

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ



**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
«ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»**

**ДЛЯ ДОРОСЛИХ**

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

# ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

М. КИЇВ, 2019

УДК 364.62-152:316.624-053.8](072)

ISBN 978-617-7402-40-3)

3-69

## МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»

### АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

*Журавель Тетяна*, кандидат педагогічних наук, виконавчий директор Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; радник з питань пробаційних програм Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

*Мельник Людмила*, когнітивно-поведінковий психолог; консультант Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

*Новохатня Катерина*, керівник Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України, проект EDGE.

*Строєва Наталія*, координатор проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

*Суvalo Орест*, лікар, судово-психіатричний експерт відділення судово-психіатричних експертиз КЗ Львівської Обласної Ради «Львівська обласна клінічна психіатрична лікарня»; керівник просвітницьких проектів Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету.

### РЕЦЕНЗЕНТИ:

*Романчук Олег*, директор Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету; лікар-психіатр; когнітивно-поведінковий психотерапевт.

*Янчук Олег*, директор Державної установи «Центр пробації».

### КООРДИНАТОРИ РОЗРОБЛЕННЯ ПРОГРАМИ:

*Новохатня Катерина*, керівник Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України, проект EDGE.

*Суботенко Олена*, заступник директора Державної установи «Центр пробації».

### ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ МЕТОДИЧНОГО ПОСІБНИКА ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

здійснені компанією Агрітім Канада Консалтинг (за підтримки Міністерства міжнародних справ Канади).



# ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ТВОЄ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ .....	17
ЗАНЯТТЯ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ .....	29
ЗАНЯТТЯ 3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ДІЇ.....	39
ЗАНЯТТЯ 4. ВЧИНКИ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ .....	47
ЗАНЯТТЯ 5. ЯК ПРАЦЮЄ НАШЕ МИСЛЕННЯ .....	54
ЗАНЯТТЯ 6. СИЛА ПЕРЕКОНАНЬ .....	62
ЗАНЯТТЯ 7. ЯК ПРАВИЛЬНО РОБИТИ ВИСНОВКИ.....	74
ЗАНЯТТЯ 8. ДУМАЙ КРИТИЧНО.....	82
ЗАНЯТТЯ 9. НАСАМПЕРЕД – ПЕРШОЧЕРГОВЕ .....	89
ЗАНЯТТЯ 10. ДУМАЙ ПРО ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ.....	97
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ	
Додаток А.....	106
Додаток В.....	112
Додаток С.....	115
Додаток D.....	116
Додаток Е.....	117
Додаток F.....	118
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	119

# ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичний посібник розроблено до пробаційної програми «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ» для проходження повнолітніми суб'єктами пробації.

## МЕТА ПРОГРАМИ:

досягти позитивних змін у поведінці суб'єкта пробації шляхом розвитку та підтримки в нього навичок конструктивного та критичного мислення, формування навичок рефлексії, планування та постановки цілей, а також сприяння розвитку співпраці у взаєминах з оточенням та соціально прийнятних норм поведінки.

## ЗАВДАННЯ/ФУНКЦІЇ ПРОГРАМИ:

1. Ознайомити з різними типами мислення та сприйняття інформації, корисними та некорисними переконаннями та їхнім зв'язком із вибором стратегії поведінки.
2. Сприяти розумінню власної відповідальності за свої вчинки та наявності наслідків кожної дії (вчинку, поведінки), розвивати вміння їх прогнозування.
3. Розвивати навички моніторингу (розпізнання) думок та виявлення прокримінальних думок.
4. Формувати когнітивні навички, зокрема, навички критичного мислення.
5. Сприяти розумінню суб'єктами пробації важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їхнього досягнення, планування позитивних змін у своєму житті.
6. Формувати розуміння важливості побудови проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення до своєї поведінки.
7. Формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, вміння, орієнтовані на співпрацю з іншими.
8. Мотивувати до позитивних змін у власному житті.

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ:

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

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

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

З позицій когнітивно-поведінкової моделі поведінка може суттєво впливати на думки та емоції людини, а змінюючи поведінку та дії, людина може змінювати свої думки та емоції.

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає проблеми людини з погляду інтерактивної системи, коли різні внутрішні «системи» особи перебувають у взаємодії між собою та довкіллям.

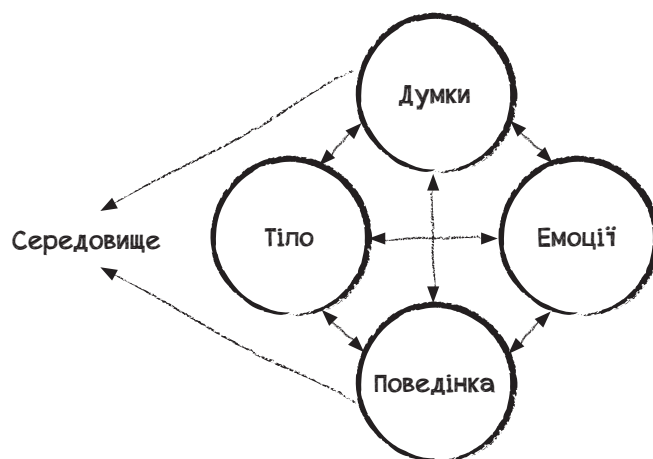


Рис. 1. Інтерактивна система

У цій Програмі увага переважно зосереджена на аспектах проблемних або дисфункційних когніцій (думок), які лежать в основі прокримінального мислення. Відповідно до принципу інтерактивної системи дисфункційні думки часто є джерелом або важливим аспектом виникнення асоціальної поведінки, що спричиняє подальші негативні для особи та середовища наслідки (жертви злочину, ув'язнення та ін.).

Програма включає пояснення моделі розвитку прокримінального дисфункційного мислення, структуровані заняття когнітивних і поведінкових технік, спрямованих на розвиток переконань і соціально прийнятних норм поведінки, підкріплених домашніми завданнями. Чимало з технік були адаптовані та ефективно використовуються в роботі з клієнтами в системі правосуддя. Вибір цього напрямку пояснюється, передусім, результативністю КПВ, завдяки яким за порівняно короткий термін можна досягнути позитивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особи.

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

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

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

## ОЗНАКИ ЦІЛЬОВОЇ ГРУПИ, НА ЯКУ СПРЯМОВАНА ПРОГРАМА, ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ

Програма призначена для роботи з повнолітніми суб'єктами пробації, жінками та чоловіками, звільненими від відбування покарання з випробуванням (далі – учасники Програми), на яких судом покладено обов'язок виконувати заходи, передбачені пробаційною програмою, у яких, за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, виявлено фактори ризику, що зумовлюють застосування пробаційної програми «Зміна прокримінального мислення», та які, відповідно, схильні до дисфункційних поведінкових проявів без належного розуміння можливих негативних наслідків, не вміють приймати зважені рішення, планувати позитивні зміни у власному житті та визначати його мету.

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

Він передбачає:

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

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

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

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

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

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

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

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

Дослідження шляхів виявило ключові проблеми у спонуканні та підтримці жіночої злочинності, як от: історія особистого насильства, психічні розлади, пов'язані з раннім досвідом життя, зловживання психоактивними речовинами і залежність, економічна і соціальна маргінальність, бездомність і дисфункційні стосунки.

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

Для чоловічої групи протиправна поведінка може ставати способом швидкого та легкого шляху збагачення, самоствердження тощо. Тож жінки та чоловіки відрізняються рівнем участі, мотивації та ступенем шкоди, спричиненої їх злочинною поведінкою.

Дослідження з різних сфер (зокрема, фізичного та психічного здоров'я, зловживання психоактивними речовинами тощо) показали, що безпека, повага та гідність є фундаментальними для поведінкових змін. Щоб покращити

поведінкові результати у жінок критично важливо забезпечити безпечну та сприятливу атмосферу під час впровадження Програми.

У процесі взаємодії з жінками фахівці повинні усвідомлювати значну кількість психологічного, економічного, фізичного та сексуального насильства, яких зазнали багато з цих жінок. В Україні немає достовірних даних щодо поширеності проблеми сексуального насильства, однак, з огляду на світові дослідження, велика кількість жінок, які перебувають у конфлікті із законом, у юнацькому віці були жертвами такого роду зловживань. Робота з травматичним досвідом не має проводитися в межах пробачіної програми. Особи, які мають виражені ознаки розладів, пов'язані з пережитим у минулому травматичним досвідом (ПТСР, розлад особистості, тривожні розлади), мають бути скеровані до відповідних фахівців із метою роботи над актуальними проблемами. Водночас, ведучим варто бути уважними та вживати попереджувальних заходів, аби не відреагувати на поведінку жінки подібно до її попереднього життєвого досвіду (тригерний фактор), зокрема, криком чи підвищеним тоном, маніпулюванням, залякуванням тощо. Адже безпечно, послідовне та сприятливе середовище є важливим фактором ефективного процесу виправлення. У тексті Програми також містяться деякі гендерні акценти щодо проведення певного заняття або конкретної вправи.

## ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ, ЯКИХ МОЖЕ НАБУТИ СУБ'ЄКТ ПРОБАЦІЇ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

### ЗНАННЯ:

- складові, необхідні для успішного керування власним життям та побудови просоціальних орієнтирів-цінностей;
- фактори, які впливають на вибір поведінки та прогнозування наслідків власного вибору і відповідальність за нього;
- сутність короткотривалих та довготривалих наслідків вчинків;
- як задовольняти власні потреби просоціальними методами;
- типи мислення та сприйняття інформації, їхній вплив на вибір реакції;
- сутність впливу переконань на життя людини та його перспективи;
- вплив досвіду на поведінку та переконання людини;
- користь критичного мислення;
- особливості та шляхи ефективного планування та встановлення пріоритетів у житті;
- інструменти ефективної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, орієнтованих на співпрацю з іншими.

