- Потоа дајте едноставна изјава за целта, почнувајќи со зборот „сакам...“ и потоа опишете ја целта.
- Вашата изјава за целта, исто така, може да вклучи и што не сакате. Можете да кажете „сакам... (наведете ја вашата цел), но не сакам... (опишете го тоа)“.

Ајде да ги разгледаме овие чекори еден по еден, почнувајќи со чекорот 1: идентификувајте позитивна и реална цел. Еден од најдобрите начини за решавање на проблемот е утврдување на позитивните и на реалните цели. Позитивна цел значи дека нема да се однесуваме на начин на кој ќе се повредиме себеси или другите, затоа што тоа обично го влошува проблемот. Решавањето проблеми може да предизвика болка, но тоа не треба да биде цел. Ако целта е да се предизвика болка, тогаш проблемот може да стане само поголем. На пример, некој што го познавате шири злобни гласови за вас. Позитивна цел би било да му кажете на тоа лице да престане. Негативна цел би било вие да ширите уште позлобни гласови за тоа лице. Ова само ќе го направи проблемот поголем.

Реална цел значи дека целта е нешто што мислите дека можете да го остварите. На пример, немате доволно пари на девојката да ѝ купите подарок за роденден. Реална цел би била да најдете начин за да покажете дека сте го запомниле роденденот. Нереална цел би била да дадете сè што лицето можеби посакува.



Како пример, изјава за целта за некој што се лекува од наркоманија би можело да биде: „Сакам денес да се држам подалеку од дрогата“. Или целта може да биде да кажеме што сакаме, а што не сакаме: „Сакам да излезам со пријателите, но не сакам да користам дрога или алкохол“.

## СОВЕТ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

(што се бара од учесницише):

**Вежба** (да се употреби во комбинација со вежбата „Шуан/Шери“ од текстот погоре)

**Стигнете до вашата цел: размислете за изјавите за целта во однос на „Шуан/Шери“**

## ЧЕКОР 2: СОБЕРЕТЕ ИНФОРМАЦИИ

Во овој чекор идентификуваме два вида информации:

- Факти
- Што мислиме дека мисли и чувствува другото лице

Чекорот „собирање информации“ се состои од два дела. Првиот дел е да се идентификуваат фактите за ситуацијата. Вториот дел е да се идентификуваат мислите и чувствата на другото лице.

### Факти

Како што разгледавме, важен дел од решавањето проблеми е објективно-то размислување. При собирањето информации ние ги одвојуваме фактите од мислењата како начин да се биде објективен. Ова значи давање изјава за тоа што се случило, кој бил инволвиран и што било кажано и направено.

Препознавањето на разликата меѓу фактот и мислењето е важно во решавањето проблеми затоа што фактите се објективни, а мислењето не е. Некогаш нашето мислење е правилно, а некогаш е многу погрешно. Важно е да се знае разликата.

Идентификувањето на фактите ве одржува да мислите објективно во проблематична ситуација наместо да дозволите да преовладеат вашите ризични мисли и чувства. Ова е важна вештина на размислување. Фактите треба да бидат информација што може да ја забележат и другите луѓе. Фактите се нешто што може да го проверите и да го потврдите.

## Вежба

### Набљудувајте ја ситуацијата:

Ќе одглумам една ситуација.

*(Одглумете ситуација каде што се шетеравите пред зруаџа, приоѓајќи кон маса/стол, погледнете околу собата, погледнете го паричникот, насмевнете се и поворно шетеравете се назад.)*

Гледајте што правам за кога ќе давам изјави за она што сум го направил да можете да ми кажете кои изјави се факти, а кои мислења.

Се тетеравам. Дали е тоа факт или мислење? *(Одговор: факт)*

Бев пијан. *(Одговор: мислење)*

Зошто е мислење? Што друго би можело да предизвика да се тетеравам? *(Можен одговор: ви се лоши, имате повреда, ви се врши)*

Гледав наоколу во собата. *(Одговор: факт)* Не сакав никој да види што правам *(Одговор: мислење. Можеби сум злегал да видам кој може да ми поможне.)*

Ги украдов парите/паричникот. *(Одговор: мислење. Не знаете дали паричникот/париите биле мои или му припаѓаат на некој што побарал да му ги однесам.)*

Го подигнав паричникот/парите. *(Одговор: факт)*

Се насмевав кога го видов паричникот. *(Одговор: факт)*

Влегов сам во просторијата. *(Одговор: факт)*

Сам излегов од просторијата. *(Одговор: факт)*

Мене не може да ми се верува. *(Одговор: мислење. Не знаете зошто се шетеравам и дали се однесувам одговорно или не.)*

Утврдувањето на фактите ви помага да размислувате објективно во проблематична ситуација наместо да дозволите да надвлееат ризичните мисли и чувства. Ова е важна вештина на размислување. Фактите треба да се информација што може да ја видат и другите луѓе. Фактите се нешто што можете да го проверите или потврдите.

Вежба: Свртете се кон вашиот партнер и во една реченица опишете ги фактите на тоа што го видовте. (Пример на одговор: Едно лице влезе во собата тетеравајќи се, погледна наоколу, го зеде паричникот и излезе.)

## Вежба

Во овој дел ние ги замислуваме мислите и чувствата на другото лице. Имавте доволно практика во размислувањето за мислите и за чувствата на другите во претходните сесии. На пример, ова го практикувавте во многу лекции за социјалните вештини, како што се: разбирање на чувствата на другите, активно слушање и реакција на гнев. Како дознавате како можеби се чувствува некој друг?

(Пример на одговори: Набљудувајте го говорот на телото и слушајте го тонот на гласот, како и тоа што го зборуваат. Исто така, може да ги користите и нашите претходни искуства со тоа лице.)

### Совет: Говор на телото... комуникациски вештини

Поделете ја групата во двојки. Секој треба да размисли за една дискусија што ја имал со својот сопруг, пријател или со кое било лице што прераснала во расправија. Двојката прво треба да ги утврди двете личности и нивниот однос. Потоа тие треба да ја одглумат расправијата помеѓу нив преку мимика, користејќи ги само своите тела и лица, без зборови. Дајте им неколку минути на двојките да вежбаат. Потоа кажете им на сите да се вратат во групата. Одберете две двојки чии сцени изгледаа особено јасно. Побарајте од првата двојка повторно да ја одглуми сцената во средина на кругот. Побарајте членовите на групата да ја раскажат приказната што ја глуми двојката. Нагласете колку може да биде лесно за нас да сфатиме што се случува преку она што го искажуваме со нашите тела. Повторете го истото тоа со втората двојка. Нагласете ги и другите видови гестикулации со телото, како поглед, далечина меѓу луѓето и став на телото.

Завршете со предлог учесниците да размислат за начините на кои тие и другите луѓе ги користат телата за да си кажат нешто едни на други. Охрабрете ги да размислат како би можеле да ги користат телата на различен начин во различни контексти за да им пренесат различни пораки на луѓето.

### Вештина 4: Размислување за опциите и за последиците

Чекор 1	КОРИСТЕЈЌИ <i>бура од идеи</i> , ДАЈТЕ ИДЕИ ЗА ОПЦИИТЕ	
Чекор 2	РАЗМИСЛУВАЈТЕ ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ	
Чекор 3	ИЗБЕРЕТЕ ЕДНА ОПЦИЈА ШТО ЌЕ ВЕ ОДНЕСЕ ДО ЦЕЛТА	

### Акција

Ова е вештина на поттикнување бура од идеи за решавање проблеми. Членовите на групата треба да ја употребат својата имагинација и да смислат многу постапки што би можеле да ги преземат за решавање некоја проблематична ситуација. Откако ќе генерираат многубројни различни постапки, членовите на групата ќе ги разгледаат последиците за секој од можните избори. Овој чекор на вештината бара членовите на групата да користат размислување за причините и за последиците од своите постапки, како за себе, така и за другите. Чекорите од оваа вештина им покажуваат на членовите на групата како да гледаат на проблемите од широка социјална точка на гледање.