### НАВИЧКИ:

- моніторинг думок та розпізнавання некорисних інтерпретацій;
- когнітивні навички, зокрема критичного мислення;
- побудова проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення щодо своєї поведінки;
- використання інструментів реалізації власних потреб і цілей просоціальними методами;
- цілепокладання та встановлення пріоритетних завдань;
- критична оцінка власних переконань та їхньої користі, а також, навички здобуття коригуючого досвіду;
- співпраця та побудова соціально прийнятних норми поведінки, навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, вмінь, орієнтованих на співпрацю у взаємодії з іншими;
- самомотивація та підтримка на шляху до змін.

## РЕСУРСИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

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

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

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



## ТЕМИ ЗАНЯТЬ/ЗМІСТ ЗАХОДІВ ПРОГРАМИ

### ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ТВОЄ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників із ведучим (-ми) Програми та між собою, встановлення правил роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Ознайомлення зі складниками, необхідними для успішного керування своїм життям, сприяння усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей.

### ЗАНЯТТЯ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ

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

### ЗАНЯТТЯ 3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ДІЇ

Розвиток навичок самоспостереження за процесом реагування в різних ситуаціях та способами бачення (інтерпретацій) цих ситуацій. Сприяння розумінню визначальності впливу інтерпретацій на вибір поведінки людини.

### ЗАНЯТТЯ 4. ВЧИНКИ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ

Формування розуміння наслідків власних вчинків: короткотривалих та довготривалих, негативних і позитивних. Розвиток навичок регуляції автоматичних реакцій та прогнозування наслідків власних вчинків.

### ЗАНЯТТЯ 5. ЯК ПРАЦЮЄ НАШЕ МИСЛЕННЯ

Ознайомлення учасників із раціональним та ірраціональним процесом мислення та найбільш типовими помилками мислення. Демонстрування впливу викривленого бачення на вибір поведінки та сприяння аналізу учасниками власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

### ЗАНЯТТЯ 6. СИЛА ПЕРЕКОНАНЬ

Ознайомлення із процесом формування переконань та їхнім впливом на подальше життя людини. Напрацювання алгоритму перевірки наявного переконання на реалістичність і користь.

### ЗАНЯТТЯ 7. ЯК ПРАВИЛЬНО РОБИТИ ВИСНОВКИ

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

### ЗАНЯТТЯ 8. ДУМАЙ КРИТИЧНО

Ознайомлення з поняттям критичного мислення. Розвиток навичок зваженого реагування на ідею, розпізнавання різних факторів, необхідних для прийняття рішення, розвиток умінь виявляти розуміння та емпатію щодо потреб та поглядів інших людей у ситуаціях, що потребують прийняття рішення.

### ЗАНЯТТЯ 9. НАСАМПЕРЕД – ПЕРШОЧЕРГОВЕ

Ознайомлення учасників із методикою планування часу та визначення пріоритетних справ. Розвиток навичок постановки цілей та просоціальних стратегій їхнього досягнення, мотивації себе та наснаження на успіх.

### ЗАНЯТТЯ 10. ДУМАЙ ПРО ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ

Сприяння усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків з іншими та необхідні навички для цього. Ознайомлення з різними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та актуалізація стратегії співпраці. Формування вміння знаходити позитивне в собі та інших людях. Закриття Програми.

## ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

Програма складається з 10 занять. У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 120 хв. (2 год.), а в разі індивідуальної – 60 хв. (1 год.).

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

Реалізація пробаційної програми здійснюється куратором, який складає відповідний графік. Куратор Програми може проводити Програму самостійно (бути ведучим), а також, залучати до її реалізації, у порядку, визначеному законодавством, представників установ, організацій, незалежно від форми власності, об'єднань громадян, окремих громадян, які можуть надавати послуги, необхідні для реалізації пробаційної програми.

Куратор ознайомлює суб'єкта пробації під підпис із графіком реалізації пробаційної програми, метою, знаннями та навичками, які він може набути за результатами проходження Програми, порядком проходження Програми, порядком виконання суб'єктом пробації заходів, передбачених пробаційною програмою та відповідальністю за його порушення.

Якщо суб'єкт пробації з поважних причин не виконав заходи, передбачені пробаційною програмою, куратор визначає та вживає заходів, що необхідні для продовження реалізації пробаційної програми.

Основна форма проведення занять у межах Програми – тренінг розвитку навичок, який може реалізовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі роботи. Груповий формат вважається більш ефективним. Рекомендована кількість учасників у разі групової форми проведення – 6–8 осіб, максимально можлива кількість – 12 осіб.

Групова робота в межах тренінгу реалізується в різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання.

Як альтернатива груповій, може використовуватися індивідуальна форма проведення Програми із суб'єктом пробації. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи занять Програми у форматі, що дає змогу досягти очікуваного результату. Для цього вправи, які за методичним посібником до Програми мають проводитися в міні-групах, пропонується втілювати у форматі дискусії та обговорення з учасником. У деяких вправах ведучому Програми рекомендовано займати більш активну позицію для допомоги у відпрацюванні навичок учасника (-ці), розширенні інтерпретацій, збільшенні стратегій реагування тощо.

До пробаційної програми «Зміна прокримінального мислення» додається методичний посібник для ведучого та робочий зошит, який отримує кожен учасник та у якому веде короткий запис висновків та тез до вправ кожного заняття, а також записи щодо домашніх завдань.

Важливим компонентом Програми на основі когнітивно-поведінкових втручань є те, що в проміжках між заняттями учасники отримують на виконання домашнє завдання для закріплення отриманої інформації на практиці та напрацювання навичок із їхнім поступовим ускладненням.

## ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ:

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

- знань і навичок **ДО** проходження Програми (Додаток А);
- знань і навичок **ПІСЛЯ** проходження Програми (Додаток В);
- кожного заняття (заповнюється **УЧАСНИКАМИ** після кожного заняття) (Додаток С);
- досягнень кожного учасника (-ці) (заповнюється **ВЕДУЧИМ** після кожного заняття) (Додаток D);
- Програми в цілому (заповнюється **УЧАСНИКАМИ** після проходження Програми) (Додаток Е);
- досягнень на шляху до позитивних змін кожного учасника (-ці) (заповнюється **ВЕДУЧИМ** після проходження учасниками всієї Програми) (Додаток F).

Примірні форми оцінки містяться у додатках.

Розглянемо детальніше порядок заповнення зазначених форм.

### • ФОРМИ ОЦІНКИ ЗНАНЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ДО ТА ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ (ДОДАТОК А, ДОДАТОК В)

Ступінь досягнення мети Програми (високий, середній, низький) визначається шляхом аналізу різниці в показниках форм оцінки знань і навичок учасників «до» та «після» проходження Програми. Дані форми дозволяють ведучому здійснити аналіз динаміки в обізнаності та установках і переконаннях учасників у контексті тематики Програми, а також оцінити результати участі у Програмі з точки зору самих учасників, що включає в себе, серед іншого, кількісний показник ефективності використання здобутих ним/нею під час Програми умінь та навичок.

Форма оцінки знань і навичок учасників **ДО** проходження Програми заповнюється учасниками від руки, перед першим заняттям та у присутності ведучого або куратора Програми, який може допомогти учасникам, відповідаючи на уточнюючі запитання (наприклад, щодо значення тих чи інших термінів).

Якщо учасник (-ця) не вміє читати або писати, то форму заповнює ведучий або куратор Програми зі слів учасника (-ці) (зачитує запитання та відмічає відповіді, які надано).

Форма починається із зазначення учасником (-цею) його/її ПІБ та дати заповнення анкети.

## ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ» ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ) Іванов Іван Іванович

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: 1 листопада 2019 року

### ФОРМА МІСТИТЬ 3 БЛОКИ:

Блок I. Обізнаність

Блок II. Установки

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

### БЛОК I. ОБІЗНАНІСТЬ

Блок стосується знань та дозволяє проаналізувати як учасникам, так і ведучим, наскільки учасники обізнані у тематиці Програми.

Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі.

Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

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

#### 1.1. ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, ПОВЕДІНКА ПОРУШУЄ ПРАВА ІНШИХ ОСІБ?

a) привласнювати собі чуже майно	+
b) шкодити життю та здоров'ю інших людей	+
c) псувати майно та речі інших людей	+
d) переслідувати іншу людину	+
e) обмежувати свободу пересування іншої людини	+
g) привласнювати собі знайдені речі	+

Деякі питання передбачають можливість надати відкриту відповідь на запитання, якщо зазначено варіант «так». У разі, якщо варіант «так» обрано, проте власної відповіді не додано, учасники отримують 0,5 балів, а за умови наявності адекватного власного варіанту – 1 бал.

#### 1.3. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ ТА ВЧИНКИ, ЩОБ НЕ ПОРУШУВАТИ ЗАКОН?

a) ні

b) так (наведіть декілька прикладів) +

Сазати собі стоп, перед тим, як діяти

(за відповідь «так» на дане запитання учасник (-ця) отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал).

За підсумками заповнення Блоку I ведучими вираховується загальний бал та визначається рівень обізнаності, на якому знаходиться учасник (-ця) у межах тематики, передбаченої Програмою, ДО проходження Програми.

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок обізнаності учасник може отримати:

- Високий рівень: 13 – 19 балів
- Середній рівень: 7 – 12 балів
- Низький рівень: 1 – 6 балів

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК I 11 (середній рівень)

## БЛОК II. УСТАНОВКИ

Блок дозволяє ведучим зорієнтуватися, які установки у контексті тематики пробаційної програми домінують в учасників та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації Програми.

Блок містить перелік тверджень, з кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

## БЛОК II. УСТАНОВКИ

### 2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ВІДМІЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ПЛЮСОМ (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
1.	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			+
2.	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			+
3.	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини	+		
4.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			+
5.	Щоби заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу			+
6.	Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього			+
7.	Чи погоджуєтеся ви з висловом «Мета виправдовує засоби»			+
8.	Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+		
9.	Важливі вчинки потрібно звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм	+		
10.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
11.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом	+		
12.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін у житті?	+		
13.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Найкращий захист – це напад»			+
14.	Під час конфліктів я готовий (-ва) першим (-ою) іти на компроміс, аби домовитись до чогось корисного, а не витратити даремно час і псувати настрої	+		
15.	Уміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага	+		

За підсумками заповнення Блоку II ведучими вираховується загальний бал та визначається рівень установок, який притаманний учаснику (-ці) в контексті тематики пробаційної програми ДО її проходження.