**Бура од идеи** претставува отворање на вашиот ум за да дојде до колку што е можно повеќе идеи. Идеите не мора да бидат реални или позитивни. Поттикнување бура од идеи за можни постапки е еден од најважните процеси на размислување што е вклучен во решавањето проблеми. Тоа им помага на членовите на групата да го прошират своето размислување надвор од постапките што вообичаено ги преземаат во проблематични ситуации.

---

**Последиците** се резултат на нечии постапки. Предвидувањето на последиците може да биде тешко, и тоа е во ред. Последиците може да бидат позитивни или негативни. Можно е да се замислат и позитивни и негативни последици за постапките. Фокусот треба да биде на развојот на размислувањето за причините и за последиците или ефектите што се поврзани со оваа вештина за решавање проблеми.

### **ЧЕКОР 1: КОРИСТЕЈЌИ БУРА ОД ИДЕИ, ДАЈТЕ ИДЕИ ЗА ОПЦИИТЕ**

Користејќи бура од идеи, дајте идеи за опциите - значи токму тоа. Ние размислуваме за многу работи што можеме да ги направиме за да одговориме на ситуацијата. Луѓето што вршат истражувања на решавањето проблеми велат дека ова е најважен чекор, бидејќи тој ни помага да го отвориме нашиот ум за нови опции за преземање дејство.

Вежба:

Да пробаме еден пример со бура од идеи. Еден човек изведува жена на вечера. Ја носат сметката и тој сфаќа дека го заборавил паричникот. Кои се опциите што тој би можел да направи? Предложете најмалку 10 работи што тој би можел да ги направи во оваа ситуација.

(Пример на одговори или избори: да повика пријател, да побара пари од жената со која е на состанок, да избега и да не ја плати сметката или да ја замоли жената со која е на состанок да почека за да оди да земе пари.)

### **ЧЕКОР 2: РАЗМИСЛУВАЈТЕ ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ**

Последица е друг збор за исход. Последицата може да биде добра или лоша. Во чекорот 2 од оваа вештина ние размислуваме што би можело да се случи како резултат на секој избор што го земаме предвид.

Сакаме да размислиме што може да се случи за нас, а што може да се случи за другите инволвирани. Како што веќе разгледавме, размислувањето за последицата на нашите постапки врз другите е важно во решавањето проблеми. Влошувањето на работите за другите, обично, го влошува и проблемот. Во оваа ситуација постојат најмалку две други лица. Едно е жената што е на состанок со човекот, а друго е лицето што го води ресторанот или келнерот.

Земајќи ги предвид сите избори што ги запишавме на таблата во претходната активност, што би можело да биде последица за:

- Тој што го решава проблемот?
- Жената што е на состанок со него?
- Лицето што го води ресторанот или келнерот?

---

### **Чекор 3: Изберете една опција што ќе ве однесе до целта**

Откако дадовме идеи за опциите и размисливме за последиците, време е да го поврземе ова за нашата цел. Поради тоа, важно е да имате позитивни и реални цели. Нашите цели треба да помогнат да управуваме со нашите постапки. Сакаме да избереме опција (или да направиме избор) што ќе нè одведе до нашата цел.

---

**Додаток**  
**Листа за домашна задача на крајот на сесијата 12**

**Име и презиме:** \_\_\_\_\_ **Датум:** \_\_\_\_\_

Изберете реален проблем од животот со „време за размислување“ со кој предвидувате дека ќе се соочите или се соочувате во моментот. Користете го листот за домашна задача за да ги примените првите три вештини за решавање проблеми за овој проблем. Запишете ги сите чекори на овој лист за домашна задача. На овој проблем ќе работите во преостанатиот дел од сесијата за решавање проблеми.

**Вештина за решавање проблеми 1: Запирање и размислување**

Дава генерален опис на ситуацијата.

Заокружете го типот проблем:

- Време за размислување
- Директно

**Чекор 1: Запирање!** (Посветете им внимание на моите знаци за предупредување.)

- Какви се моите физички реакции?
- Какви се моите ризични мисли?
- Какви се моите ризични чувства?

**Чекор 2: Мислете** - намалете го својот ризик

**1. Бидете тивки**

- Дали сум тивок? - Да или не
- Колку е лесно да се биде тивок?
- Лесно, ни лесно ни тешко

**2. Дајте си простор**

- Што размислувам или визуализирам за да добијам одреден простор?
- Какви постапки треба да преземам за да добијам одреден простор?

**3. Смирете се**

- Каков нов начин на размислување применувам за да се смирам?
- Какви постапки преземам за да се смирам?

## Вештина за решавање проблеми 2: Констатирање на проблемот

### Чекор 1: Идентификувајте знаци за предупредување

- Какви се моите физички реакции?
- Какви се моите ризични мисли?
- Какви се моите ризични чувства?

### Чекор 2: Објективно опишете што се случило

- Кои се фактите?
- Кој беше инволвиран и што беше кажано или направено?

### Чекор 3: Опишете ја вашата ризична реакција

*Сѐ повеќе ги сити заедно во изјава за проблемот, почнувајќи со „јас“*

Јас (мислам или чувствувам) .....  
затоа што .....  
и мојата ризична реакција е.....

## Вештина за решавање проблеми 3: Поставување цел и собирање информации

### Чекор 1: Идентификувајте позитивна и реална цел

Сакам .....  
*ИЛИ*  
Сакам .....  
Но не сакам .....

### Чекор 2: Соберете информации

Кои се фактите? .....  
Што мислам дека мисли другото лице? .....  
Што мислам дека чувствува другото лице? .....

## Вештина за решавање проблеми 4: Размислување за опциите и за последиците

### Чекор 1: Користејќи бура од идеи, дајте идеи за опциите

Какви се моите идеи за опциите?

### Чекор 2: Размислете за последиците

- Кои се можните последици?

### Чекор 3: Изберете една опција што ќе ве одведе до вашата цел

- Која опција ја избирам и која ќе биде мојата цел?

---

# ЧЕТИРИНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - ПЛАНИРАЊЕ, ИЗВРШУВАЊЕ И ОЦЕНУВАЊЕ

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорот пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходна кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се налутено. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

Цели на сесијата	На крајот на сесијата учесниците: <ul style="list-style-type: none"><li>- ќе бидат запознаени со вештините за решавање проблеми</li><li>- ќе бидат способни да ја применат вештината и да подготват план</li><li>- ќе бидат способни да спроведат активност (задача) и да ги анализираат релевантните активности</li><li>- ќе бидат способни да носат релевантни одлуки за она што треба да се направи</li></ul>
------------------	--



## ИЗРАБОТКА НА ПЛАН

За изработка на план се користат стекнатите вештини за размислување, а планот го креираме низ неколку чекори:

	ПЛАН
<b>ЧЕКОР 1</b>	Идентификувајте кој, каде и кога
<b>ЧЕКОР 2</b>	Изберете некои од клучните социјални вештини
<b>ЧЕКОР 3</b>	Идентификувајте што ќе правите или кажете
<b>ЧЕКОР 4</b>	Идентификувајте како ќе го правите или ќе го кажете тоа
<b>ЧЕКОР 5</b>	Одлучете за мислата со која ќе почнете

### **ЧЕКОР 1: ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ КОЈ, КАДЕ И КОГА**

**КОЈ** - избор на вистинската личност за комуникација што е најрелевантна за изборот на вашата постапка

**КАДЕ** - избор на идеалната локација на која ќе ја спроведеме активноста

**КОГА** - избор на идеалното време за дејствување. Прераното дејствување често е под влијание на нашите ризични чувства, додека доцното дејствување може да ја намали нашата можност за успех.