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну правильну відповідь учасник (-ця) отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник може отримати:

- Високий рівень: 11 – 15 балів
- Середній рівень: 6 – 10 балів
- Низький рівень: 1 – 5 балів

**ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК II 8 (середній рівень)**

## БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ (СФОРМОВАНІ НАВИЧКИ)

Даний блок відрізняється у формах ДО та ПІСЛЯ впровадження Програми.

У формі оцінки ДО проходження Програми основний акцент зроблено на самооцінці частоти виникнення проблеми, якої стосується Програма (п.3.1), а також самооцінці способів зміни ситуації на більш позитивну – бачення шляху до вирішення проблеми (п.3.2).

**БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ (СФОРМОВАНІ НАВИЧКИ)****3.1. ЯК ЧАСТО ВАШІ ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПЛИВАЛИ НА ВЧИНЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВАШОМУ ЖИТТІ:**

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

**3.2. ЯК ВИ ВВАЖАЄТЕ, ЩО ВАМ НЕОБХІДНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОДОЛАТИ ПРОТИПРАВНУ ПОВЕДІНКУ:**

a) навчитися відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)	
b) навчитися ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на реалістичність	
c) конструктивно задовольняти свої потреби	+
d) використовувати техніки обдуманого прийняття рішень і здобувати корисний досвід	
e) вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)	+
f) прогнозувати наслідки своїх учинків та їхній вплив на життя інших і своє	
g) ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	+
h) інший варіант:	

Відповіді на питання Блоку III у формі **ДО** проходження Програми не оцінюються у балах, а використовуються ведучими для роботи з учасниками, а також для порівняння з відповідями у Формі оцінки знань і навичок **ПІСЛЯ** проходження Програми.

- **ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ** заповнюється після останнього заняття за Програмою та у присутності ведучих (куратора) Програми.

Блоки I («Обізнаність») та II («Установки») є ідентичними до Форми **ДО** проходження Програми і дають можливість побачити динаміку в обізнаності та установках учасників.

У п. 3.1 Блоку III цієї форми учасники здійснюють самооцінку частоти виникнення проблеми до відвідування Програми, під час її відвідування та після її закінчення.

**3.1. ЯК ЧАСТО ВАШІ ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПЛИВАЛИ НА ВЧИНЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВАШОМУ ЖИТТІ:**

	Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи
<b>ДО ВІДВІДУВАННЯ ПРОГРАМИ</b>		+				
<b>ПІД ЧАС ВІДВІДУВАННЯ ПРОГРАМИ</b>			+			
<b>ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ВІДВІДУВАННЯ ПРОГРАМИ</b> (вважаєте, що так буде)					+	

Відповідь на це запитання не оцінюється у балах, а використовується для загального аналізу.

У п.3.2. учасникам необхідно оцінити, якою мірою вони розвинули навички, необхідні для того, щоб подолати ту поведінку, на зміну якої спрямовано Програму.

**3.2. ОЦІНІТЬ, ЯКОЮ МІРОЮ ВИ РОЗВИНУЛИ НАВИЧКИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОДОЛАТИ ПРОТИПРАВНУ ПОВЕДІНКУ (ОБВЕДІТЬ КЛІТИНКУ):**

- вмію відслідковувати думки (корисні та некорисні):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію ставити під сумнів свої переконання та перевіряти їх на реалістичність:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію конструктивно задовольняти свої потреби (навички асертивності):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію використовувати техніки обдуманого прийняття рішень та здобувати корисний досвід:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- можу спрогнозувати наслідки своїх вчинків та їхній вплив на життя інших і своє:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Варто пояснити учасникам, що заповнення даного блоку форми є важливим та має бути максимально об'єктивним. Ведучі (куратор Програми) можуть надати допомогу учасникам, коментуючи/роз'яснюючи позиції, щодо яких варто дати відповідь.

За п. 3.2 підраховується загальний бал та визначається рівень, на якому знаходиться учасник після проходження Програми.

**РІВЕНЬ РОЗВИТКУ НАВИЧОК** (сума вказаних учасником цифр):

- Високий рівень: 46 – 70 балів
- Середній рівень: 23 – 45 балів
- Низький рівень: 1 – 22 бали

**ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК III** 57 (високий рівень)

За підсумками заповнення учасниками всіх трьох блоків Форми після проходження Програми підраховується загальний бал:

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ** у результаті проходження Програми є сумою балів за блоками запитань I–III та свідчить про такі рівні досягнення учасником мети Програми:

- Високий рівень: 69 – 104 бали
- Середній рівень: 33 – 68 балів
- Низький рівень: 1 – 32 бали

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ** 76 (високий рівень)

### ДО УВАГИ!

Даний загальний бал вноситься:

- **ВЕДУЧИМ ПРОГРАМИ** – у Форму оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного (-ї) учасника (-ці), що заповнюється після проходження учасниками всієї Програми;
- **КУРАТОРОМ ПРОГРАМИ** – в узагальнену **ОЦІНКУ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ**, що передбачена Додатком 2 до Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм (пункт 10).

- **ФОРМА ОЦІНКИ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ, ЩО ЗАПОВНЮЄТЬСЯ УЧАСНИКАМИ ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ (ДОДАТОК С)**

Учасникам після кожного заняття пропонується оцінити за шкалою від 1 (найнижчий бал) до 10 (найвищий бал) сім наступних позицій:

1. Мій настрій до заняття.
2. Мій настрій після заняття.
3. Наскільки все було зрозумілим для мене.
4. Наскільки мені було цікаво.
5. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований на занятті матеріал.
6. Наскільки активно я брав (-ла) участь в занятті.
7. Як багато я отримав (-ла) для себе, свого розвитку від заняття.

Наприклад,

**1. МІЙ НАСТРІЙ ДО ЗАНЯТТЯ:**  
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →  
Поганий Дуже гарний

**2. МІЙ НАСТРІЙ ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ:**  
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →  
Поганий Дуже гарний

**3. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМІЛИМ ДЛЯ МЕНЕ:**  
← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →  
Не було зрозумілим Все зрозуміле

На основі аналізу відповідей учасників ведучий робить висновки та заповнює Форму оцінки досягнень учасника (-ці), що заповнюється ним після кожного заняття.

Зверніть увагу, що запитання щодо настрою учасників **ДО** та **ПІСЛЯ** заняття, а також питання щодо рівня зацікавленості темою тощо є не стільки оціночними, скільки такими, що дозволяють ведучим (куратору) Програми зорієнтуватися у загальній динаміці налаштованості конкретного учасника щодо відвідування занять в межах Програми, його психо-емоційному фоні та певною мірою, ставленні до відвідування занять.

Наприклад, якщо щоразу після заняття настрої учасника (-ці) погіршуються, варто провести індивідуальну бесіду для з'ясування причин такої ситуації, адже негативні емоції або опір, який виказує учасник (-ця), не сприяють підвищенню вмотивованості як до відвідування Програми, так і загалом – до позитивних змін у поведінці та способі життя.

- **ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ КОЖНОГО УЧАСНИКА, ЩО ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМ ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ (ДОДАТОК D)**

Для здійснення моніторингу та оцінки ефективності додатково використовується форма оцінки досягнень кожного учасника (-ці) після кожного заняття. Дана форма заповнюється **ВЕДУЧИМИ** на основі відповідної форми, заповненої самими учасниками, а також на основі спостереження за поведінкою конкретного (-ої) учасника (-ці) під час заняття, та включає в себе показники вмотивованості учасника (-ці) та його/її динаміку змін під час проходження Програми.

Ведучі роблять позначки щодо вчасності прибуття учасників на заняття, стану, в якому ті перебували, стану виконання домашнього завдання тощо.

Наприклад:

<b>ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ КОЖНОГО УЧАСНИКА ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ</b> (ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМ)	
ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ)	<i>Іванов Іван Іванович</i>
ЗАНЯТТЯ № <u>5</u>	
ВЧАСНІСТЬ ПРИБУТТЯ НА ЗАНЯТТЯ	<input type="checkbox"/> із запізненням <input checked="" type="checkbox"/> без запізнень
СТАН, В ЯКОМУ ПЕРЕБУВАВ (-ЛА) ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ	<input checked="" type="checkbox"/> тверезий (-а) <input type="checkbox"/> з ознаками алкогольного сп'яніння <input type="checkbox"/> з ознаками наркотичного сп'яніння
ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ <i>(оцініть за шкалою, запропонованою у програмі, наскільки воно виконане)</i>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
ВИЗНАЧТЕ ТА ОПИШІТЬ РІВЕНЬ ВМОТИВОВАНОСТІ ДО УЧАСТІ У ЗАНЯТТІ <i>(бажання/небажання брати участь у вправах та обговореннях, висловлення власної точки зору тощо)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> вмотивований (-а), готовий (-а) до активної участі <input type="checkbox"/> вмотивований (-а), проте без високої активності <input type="checkbox"/> невмотивований (-а), висловлює небажання до участі  Додаткові коментарі: <i>Учасник був вмотивованим, брав участь у вправах та обговореннях, висловлював готовність ділитися власним досвідом під час дискусій</i>

Окрім того, ведучий дає відповіді на наступні запитання:

• **ВИЗНАЧТЕ ТА ОПИШІТЬ РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ДО УЧАСТІ У ЗАНЯТТІ**

Ведучий обирає відповідну позицію:

- вмотивований (-а), готовий (-а) до активної участі;
- вмотивований (-а), проте без високої активності;
- невмотивований (-а), висловлює небажання до участі.

За потреби, коротко описує додаткові особливості вмотивованості учасника (-ці) у коментарях, наприклад, коротко описує бажання/небажання учасника (-ці) брати участь у вправах та обговореннях, висловлення власної точки зору тощо, які демонстрував учасник (-ці) протягом всього заняття. Окрім того, ведучий враховує бал, вказаний учасником (-цею) у формі самооцінки, що заповнювалась ним/нею після заняття (п.6).