### **ЧЕКОР 2: ИЗБОР НА КЛУЧНИ СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ**

Избор на 1-2 социјални вештини (во претходните сесии изучивме вкупно девет социјални вештини) што се најсоодветни за конкретната ситуација и нивна примена во насока на наоѓање решение за конкретниот проблем.

### **ЧЕКОР 3: ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ ШТО ЌЕ ПРАВИТЕ ИЛИ КАЖЕТЕ**

Правиме правилен избор на постапките што ќе ги преземеме во конкретната ситуација и правилен избор на зборовите што ќе ги користиме во комуникацијата.

### **ЧЕКОР 4: ИДЕНТИФИКУВАЈТЕ КАКО ЌЕ ГО НАПРАВИТЕ ИЛИ КАЖЕТЕ ТОА**

Го планираме начинот на кој комуницираме и користиме техники како говор на телото, тоналитет при комуникација, израз на лице и контакт со очи.

### **ЧЕКОР 5: ОДЛУЧЕТЕ ЗА МИСЛАТА СО КОЈА ЌЕ ПОЧНЕТЕ**

Избор на идеалната мисла за започнување на конверзацијата и оставање силен прв впечаток. Користиме техники на запирање и размислување за правилен избор на мисли и намален ризик од ризично размислување - **РАЗМИСЛУВАЊЕТО ГО КОНТРОЛИРА ОДНЕСУВАЊЕТО.**

Мало потсетување на важните вештини:

ВЕШТИНИ ЗА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ	СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ
ЗАПИРАЊЕ И РАЗМИСЛУВАЊЕ	АКТИВНО СЛУШАЊЕ
ДЕТЕКТИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ	ПОМАГАЊЕ НА ДРУГИ
ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ И СОБИРАЊЕ ИНФОРМАЦИИ	ОДБЕГНУВАЊЕ ТЕПАЧКИ
РАЗМИСЛУВАЊЕ ЗА ОПЦИИТЕ И ЗА ПОСЛЕДИЦИТЕ	РЕАКЦИЈА НА НЕУСПЕХ
	СПРАВУВАЊЕ СО ОБВИНЕНИЈА
	РАЗБИРАЊЕ ТУЃИ ЧУВСТВА
	ПРЕПОЗНАВАЊЕ ТУЃ ГНЕВ
	ПОДНЕСУВАЊЕ ЖАЛБИ

### Вежба

Читање текст за проблематична ситуација (осуденик - инструктор) и активна дискусија преку детекција/анализа на вештини за решавање проблеми и социјални вештини.

Осуденикот ја почнува својата втора недела на новата работа. Тој сака да работи сам и не се спријателува лесно. Тој не им верува на другите осуденици и повеќе сака да си ја работи работата. Се враќа од ручек и неговиот инструктор го повикува во канцеларија и го обвинува за кражба. Во проблематични ситуации осуденикот, обично, станува депримиран и смета дека некој го зема на око.

Инструкторот му се обраќа на осуденикот: Н.Н., треба веднаш да разговарам со тебе, те молам дојди во мојата канцеларија. Осуденикот влегува во канцеларијата на инструкторот.

Инструкторот (застанува пред осуденикот и седнува на аголот од својата работна маса): Седи, Н.Н. Осуденикот седнува.

Инструкторот: Н.Н., ти работиш во погонот во последните два дена, така?

Осуденикот: Да, така е.

Инструкторот: Мојот колега Д.Д. доаѓал и излегувал од погонот последните два дена. Денеска нападне тој открил дека му недостигаат сите ситни пари што ги чувал во работната маса. Во својата фиока тој имал околу 500 денари. Што знаеш ти за тоа?

Осуденикот (дрско): Не знам ништо за тоа.

Инструкторот: Д.Д. вели дека те видел како стоиш покрај неговата работна маса неколкупати кога влегувал во просторијата. Што правеше кога стоеше до неговата работна маса?

Осуденикот (гласно): Само си ја работев работата.

Инструкторот: Тешко дека уште некој бил во канцеларијата. Дали виде некој да оди до работната маса на Д.Д.?

Осуденикот: Не.

Инструкторот: Н.Н., ова е сериозно прашање. И јас и Д.Д. се сомневаме дека ти знаеш како ги снемало парите. Што имаш да ми кажеш?

Осуденикот (наведнувајќи се напред): Не знам ништо за парите што недостигаат.

Инструкторот: Н.Н., не ти верувам. Ова е сериозно прашање.

Осуденикот: Гледам дека е сериозно, но јас не знам ништо за парите што биле земени од работната маса на Д.Д.

Инструкторот (со повисок глас): Лажењето нема да ти помогне.

Осуденикот (станувајќи): Зошто мислите дека лажам?

Инструкторот (засилувајќи го гласот и наведнувајќи се кон Н.Н.): Мислам да му ставам крај на ова. Мене ми требаат вработени на кои може да им верувам.

Осуденикот гледа вкочането и не кажува ништо.

Осуденикот (покажува на главата и почнува да зборува гласно): Се чувствувам исплашено. Тој мисли дека сум украде пари. Ништо што ќе кажам нема да помогне. Тој едноставно сака да се ослободи од мене. Отиде уште една работа. Срцето ми бие забрзано. Устата ми е сува.

Осуденикот (продолжува да размислува гласно): Мора да бидам тивок, да седнам и да земам длабоко воздух. Навистина не сакам да ја изгубам работата.

Осуденикот (уште размислува гласно): Гневен сум затоа што инструкторот ме обвинува дека го лажам. Мојата ризична реакција е да се откажам.

### Разгледување на вештините за решавање проблеми 1-4 во оваа проблематична ситуација

На почетокот да ги разгледаме првите четири вештини за решавање на проблемите во ситуацијата.

Што знаете околу тоа што прави осуденото лице во однос на вештината „застан и размисли“? (вештина 1)

Како го **изрази проблемот**? (вештина 2)

Што може да биде позитивна и реална **цел**? (вештина 3)

Кои **информации** треба да се разгледаат? (вештина 3)

Кои се изборите за кои **треба да се размисли**? (вештина 4)

Кој избор може да го направи осуденото лице **за да стигне до својата цел**? (вештина 4 – кој избор најдобро одговара на нашата цел?)

## ЗАДАЧА

**Изработете план за решавање на проблемот** - демонстрација на ситуација (role play) од двајца доброволци врз основа на креирано сценарио: На осудено лице во дворот му исчезнуваат очила за сонце. Случајот е пријавен до службено лице. Последен што е виден до локацијата каде што се оставени очилата е осуденик од 3-то крило. Разговорот се одвива помеѓу службено лице и лицето посочено за кражба. Планот треба да ги содржи сите чекори и демонстраторите ги презентираат преку изведување улоги пред групата. На пример:

Чекор 1	КОЈ	Помеѓу кого се одвива комуникацијата? (правилен соговорник)
	КАДЕ	На која локација се одвива?
	КОГА	Кога се случува разговорот? (временски рок од случување)
Чекор 2	ИЗБОР НА СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ	Избор на 1-2 вештини
Чекор 3	ИЗБОР НА АКТИВНОСТ И ЗБОРОВИ	Пристап и избор на зборови / тип на комуникација
Чекор 4	КАКО ЌЕ ГО НАПРАВИТЕ ТОА	Став / говор / поглед / тоналитет
Чекор 5	ИЗБОР НА МИСЛИ	Мисли за контрола на ризични чувства

### 1. НАПРАВИ ГО ТОА!

Ова е следна фаза, во која го ставаме во функција нашиот подготвен план. Се состои од 3 чекори:

Чекор 1	<b>НАПРАВИ ГО ТОА</b>	<b>АКТИВАЦИЈА НА ПЛАНОТ</b>
Чекор 2	<b>ПРАШАЊА</b>	<b>ДАЛИ ЈА ПОСТИГНАВМЕ ЦЕЛТА ИЛИ ШТО БЕШЕ НАЈДОБРО ВО ПЛАНОТ?</b>
Чекор 3	<b>ОДЛУЧИ ШТО Е СЛЕДНО</b>	<b>СЛЕДНИ АКТИВНОСТИ СООДВЕТНО СО ДОСТИГНАТАТА ЦЕЛ</b>

---

### **ЧЕКОР 1: НАПРАВИ ГО ТОА**

Активација на веќе изработениот план според предвидените насоки.

### **ЧЕКОР 2: ПРАШАЊА (ЦЕЛ И ФУНКЦИОНАЛНОСТ НА ПЛАН)**

Дали ја постигнав мојата цел или дали се доближив до целта? Што беше добро во мојот план? Кој дел од планот е функционален или што би коригирале во планот за да биде ефикасен? Какви се ситуацијата и исходот за мене и за сите инволвирани?

### **ЧЕКОР 3: ОДЛУЧИ ШТО Е СЛЕДНО**

Врз основа на анализата носиме одлука за следните активности што ќе ги примениме во насока на поголема ефикасност.

## ***2. ОЦЕНУВАЊЕ***

Врз основа на исходот, фактите и активностите носиме генерална оцена за ефикасноста на изработениот план. Правиме анализа на сопствените постапки и креираме насоки и можности за активност со максимална ефикасност.



**Вежба:** Подготовка и вежбање на целиот процес со личен пример.

## ЗАДАЧА

Секој учесник треба да детектира по еден проблем од личното секојдневие. За истиот проблем треба да се направи план за решавање, поминувајќи чекор по чекор низ приложената структура.

ПРОБЛЕМ: \_\_\_\_\_

	Изработка на план	Коментар
<b>ЧЕКОР 1</b>	Идентификувајте кој, каде и кога	
<b>ЧЕКОР 2</b>	Изберете некои од клучните социјални вештини	
<b>ЧЕКОР 3</b>	Идентификувајте што ќе правите или кажете	
<b>ЧЕКОР 4</b>	Идентификувајте како ќе го правите или ќе го кажете тоа	
<b>ЧЕКОР 5</b>	Одлучете за мислата со која ќе почнете	

	Извршување	Коментар
<b>ЧЕКОР 1</b>	Направете го тоа	
<b>ЧЕКОР 2</b>	Прашања	
<b>ЧЕКОР 3</b>	Одлучете што е следно	

	Оценување	Коментар
<b>ЧЕКОР 1</b>	Генерална оцена	
<b>ЧЕКОР 2</b>	Можности	

---

# ПЕТНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ИНДИВИДУАЛНА СОВЕТОДАВНА СЕСИЈА

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорот пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходна кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се налутено. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

- 1. Скала на емоции**
- 2. Постери за искажување емоции**
- 3. Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

Сесијата ќе се спроведе во согласност со идентификуваните потреби на осудените лица.

# ШЕСНАЕСЕТТА СЕСИЈА: ЗАТВОРАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ

Цели на сесијата	<ul style="list-style-type: none"><li>- учесниците да ги споделат заедничките искуства</li><li>- да се моделира свечено затворање на процесот</li></ul>
------------------	---

## ПРОЦЕС НА ПРОВЕРКА

### АКЦИЈА НА ФАСИЛИТАТОРОТ

Информирајте ја групата дека на почетокот и на крајот на секоја сесија ќе се прави проверка за да се утврди како се чувствуваат членовите на групата и дали постојат прашања што треба да се одговорот пред да се продолжи со сесијата. На пример, некое лице можеби имало претходна кавга и дошло на сесијата чувствувајќи се налутено. За групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се види дали постојат начини за поддршка на членовите кога тие се справуваат со тешки емоции или околности. Објаснете дека за групата ќе биде корисно да го знае тоа и да се провери дали постојат прашања.