• **ОПИШІТЬ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ**

Ведучий коротко описує, із врахуванням відповідей учасника (-ці) у формі, заповненій ним/нею після заняття (п. 3, 4, 5, 7), чи зрозумілим та доступним був зміст заняття для нього, чи сприймалась надана інформація, а також, чи був зворотний зв'язок.

• **ОПИШІТЬ НАСТРІЙ, В ЯКОМУ ПЕРЕБУВАВ(-ЛА) УЧАСНИК(-ЦЯ) ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ, СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ УЧАСНИКІВ ТА ВЕДУЧИХ ТОЩО**

Ведучий коротко надає відповідь, із врахуванням відповідей учасника (-ці) у формі, яку він/вона заповнив (-ла) після заняття (п. 1, 2), а також описує поведінку щодо інших учасників та ведучих (агресивний (-а)/неагресивний (-а), толерантний (-а)/нетолерантний (-а), готовий (-а) прийти на допомогу у розв'язанні завдань чи байдужий (-а) щодо інших тощо).



- **УЧАСНИКАМ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ВСІЄЇ ПРОГРАМИ ПРОПОНУЄТЬСЯ ОЦІНИТИ ЗА ШКАЛОЮ ВІД 1 (НАЙНИЖЧИЙ БАЛ) ДО 10 (НАЙВИЩИЙ БАЛ) ВІСІМ НАСТУПНИХ ПОЗИЦІЙ:**

1. Наскільки все було зрозумілим для мене під час всієї Програми.
2. Наскільки мені було цікаво під час всієї Програми.
3. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований у Програмі матеріал.
4. Наскільки активно я брав (-ла) участь у Програмі.
5. Як багато я отримав (-ла) для себе, свого розвитку від Програми.
6. Що у Програмі було найбільш цінним для мене? (необхідно назвати конкретні теми).
7. Що я вважаю зайвим, непотрібним для розгляду у Програмі? (необхідно назвати конкретні теми).
8. Що я можу порекомендувати для підвищення ефективності Програми?

Наприклад,

5. Як багато я отримав (-ла) для себе і свого розвитку від програми:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Нічого Дуже багато

6. Що у програмі було найбільш цінним для мене? (назвіть конкретні теми)

*Спілкування з ведучими та людьми, які мають такі самі проблеми, а щодо тем, то все, що стосується профілактики кримінального мислення.*

На основі аналізу відповідей учасників ведучий робить висновки та заповнює Форму оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного (-ої) учасника (-ці), що заповнюється ним/нею після кожного заняття.

- **ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ НА ШЛЯХУ ДО ПОЗИТИВНИХ ЗМІН КОЖНОГО УЧАСНИКА, ЩО ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ УЧАСНИКАМИ ВСІЄЇ ПРОГРАМИ (ДОДАТОК Г)**

- Ця форма заповнюється **ВЕДУЧИМ ПІСЛЯ** проходження всієї Програми та на основі заповнених самими учасниками форм, а також форм, які заповнювали ведучі щодо оцінки досягнень учасників після кожного заняття протягом реалізації Програми.

Дана форма спрямована на узагальнення досягнутих результатів учасником (-цею) (набуті знання, сформовані установки та переконання, розвинені навички, позитивна зміна в поведінці) та містить такі блоки:

- **ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ** (Додаток В), відзначається ступінь досягнення мети програми: низький, середній, високий.
- **СТИСЛА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЯГНУТИХ ЗМІН**, де відзначається позитивна динаміка щодо зміни у поведінці, набуті знання, навички, сформовані установки суб'єкта пробації за час відвідування програми. Цей блок легко заповнити, використовуючи результати порівняння **ФОРМ ОЦІНКИ ДО ТА ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ** (Додаток А, Додаток В).
- **РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ**, де варто зазначити індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно врахувати у подальшій роботі з суб'єктом пробації, заходи, які варто додатково включити у індивідуальний план роботи з ним задля досягнення стійкої позитивної динаміки.

#### **ДО УВАГИ!**

Протягом 10 днів після завершення пробаційної програми *куратор* пробаційної програми складає узагальнену **ОЦІНКУ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ**, що передбачена Додатком 2 до Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм (пункт 10), користуючись даними, що містяться у вищеописаних формах оцінки, а також **ВИСНОВОК ЩОДО ВИКОНАННЯ ЗАХОДІВ, ПЕРЕДБАЧЕНИХ ПРОБАЦІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ**, форма якого подана у Додатку 3 до Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм (пункт 10).

## ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ТВОЄ ЖИТТЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ

**МЕТА:** ознайомити зі складниками, необхідними для успішного керування життям, сприяння усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (15 хв)
2. Вправа на знайомство «Таємниця мого імені» (20 хв)
3. Прийняття правил (20 хв)
4. Вправа «Керування життям» (20 хв)
5. Вправа «Сильні сторони» (10 хв)
6. Вправа «Сфери життя» (30 хв)
7. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

**МЕТА:** привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожного учасника (-ці).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер коротко проводить огляд Програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначає назви занять та їхню структуру:

*«Доброго ранку/дня/вечора!*

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

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

Тренер надає учасникам можливість висловитись. Коли всі охочі надали відповідь, тренер резюмує:

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

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

*Сьогодні на нас чекає перше тренінгове заняття з десяти.*

*Упродовж наших зустрічей ви:*

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

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

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

Тренер отримує відповіді та продовжує:

*«Отже, прокримінальне мислення. Що це таке?» (тренер приймає відповіді та резюмує). Прокримінальне мислення – це такий спосіб мислення, який штовхає людину на протиправні вчинки й це має наслідки для її життя й долі. І часто буває так, що одна помилка має неабиякий вплив на подальше життя людини. Це певне бачення реальності, яке почасти їй не відповідає».*

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер записує на аркуші фліпчарту заголовок «Що необхідно для зміни мислення?» і запитує:

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

Вислухавши відповіді учасників, тренер продовжує:

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

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

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

## 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ТАЄМНИЦЯ МОГО ІМЕНІ»

**МЕТА:** познайомити учасників один із одним, створити дружню атмосферу.

**ЧАС:** 20 хв.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер пропонує кожному учаснику (-ці) назвати своє ім'я та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним (-ою) учасником (-цею) заняття.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

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

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

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

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

## 3. ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ

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

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» зі заздалегідь прописаними правилами роботи, маркери, робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

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

Що таке правила?

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

Тренер приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого резюмує сказане:

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

Тренер закріплює плакат «Правила», пояснюючи кожний пункт:

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

**ПРАВИЛО «ПІДНЯТОЇ РУКИ»** – усе просто: коли ми хочемо висловитися – підіймаємо руку.

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

**ПОВАЖАТИ ІНШИХ** – важливо звертатися один до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший (-а) учасник (-ця).

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

**ТЕЛЕФОНИ НА «ВІБРО»** – усі ми маємо телефони та інші гаджети, але під час наших зустрічей необхідно переводити їх у беззвучний режим, щоб дзвінки не відволікали вас та інших під час тренінгу.

**ВИКОРИСТОВУВАТИ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ»** – говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають».

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

Тренер приймає відповіді учасників та веде далі:

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

Кожен учасник по черзі підходить до плакату з правилами і ставить свій підпис. Тренер також підписує аркуш для фліпчарту з правилами, після чого розміщує його на видному місці (але так, щоби він не заважав подальшій роботі), коментуючи:

«Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж усіх наших зустрічей, вони завжди висітимуть на видному місці, щоб кожен міг їх пригадати».

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

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

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

Список правил може виглядати так:

#### ПРАВИЛА

- Дотримуватися регламенту
- Правило «піднятої руки»
- Добровільна активність
- Поважати інших
- Спілкуватися без критики
- Телефони на «вібро»
- Використовувати «Я-висловлювання»

Місце для підписів

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

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує учасникам відкрити робочі зошити на сторінці 6 та підписатись.

#### 4. ВПРАВА «КЕРУВАННЯ ЖИТТЯМ»

**МЕТА:** ознайомити учасників із складовими, необхідними для успішного керування своїм життям, та визначити необхідність використання здобутих знань на практиці.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** набір карток (Додаток 1.1.) за кількістю учасників; набір карток (Додаток 1.2.) розміром А3 – 3 примірники.

##### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

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

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

*Що необхідно людині, щоб успішно керувати автомобілем?»*

Тренер вислуховує відповіді та узагальнює:

*«Щоб керувати автомобілем треба отримати права, а для цього необхідно закінчити автошколу.»*

Тренер роздає учасникам набір карток (Додаток 1.1.) та озвучує умови завдання:

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

*На виконання цього завдання ви маєте 5 хвилин».*

Учасники самостійно складають картки, після чого тренер ініціює обговорення:

*«Зчитаймо, яка ж послідовність здобуття знань та навичок під час навчання керуванню автомобілем.»*

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

##### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

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

##### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Працюючи в індивідуальному форматі, другий етап вправи рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) та подальшим записом відповідей на аркуші фліпчарту, а потім до робочого зошита. Для цього тренер розміщає картки з надписами на аркуші фліпчарту та пропонує учаснику (-ці) обговорити кожен з них.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у 3 групи та веде далі:

*«Ми розглянули, як навчитися керувати автомобілем, але ж ми пам'ятаємо, що це лише асоціація (певне порівняння) із управлінням життям. Тому, зараз кожна група отримує по одному, такому самому набору карток, але більшого розміру. Ви маєте обговорити та записати навпроти кожної сходинки, що вона може означати саме в контексті керування життям людини.»*

*На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин».*

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасникам може бути складно розпочати трансформувати пункти, пов'язані із керуванням автомобіля, у контекст керуванням власним життям, тому тренер може підказати, або спрямовувати учасників, підходячи до кожної з груп:

1. **«СКЛАД АВТОМОБІЛЯ»** – знайомство із собою: будова тіла, внутрішні органи, як вони працюють, що треба робити, щоб організм слугував довго й людина була здоровою; наші емоції, почуття, думки, вчинки тощо...
2. **«ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ»** – закони, права та обов'язки, правила суспільної поведінки тощо...
3. **«КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ З ІНСТРУКТОРОМ (ЧІТКО ВИКОНУЮЧИ ВСІ ВКАЗІВКИ)»** – маленькі діти, які й кроку не можуть ступити без дорослих, спочатку залежать від них і роблять усе разом із дорослими, навчаються під їхнім керівництвом (і вдома, і в школі). Молодші школярі, вже можуть підігріти собі поїсти, але ще не вміють готувати, розв'язують питання із друзями без особливого втручання дорослих.
4. **«САМОСТІЙНЕ КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ»** – самостійне доросле життя, коли людина сама знає куди рухатися, до чого прагнути, що для цього робити.
5. **«ВІДПРАЦЮВАННЯ МАЙСТЕРНОСТІ»** – самостійне життя, коли людина не лише знає як керувати життям, але керує на великій швидкості, уникаючи, водночас, аварійних ситуацій, здобуває додаткові навички, розвивається, вчиться чомусь складнішому.

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

Тренер звертається до учасників:

*«Послідовність оволодіння навичками керування життям така сама, що й у навчанні керуванню автомобілем. Чому б ми не навчалися, нам завжди необхідно вивчити:*

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

*Уявімо, що буде з водієм, який не знає правил дорожнього руху? Або не знає, що машині взимку необхідно міняти колеса? (він може потрапити в аварію).*

*Чи можна відремонтувати автомобіль після аварії?»*

Тренер приймає відповіді учасників.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть пропонувати різні варіанти відповідей:

- автомобіль може бути не придатним для ремонту;
- звісно, все можна відремонтувати;
- йому взагалі нічого не буде, можливо, маленька подряпина;
- все залежить від марки автомобіля...

Тренер резюмує сказане:

*«Звісно, залежно від марки автомобіля чи ступеню аварії можуть бути різні наслідки для автомобіля та його водія. Усе можна відремонтувати, а якщо ні – можна купити новий автомобіль. І це правда.*

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

*Знання про закони та норми поведінки, які нині існують, допоможуть нам уникати неприємних ситуацій. Знання про себе, свої звички, реакції, можливості – так само допоможуть нам рухатися життям максимально комфортно, ефективно та безпечно, відпрацьовуючи згодом майстерність».*

## 5. ВПРАВА «СИЛЬНІ СТОРОНИ»

**МЕТА:** сприяти акцентуванню уваги на позитивних якостях особистості та самоаналізу.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, аркуші фліпчарту, маркери.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Із засвоєння якої сходинки нам необхідно розпочати, для того, щоб навчитися успішно керувати власним життям?» [тренер приймає відповіді. Очікувана відповідь: «Знайомство із собою»]. Наше знайомство ми розпочнемо із сильних сторін особистості, ті, які нам допомагають у житті».*

Далі пропонує учасникам розкрити свої робочі зошити на сторінці 7 та обрати й позначити ті якості, які їм подобаються в інших людях (друзях, рідних, колегах), за бажання вони можуть дописати власні варіанти. На виконання цього завдання дається 3 хвилини.

### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які якості ви обрали? Назвіть одну-дві.
- Чому саме ці?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, коли список складений, тренер просить учасників розкрити свої робочі зошити – вправа «Мої сильні та слабкі сторони» блок «Мої сильні сторони» на сторінці 8, вибрати та записати якості, які притаманні їм самими.

Тренер звертається до учасників:

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

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

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

Тренер фіксує відповіді учасників на аркуші фліпчарту, після чого пропонує обрати ті, які, на їхню думку, є в них самих та записати в робочі зошити. Вправа «Мої сильні та слабкі сторони» блок «Мої слабкі сторони» на сторінці 8.

### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

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

Тренер підсумовує відповіді учасників:

*«Аби впевнено керувати власним життям, нам необхідно знати свої сильні та слабкі сторони. Іноді керування життям буває досить складним, і ми потребуємо додаткових ресурсів. Хто це може бути? [Очікувана відповідь: «Друзі, родичі, знайомі, спеціалісти...»] Так, у нашому житті трапляються люди, які можуть нам допомагати справлятися зі складними ситуаціями, головне не соромитися та вчасно звертатися по допомогу».*

## 6. ВПРАВА «СФЕРИ ЖИТТЯ»

**МЕТА:** сприяти усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей у власному житті.

**ЧАС:** 30 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наше життя наповнене різними відносинами, сферами діяльності, подумайте та назвіть, з яких сфер складається ваше життя?»*

Тренер приймає відповіді та фіксує їх на аркуші фліпчарту.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасникам може бути складно називати сфери життя, тому тренер навідними запитаннями має дійти до наступних сфер життя:

- **СІМ'Я** (це може бути сім'я, де народились, власна сім'я (без дітей або з дітьми), стосунки із партнером);
- **СОЦІАЛЬНА СФЕРА** (друзі, знайомі, сусіди, громада – взаємини з іншими);
- **ПРОФЕСІЙНА СФЕРА** (робота, стосунки із колегами);
- **ВІДПОЧИНОК** (ця сфера може перетинатися з іншими, але головним акцентом є те, скільки часу приділяється відпочинку, чи приносить він задоволення);
- **ЗДОРОВ'Я**;
- **ДУХОВНА СФЕРА** (оцінка власних здібностей, можливостей у контексті прийнятих ідеалів і світогляду; сприйняття та прийняття себе).

У ході мозкового штурму учасники можуть називати окремі елементи конкретної сфери, їх необхідно записувати на аркуші фліпчарту.

Коли варіанти відповідей закінчилися, тренер об'єднує їх у сфери життя, записуючи перелік на новий аркуш фліпчарту.

Наприклад: були названі: чоловік/дружина, діти, дід – «Сім'я».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників відкрити свої зошити на сторінці 9 та продовжує:

*«Перед вами табличка, з якою ми зараз в вас попрацюємо. Перший стовпчик називається «Сфери життя» – перепишіть у нього ті сфери, які ми з вами напрацювали».*

СФЕРИ ЖИТТЯ	ОПИС ЦІННОГО ДЛЯ ВАС У ЦІЙ СФЕРІ ЖИТТЯ	ВАЖЛИВІСТЬ (ХОЧУ) 0...10	УСПІХ (Є) 0...10

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер запитує у групи:

*«Що саме цінним є у цій сфері для вас?»* (тренер запитує по порядку про кожен сферу та дає час для того, щоб учасники могли записати саме ті ціннісні аспекти, які актуальні саме для них).

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників оцінити наскільки важлива кожна сфера саме для них від 0 – неважлива до 10 – дуже важлива (**ХОЧУ** щоб було).

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які сфери у вас отримали 0-1 бал?
- З чим це пов'язано?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Важливо не залишити без уваги ті сфери, які отримали найменші бали у питанні «важливості». Визначити, чому саме учасники оцінили 0-1 балом конкретні сфери. Якщо учасник (-ця) зазначає, що ця сфера є у його/її житті, але вона не важлива, необхідно визначити причини такої низької оцінки.

Досить часто людям важко будувати причинно-наслідкові зв'язки і оцінити цінність того, що в них вже є, і вони не відчують дефіциту). Для цього необхідно поросити їх уявити, що цієї сфери та все, що з нею пов'язано, немає, що вони втратять? Що зміниться? Якщо учасники твердо впевнені у тому, що ця сфера не є актуальною для них, то не потрібно переконувати у протилежному.

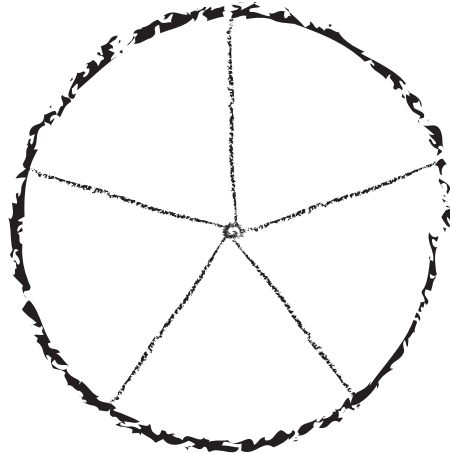
За потреби, у праві можна спростити поняття **«ВАЖЛИВІСТЬ»** на «те, як хочу, щоб було» та **«УСПІХ»** на «те, як є насправді зараз».



На П'ЯТОМУ ЕТАПІ тренер просить учасників оцінити «успіх» (те, як **6**) наразі у тих сферах, які вони позначили важливими (сфери, які отримали 2 і більше балів у графі «важливість»).

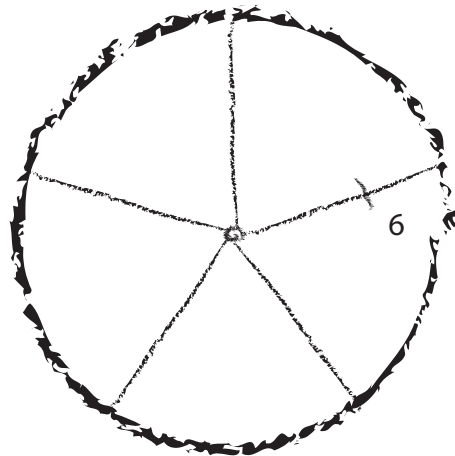
Після чого тренер звертається до учасників:

«Подивіться на наступну сторінку ваших зошитів, там намальоване коло, що необхідно домалювати, аби воно було схоже на колесо, наприклад: колесо велосипеда [очікувана відповідь – спиці, те, що з'єднує вісь із самим колесом]. Якщо порівняти колесо із нашим життям, то спиці – сфери життя. Порахуйте, скільки сфер ви визначили для себе важливими (сфери, які отримали від 2 балів до 10). Тепер домалюйте їх вашому колесі. Від центру до зовнішнього кола – одна спиця. Підпишіть кожну спицю зверху, за яку саме сферу життя вона відповідає.