**Фасилитаторите може да користат разновидни активности за проверка:**

1. Скала на емоции
2. Постери за искажување емоции
3. **Искажување на секој член на групата на еден најдобар и еден најлош момент што му се случиле на секое лице по последната сесија.** Ова е корисно за да се утврди што му се случувало на секое лице. Сесијата продолжува дури и во случај да се јави потенцијален проблем/проблеми во најава.

Процесот на затворање оди по претходно преговарање меѓу учесниците и фасилитаторите за тоа како сакаат да ја завршат програмата.

**Кажете:** Чекор по чекор, стигнавме до крајот на програмата. Сите групи имаат свој почеток и крај. Крајот може да биде тежок. Може да ни недостига доаѓањето во групата, поврзаноста со другите членови од групата, поддршката од другите, затоа е важна оваа сесија.

Секој член од групата ќе има можност да се искаже како се чувствувал на почетокот од програмата, кои позитивни промени ги забележал кај другите членови од групата, што научил, што добил, каков план има за примена на наученото од програмата.



---

## Вежба: Кафе-муабет

Поделете ги учесниците во мали групи и дајте им инструкција да се замислат дека се наоѓаат во ситуација на кафе-муабет. Секој разговара со секого за придобивките од програмата и како ќе го примени наученото во програмата.

Планирано е на оваа сесија учесниците да поканат член од семејството, ако сакаат, или некој што им е близок во затворот. Потоа групите ги споделуваат придобивките од програмата. Фасилитаторите ги запишуваат на флипчарт.

## Вежба: Мојата поддршка по групата

Секој учесник избира едно лице што ќе му биде поддршка во спроведување на наученото по завршувањето на програмата и го кажува пред групата.

Следува претставување на цртежите изработени во сесиите за гнев и развивање дискусија што симболизираат цртежите.

На крајот модераторите ја завршуваат сесијата со поддршка, ЧЕСТИТКИ и им посакуваат на учесниците успех во практикувањето на научените вештини.





Публикацијата е изготвена со помош на средства од заедничката програма на Европската Унија и Советот на Европа. Содржината на публикацијата на никаков начин не може да се смета дека го одразува официјалното гледиште на Европската Унија или на Советот на Европа.

Council of Europe Office in Skopje  <http://horizontal-facility-eu.coe.int>  
Filip II Makedonski br. 3, Deloven Centar "Soravia"  [horizontal.facility@coe.int](mailto:horizontal.facility@coe.int)  
1000 Skopje  [jp.horizontal.facility](https://www.facebook.com/jp.horizontal.facility)  
Tel: +389 2 32 56 900  [@CoE\\_EU\\_HF](https://twitter.com/CoE_EU_HF)

MKD

Советот на Европа е водечка организација за човекови права на европскиот континент. Се состои од 47 земји членки, од кои 28 се членки на Европската Унија. Сите земји членки на Советот на Европа се обврзале да ја почитуваат Европската конвенција за човекови права, мултилатерален договор кој е изготвен со цел да се обезбеди почитување на човековите права, демократијата и владеењето на правото. Европскиот суд за човекови права го надгледува спроведувањето на Конвенцијата во земјите членки.

Земјите членки на Европската Унија одлучија да ги поврзат своите знаења, ресурси и судбини. Заедно тие изградиле зона на стабилност, демократија и одржлив развој, истовремено одржувајќи ја културната разновидност, толеранцијата и индивидуалните слободи. Европската Унија се залага за споделување на своите постигнувања и вредности со држави и народи и надвор од нејзините граници.

[www.coe.int](http://www.coe.int)

<http://europa.eu>

### Horizontal Facility for Western Balkans and Turkey

Funded  
by the European Union  
and the Council of Europe



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Implemented  
by the Council of Europe