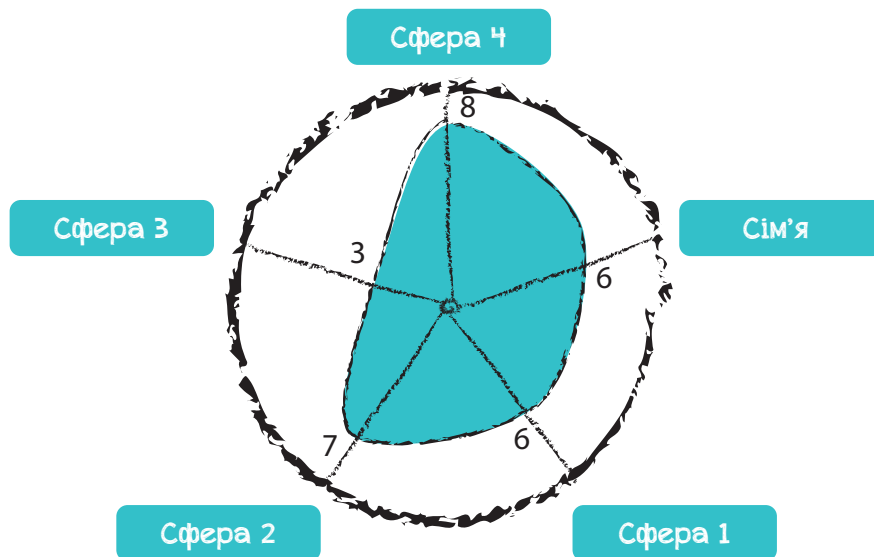
Тренер дає учасникам час на виконання завдання. Після чого продовжує:

«Тепер вам необхідно перенести бали, які ви поставили кожній сфері в категорії «Успіх». Де «0» – біля центру, а «10» – зовнішнє коло. Наприклад: сім'я – отримала «6» балів. Це більше, ніж половина, тому мітка буде трохи вище від середини, ближче до зовнішнього кола».



Сім'я

Тренер дає учасникам час на виконання завдання, а далі просить їх з'єднати мітки між собою.



#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- У когось з вас вийшло коло?
- У кого фігура всередині «колеса» наближена за формою до кола?

Тренер приймає відповіді учасників і продовжує:

*«Це колесо є відображенням нашого життя. Погляньте на ваше колесо – те, яке саме ви намалювали, та скажіть, чи легко йому котитися? У житті, як і у випадку з колесом, має бути баланс. Якщо у велосипеді одна спиця більша за інші, то саме вона бере на себе навантаження. Але, чи може одна спиця тримати колесо? Що з нею станеться згодом? Яка наступна спиця стане тимчасовою опорою?»*

*Якщо перенести цей приклад на життя, то наші сфери можуть компенсувати тиск життя, але невдовзі вони можуть не витримати. Що необхідно зробити, аби спиці не ламалися? [Очікувана відповідь: «Вони мають бути однаковими, тоді тиск розділиться між усіма»].*

*Погляньте ще раз на свої «спиці» та підкресліть ті, які необхідно збільшити. Ви можете вирівняти всі спиці, але, водночас, не досягти «10». У вас усі сфери можуть бути на позначці 5, але вони однаково беруть на себе опору. А збільшувати оберти легше із рівним колесом».*

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які роздуми у вас викликало виконання цієї вправи?
- Чи вдалося вам знайти сфери, що потребують кращої реалізації в житті? Хто хотів би поділитися?
- Які конкретні кроки вам вдалося напрацювати для покращення важливих для вас сфер життя? Хто хотів би поділитися?
- Чому деякі сфери отримали мінімальні бали?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У контексті цієї вправи варто звернути увагу саме на учасниць жіночої статі: важливо спонукати жінок до актуалізації цінностей, що базуються на ресурсних стосунках з іншими (чоловік, дитина, подруга, спеціаліст, дідусь тощо). Розвиток взаємин має важливе значення для самосвідомості жінок і їх цінності. Жінки, які перебувають у конфлікті з законом, часто страждають від ізоляції і відчуження, викликаних дискримінацією, віктимізацією, психічними розладами і зловживанням психоактивними речовинами. Крім цього, на них впливають їх обов'язки та стурбованість своїми дітьми, їх стосунки з персоналом та з іншими учасницями групи.

#### 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

**ЧАС:** 5 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

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

*І настав час для домашнього завдання. Воно не таке, до якого ви звикли. Пам'ятаєте, на початку ми з вами говорили, чим відрізняється тренінг від інших навчальних процесів. Усе, про що ми будемо дізнаватися під час наших зустрічей, буде мати практичний характер.*

*Отже, я пропоную вам до наступної зустрічі у ваших робочих зошитах на сторінці II, в таблиці «Сфери життя», з якою ми працювали, обрати щонайменше дві сфери, яким ви призначили найменшу кількість балів, щодо рівня успіху та продумайте шляхи, за допомогою яких ви зможете їх поліпшити, відповідаючи на запитання: «Що можна зробити? Як покращити?»*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які у них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## СХОДИНКИ НАВЧАННЯ КЕРУВАННЯМ АВТОМОБІЛЕМ

Відпрацювання майстерності  
в майбутньому

Самостійне керування

Керування автомобілем з інструктором  
(чітко виконуючи всі вказівки)

Правила дорожнього руху

Будова автомобіля

## СХОДИНКИ НАВЧАННЯ КЕРУВАННЯМ АВТОМОБІЛЕМ

---

---

---

---

Відпрацювання майстерності в майбутньому

---

---

---

---

Самостійне керування автомобілем

---

---

---

---

Керування автомобілем з інструктором (чітко виконуючи всі вказівки)

---

---

---

---

Правила дорожнього руху

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

---

---

Будова автомобіля

## ЗАНЯТТЯ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ

**МЕТА:** ознайомити з поняттями «реактивної та проактивної життєвої позиції». Розвиток навичок розуміння власних потреб та аналіз різних способів їхнього задоволення, зокрема тих, що призводять до конфлікту з законом та напрацювання конструктивних варіантів.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Найбільше мені подобається...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Реактивність – Проактивність» (20 хв)
7. Вправа «Потреби» (25 хв)
8. Вправа «Бачення варіантів» (25 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо фактори в житті людини, які впливають на вибір поведінки. Одними із найважливіших факторів впливу на нашу поведінку є наші потреби, тож ми напрацюємо якомога більше варіантів конструктивних способів їхньої реалізації».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «НАЙБІЛЬШЕ МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ...»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер просить учасників по черзі представитись і закінчити речення «Найбільше мені подобається робити...» та пояснити, що саме подобається робити у вільний час і чому подобається саме це.

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

**ЧАС:** 7 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

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

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Які складники успішного керування життям ви запам'ятали?
- Які якості людини найбільш корисні в цьому вмінні?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання для активного їх включення в роботу.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких потрібно дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на важливості їхнього виконання.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете виокремити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано всіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, наведеним нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Чи вдалося вам описати конкретну поведінку для покращення важливих сфер життя? Хто хотів би поділитися?
- А як ви вважаєте, що людині потрібно для реалізації такої поведінки? Які якості та вміння?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

Після тренінгового заняття в індивідуально нагадати, що на наступну зустріч необхідно виконати попереднє домашнє завдання та нове, отримане сьогодні.

## 6. ВПРАВА «РЕАКТИВНІСТЬ – ПРОАКТИВНІСТЬ»

**МЕТА:** ознайомити учасників із поняттям проактивної життєвої позиції та її складниками.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Саме зараз ми й поговоримо про те, що ж людині необхідно для покращення важливих сфер життя. Як аналізувати свої потреби й розвивати власні якості так, аби мати можливість впливати на бажані сфери життя.»*

*Коли ми чуємо слова людей: я нічого не можу вдіяти... це вона мене провокує... така моя доля... я не можу... якби мої діти були більш слухняними... це все керівник мене змушує... так склались обставини... я не мав іншого вибору... якби я жив (-ла) у іншій країні..., – то які асоціації у вас виникають? Яких людей ви бачите перед собою?*

*Такий стиль мовлення характерний для людей, які живуть і думають за схемою «стимул – реакція».*

Тренер малює схему на фліпчарті.



*«Чим небезпечне таке життя? А тим, що наше життя може перетворитися на наслідок впливу середовища та його умов. Це стається тому, що люди, пливучи за течією, дали змогу виру подій здобути владу над собою. Зробивши такий вибір, людина стає реактивною. Реактивні люди часто зазнають впливу матеріального середовища. Якщо погода гарна, вони почуваються добре. Також на них впливає соціальне середовище, «соціальна погода». Якщо інші ставляться до них добре, вони почуваються добре, якщо ж ні – вони займають оборонну позицію і зляться/вимагають/примушують/використовують. Реактивні люди будують своє життя на поведінці інших, даючи змогу чужим та своїм слабкостям керувати собою.»*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер презентує модель проактивності та її складові:

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

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

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





Отже, які складники моделі проактивності:

- **РОЗУМІННЯ ПОТРЕБ** – якість, яка допомагає нам зрозуміти чого я хочу, а також розуміння потреб іншого (-ої), тобто чого хоче інша людина.
- **ПРОГНОЗУВАННЯ** – вміння передбачати, прораховувати і прогнозувати ймовірний розвиток подій.
- **БАЧЕННЯ ВАРИАНТІВ** – якість, що дає змогу нам напрацювати можливі варіанти вибору. Тобто можна вчинити так, так і так.
- **СОЦІАЛЬНА УЗГОДЖЕНІСТЬ** – зіставлення своїх вчинків із можливими реакціями та впливом на інших людей, розуміння правил і норм, згідно з якими живуть люди.

Це все разом формує нашу свободу вибору. Саме свобода вибору відрізняє нас від тварин і дає нам владу керувати власним життям. Наступні заняття будуть так чи інакше спрямовані на розвиток вашої проактивності та напрацювання необхідних вмінь і навичок для цього».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Проактивність дає нам можливість впливати на те, як ми живемо і які сфери життя потребують нашої уваги та впливу. Зараз відкрийте своє домашнє завдання на сторінці 11 і спробуйте переглянути відповіді на питання: «Що можна зробити? Як поліпшити життя в тій чи тій сфері?», але вже з позиції людини, яка бере відповідальність на себе. Тобто, якщо у вас зазначено, що хтось має змінитися, чи мають зазнати змін якісь умови, то перепишіть їх так, аби результат залежав від вас та вашої активності. Якщо виникне бажання щось виправити, то зробіть це. На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин».

Далі тренер ініціює обговорення.

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи дописали ви щось, відповідаючи на питання?
- Чи хотів (-ла) би хтось поділитися?
- Чим небезпечне життя за принципом «стимул – реакція»?
- Що дає людині проактивна життєва позиція?

## 7. ВПРАВА «ПОТРЕБИ»

**МЕТА:** розвивати навички розуміння своїх потреб та пошуку конструктивних способів їхнього задоволення.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки, Додаток 2.1.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«В основі нашої поведінки лежить мотив задовольнити певну свою потребу, отримати бажане чи навпаки уникнути чогось. Нас, на жаль, ніхто й ніколи не вчив, як зрозуміти свої потреби та як їх реалізувати, або вчили приховувати свої бажання/потреби, наче це щось погане, за них має бути соромно. Як би там у житті не траплялось, для людини природно мати потреби. Це те, з чим ми народжуємося. Чи визнаєте їх чи ні, від того вони у людини не зникають. Ба більше, якщо людина навчиться їх розуміти, тобто давати собі відповідь на питання: «Чого я хочу? Чого я зараз у такий спосіб добиваюся (прошу)?», а також навчиться їх задовольняти конструктивним шляхом, тобто давати відповідь на питання: «Як цього можливо досягнути? А як іще? А який із цих способів найконструктивніший/найефективніший?» тоді багато негараздів у житті переходять у ранг цілей, які потребують свого втілення й не призводять до негативних переживань.*

- *Які ж ми маємо потреби, коли ми тільки народжуємося, будучи немовлятами?*
- *А потім коли підостаємо, у дитячому віці?*
- *А в підлітковому віці?*
- *А які потреби характерні дорослій людині?»*

Тренер почергово отримує відповіді учасників на перелічені питання й резюмує, що з віком наші потреби збільшуються й ускладнюються, і, водночас, потреби попередніх етапів життя лишаються за людиною та потребують свого втілення.

Тренер пропонує учасникам відкрити робочі зошити на сторінці 14 та ознайомлює їх із переліком можливих потреб людини (Додаток 2.1.).

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

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

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

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

Після завершення класифікації тренер пропонує учаснику (-ці) обговорити способи задоволення потреб та ініціює обговорення, використовуючи матеріал наведений нижче.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи тренер звертається до учасників:

*«Отже, перше питання, яке потребує відповіді в роботі зі своїми потребами – це «Чого я хочу?», а друге, з яким ми зараз попрацюємо – «Як я можу його задовольнити?»*

Тренер пише заголовок на аркуші фліпчарту: «Способи задоволення потреб», нижче пише: «Немовля».

### **СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ:**

Немовля:

Тренер продовжує:

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

Тренер записує в стовпчик, навпроти напису «Немовля»: «плаче», «кричить».

**СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ:**

Немовля:           • плаче;  
                          • кричить...

Далі тренер звертається до учасників:

*«А тепер подумає про те, як задовольняє свої потреби малюк (дитина від трьох років)?»*

Тренер записує на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб», під написом «Немовля», слово: «Малюк».

**СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ:**

Немовля:           • плаче;  
                          • кричить...

Малюк:

Тренер приймає та резюмує відповіді учасників:

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

Тренер записує на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб», напроти напису «Малюк»: «просить», «бере/робить самостійно».

**СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ:**

Немовля:           • плаче;  
                          • кричить...

Малюк:           • просить;  
                          • бере/робить самостійно...

Тренер далі розглядає особливості задоволення потреб дитиною та наводить приклад:

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

*А як ви вважаєте, чому вони так чинять? (відповіді учасників). Тому що вони ще маленькі, вони не знають, як вирішити це питання в інший спосіб, і діють на основі інстинктів або повертаються до моделі поведінки немовляти, але ж, дорослішаючи, малюк набуває більше можливостей, він може вирішити це питання більш адекватно».*

Далі тренер пропонує розглянути «Способи задоволення потреб» дорослої людини:

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

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

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

**СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ:**

Немовля:           • плаче;  
                          • кричить...

Дитина:           • просить;  
                          • бере/робить самостійно...

Підліток:

- Дорослий:
- зробить сам;
  - попросить друзів допомогти;
  - пояснить свою думку/позицію;
  - заробить гроші та придбає те, що треба;
  - приготує;
  - вислухає до кінця та спробує розібратись;
  - піде на компроміс;
  - ...

Далі тренер запитує в учасників:

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

Учасники надають відповіді.

Тренер резюмує сказане:

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

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

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

Тренер приймає відповіді учасників.

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Учасники можуть запропонувати такі причини вибору певної моделі поведінки:

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

Тренер звертається до учасників:

*«Те, як ми вирішуємо наші проблеми та задовольняємо потреби, залежить від нашого вибору. **Усі наші дії – вибір.**» (тренер записує фразу: «Усі наші дії – вибір» та акцентує на ній увагу учасників). *І дуже важливо вміти правильно з користю для нас робити вибір, думаючи, водночас про наслідки. Які можуть бути наслідки правильного та неправильного вибору?»**

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

#### **8. ВПРАВА «БАЧЕННЯ ВАРІАНТІВ»**

**МЕТА:** розвивати навички напрацювання конструктивних варіантів задоволення власних потреб.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, папірці розміром 5х5 см, ручки, коробка/скринька з отвором для папірців.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників записати на папері причини, через які люди зазвичай перебувають у конфлікті із законом, згорнути їх і покласти до загальної скриньки.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер бере папірець за папірцем, зачитує й запитує в учасників, яка, на їхню думку, потреба могла лежати в основі такого правопорушення. Записує варіанти відповіді на аркуші фліпчарту. І так далі поки не закінчатся папірці. Як наслідок, на фліпчарті має бути перелік потреб, які лежали в основі правопорушення учасників.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

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

У разі, якщо учасники вказали недостатньо причин, тренер «мозковим штурмом» збирає ще варіанти.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер збирає найбільш згадувані потреби у 4-5 груп, об'єднує учасників за кількістю потреб і дає завдання напрацювати якомога більше варіантів реалізації цих потреб у конструктивний спосіб.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Потреби, які можуть лежати в основі правопорушення: володіти інформацією, передбачати наслідки вчинків, вживання ПАР, життя в достатку, емоційна саморегуляція, самореалізація і т. д.

Учасники презентують напрацювання.

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

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Працюючи в індивідуальному форматі, цю вправу рекомендовано проводити так:

- 1) тренер заздалегідь записує на фліпчарті перелік причин, через які люди зазвичай перебувають у конфлікті із законом, та зачитує їх учаснику (-ці) (за потреби, пояснює);
- 2) далі пропонує учаснику (-ці) відкрити додаток із переліком потреб та ініціює обговорення на тему: яка потреба могла лежати в основі цього правопорушення. Відповіді фіксує на аркуші фліпчарту поряд із причинами;
- 3) тренер запитує, які потреби актуальні для правопорушення учасника (-ці) і пропонує попрацювати саме з ними. Для цього на клейких стікерах разом із учасником (-цею) напрацьовуються варіанти задоволення вказаних потреб у конструктивний спосіб. На кожному стікері записується один варіант і розміщується на фліпчарті біля актуальної потреби учасника (-ці).

Після завершення відбувається обговорення за питаннями зазначеними нижче.

## ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Навіщо людині мати якомога більше варіантів задоволення власних потреб?
- Як збільшення варіантів задоволення своїх потреб впливає на поведінку людини?
- Навіщо узгоджувати способи задоволення потреб із правилами життя в суспільстві?

## 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця й настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з проактивністю та свободою вибору задоволення власних потреб. Тож ваше домашнє завдання: заповнювати щоденник потреб і конструктивних способів їхнього задоволення. Ви можете зараз його знайти на сторінці 15.*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.*

### ЩОДЕННИК ПОТРЕБ

СПРОБУЙТЕ ЗРОЗУМІТИ, ЯКА <b>ПОТРЕБА</b> ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ ВАШИХ ВЧИНКІВ? ЧОГО ВИ ХОЧЕТЕ, КОЛИ ТАК ВЧИНЯЄТЕ? (ЗАПИШІТЬ ЇЇ)	А ЯКІ ЩЕ Є <b>ВАРІАНТИ</b> ЗАДОВОЛЕННЯ ВАШИХ ПОТРЕБ? ЯК ІЩЕ МОЖНА ВЧИНИТИ З ЦІЮ ПОТРЕБОЮ?	ЯК <b>НАЙКРАЩЕ ДІЯТИ</b> У ЦІЙ СИТУАЦІЇ?
Сварюсь на дітей, бо хочу щоби вони мене слухалися й сіли за уроки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поговорити</li><li>• Зацікавити ігровою формою виконання домашнього завдання</li><li>• Проігнорувати</li><li>• Допомогти з завданням</li><li>• ...</li></ul>	Зацікавити ігровою формою виконання завдання
Хочу поїхати на море у відпустку	<ul style="list-style-type: none"><li>• Заощаджувати витрати</li><li>• Брати додаткові замовлення на роботі</li><li>• Попросити близьких на день народження дарувати гроші</li><li>• ...</li></ul>	Використати всі варіанти

*Також важливо, аби всі, хто не виконав домашнє завдання з першого заняття, обов'язково виконали його».*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

**ПОТРЕБИ (РОЗШИРЕНИЙ ВАРІАНТ):**

- виживання (*їжа, вода, дах над головою, сон*);
- відсутність хвороб (*нічого не болить*);
- безпека;
- тілесний контакт (*доторки, обійми не менше 8 разів на день, формування турботливого ставлення до власного тіла*);
- сексуальність та сексуальні стосунки (*прийняття свого тіла та вміння підтримувати довготривалий взаємний зв'язок*);
- належності (*бути частиною чогось: сім'ї, родини, колективу, громади*);
- володіти інформацією, бути обізнаним у життєвих речах;
- емоційна компетентність (*регулювати свій емоційний стан*);
- теплі надійні стосунки (*підтримка, вірність та відданість*);
- любов та взаємність;
- жити в достатку;
- бути об'єктом уваги (*періоди уважної взаємодії протягом дня*);
- визнання та повага;
- бути почутим;
- бути реальним (*таким, яким є*);
- здорова ієрархія в сім'ї, дорослі дбають про дітей та немічних;
- потреба в можливості отримати власний досвід;
- можливість горювати через втрати (*вміти переживати кризові моменти*);
- потреба в досягненнях, доводити справи до кінця;
- отримувати задоволення, розважатися, радіти;
- творчість, самовираження, реалізація;
- мати цінності та цілі;
- свобода, особистий простір, приватність;
- розуміння своїх потреб;
- безпосередня любов до себе, інших та життя.

## ЗАНЯТТЯ 3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ДІЇ

**МЕТА:** розвиток навичок самоспостереження за процесом реагування в різних ситуаціях та способами бачення (інтерпретації) цих ситуацій. Сприяння розумінню визначальності впливу інтерпретацій на вибір поведінки людини.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «У чому мені пощастило в житті» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Стимул – ? – Реакція» (20 хв)
7. Вправа «Історії» (35 хв)
8. Вправа «Злови думку» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, як наші думки впливають на те, що ми робимо і як себе відчуваємо, у якому напрямі рухаємось у житті і як це зрозуміти. Тобто ми будемо розвивати навички спостереження за власними думками та реакціями».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «У ЧОМУ МЕНІ ПОЩАСТИЛО В ЖИТТІ»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер пропонує учасникам кожному представитися та розказати про те, у чому їм пощастило в житті.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасникам може бути складно визначитися в чому їм пощастило, тому тренер може підказати:

Мені пощастило в житті, оскільки я:

- народився/народилась;
- колись виграла/виграв вікторину;
- закохався/закохалась у гарну людину;
- маю гарні очі;
- маю гарних друзів...

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувалися минулого заняття, та виявити основні ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.



#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було минулого заняття, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Чим відрізняються реактивні люди від проактивних людей?
- Що лежить в основі людської поведінки?
- Які потреби людини ви запам'ятали?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання для їхнього активного включення в роботу.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких потрібно дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відмітити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано всіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведено нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Які потреби вам вдалося відслідкувати?
- Що ви зробили/припинили робити для задоволення цієї потреби?
- Чи не суперечили ваші дії потребам інших людей? Які саме?
- Чи впливало розуміння своєї потреби на її задоволення? Як саме?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

## 6. ВПРАВА «СТИМУЛ – ? – РЕАКЦІЯ»

**МЕТА:** надати інформацію про взаємодію та взаємовплив ситуацій, думок та реакцій.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 3.1.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер записує схему проактивності та звертається до учасників:



*«Пам'ятаєте нашу схему проактивності з минулого заняття? Чи помітили ви, що між стимулом та реакцією знаходилася хмаринка зі знаками питань? Сьогодні саме про неї ми й поговоримо, адже від наявності певного процесу між стимулом та реакцією залежить можливість людини застосовувати свободу власного вибору».*

Тренер підписує схему «Олег».



Веде далі:

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

*«Що стало стимулом у цій ситуації для Олега?»*

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



«А як відреагував Олег?»

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



- РОЗКАЗАВ ПРО ЗАРОБІТНУ ПЛАТУ;
- ПОГРОЖУВАВ ЗВІЛЬНИТИСЬ;
- ПОЛІЗ У БІЙКУ;
- РОЗКАЗАВ БРИГАДИРУ, ЯК ЙОМУ ПРАЦЮВАТИ

Далі тренер малює другу схему та підписує її «Бригадир»:



І ставить питання учасникам:

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

Тренер отримує відповіді учасників та підсумовує:

«Звісно, ми почули би щось таке, що змусило би нас зі співчуттям ставитися до бригадира.

Що стало стимулом для бригадира?» [Очікувана відповідь: «Неякісно виконана робота»].

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



«А як відреагував бригадир?»



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

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

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

Тренер на схемі між стимулом та реакцією (під хмаринкою) дописує думки і вписує відповіді учасників щодо думок Олега та бригадира.

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

Тренер отримує відповіді та продовжує:

«Цей процес можна зобразити досить простою, але закономірною поетапністю:

Ситуація (А) – Інтерпретація (В) – Реакція (С) (тренер записує на аркуші фліпчарту)

Розгляньмо складники цього процесу більш детально».

Тренер надає інформацію, використовуючи Додаток 3.1.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи є у вас питання щодо інформації? Озвучте їх.
- Чому люди ставляться до однієї й тієї самої ситуації інакше?
- Від чого залежать наші реакції?
- Яке значення мають думки в наших реакціях?
- Навіщо нам знати про свої думки в тій чи тій ситуації?

### 7. ВПРАВА «ІСТОРІЇ»

**МЕТА:** сприяти розумінню впливу інтерпретацій на вибір реагування.

**ЧАС:** 35 хв.

**РЕСУРСИ:** вирізки з журналів, записані питання на аркуші фліпчарту.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Зараз ми з вами об'єднаємося в малі групи по 3-4 людини. Кожна група отримає набір картинок із зображеннями людей. Ваше завдання – наосліп обирати якусь картинку й давати відповідь на записані на аркуші фліпчарту запитання:

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

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

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо група налічує до 6 осіб, вправу можна робити, не об'єднуючи учасників у малі групи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи тренер ініціює загальне обговорення, яке є дуже важливим для усвідомлення моделі АВС. Більшість людей надає картинкам значень актуальних для них у їхньому житті, тому поставтеся до цього толерантно та з повагою.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

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

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Працюючи в індивідуальному форматі, ця вправа не проводиться. Час, який лишиться після інформаційного повідомлення, необхідно присвятити виконанню наступної вправи «Злови думку».

## 8. ВПРАВА «ЗЛОВИ ДУМКУ»

**МЕТА:** розвивати навички моніторингу думок та самоаналізу.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників розкрити зошит на сторінці 17 та говорить:

*«Ви бачите перед собою бланк моніторингу (аналізу) думок. За його допомогою люди навчаються розпізнавати свої думки та інтерпретації в різних ситуаціях. Як ми вже говорили раніше, те, як ми думаємо, визначає те, як ми реагуємо. Тому дуже корисно буде спочатку зрозуміти, як саме ми думаємо.»*

*Утім наші думки буває важко впіймати. Іноді люди плутають їх із ситуаціями. Наприклад: «Вона так подивилася на мене, нібито я ніхто». У цьому випадку ситуація – це «вона подивилася», а інтерпретація – «я для неї ніхто». Також люди можуть плутати думки з емоціями, вчинками та фізичними відчуттями (тобто реакціями). Наприклад: «Це мене вибішує», «Я підняв цей телефон, бо він просто собі лежав», «Він довів мене до сліз». Аби виокремити у такому разі думки, потрібно ставити собі питання:*

*А що могло б пояснити таку мою реакцію?*

*Як я ставився/ставилася до цієї ситуації, що це спричинило в мене таку реакцію?*

*Що промайнуло в моїй голові тоді, коли ...?»*

Ці питання тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує учасникам заповнити бланк моніторингу думок, відповідаючи на питання: «Як пройшов мій день?» Тренер уточнює, що зараз важливо записувати не лише погані події, а й хороші. Адже завданням цього бланку є навчити себе підмічати власні думки та їхній вплив на реакцію. На це завдання виділяємо 7 хвилин.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

В індивідуальному форматі роботи тренеру необхідно разом із учасником (-цею) заповнити цей бланк щодо 3–4 актуальних ситуацій. Важливо допомагати учаснику (-ці) в пошуку думок, які б пасували тій чи тій його реакції. Для цього важливо наводити приклади із життя. За потреби, можна ставити навідні запитання: *яка думка могла б пояснити таку реакцію? Або: які думки мають люди, коли так себе поведуть?*

### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Хто хотів би поділитися тим, що у вас вийшло?
- Поділіться своїми спостереженнями щодо власних думок у зазначених ситуаціях?
- Навіщо нам розуміти, якого значення ми надаємо тій чи тій ситуації? Що це нам дає?
- Як ваші думки в конкретних ситуаціях впливали на емоції, тіло та поведінку?
- Чи бувало так, що ви думали в однакових ситуаціях інакше? Як це тоді впливало на ваші реакції?

## 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

**ЧАС:** 5 хв.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця й настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з тим, як наші думки впливають на поведінку та самопочуття. Тому ваше домашнє завдання у робочому зошиті (на сторінці 18) фіксувати ситуацію, думки, та якою була ваша рекація. Це надзвичайно цікаве домашнє завдання, яке наштовхне вас на купу відкриттів у собі й познайомить вас із собою. І це стане важливим кроком у керуванні власними вчинками.*

*Було б добре, щоб ви записували туди не лише стресові ситуації та ті моменти, які призводять вас до негараздів, а й ті, що для вас є успішними й викликають приємні переживання. Завдання є важливим, адже наступне заняття будуватиметься на ваших записах і це допоможе вам якнайкраще розуміти матеріал на власному прикладі.*

*Також важливо, хто не виконав домашнє завдання з другого заняття, має обов'язково виконати його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ВПЛИВ ДУМОК НА РЕАКЦІЇ МИСЛЕННЯ ЗА ТИПОМ А – В – С

**«А»** – це активізуючі події, реальні ситуації або пускові механізми наших реакцій. «А» включають у себе такі ситуації: хтось пропонує легко і швидко підзаробити, хтось марно чекав побачення, не одержав очікуваної оплати праці й багато інших буденних ситуацій. Якщо ви спробуєте описати для себе активізуючу ситуацію, уявіть, що вона знята на відеокамеру, і відмотайте плівку назад. Там мають бути конкретні факти, без ваших інтерпретацій.

Пусковим механізмом можуть стати думки про те, що вже трапилося, і ви це прокручуєте у своїй голові, наприклад, спогади про те, що вас кинула кохана людина, або пам'ять про приниження, пережите в юності. До них належать і думки про майбутнє, уявні події або ситуації, зокрема: плани попросити в боса надбавку до зарплати або очікування в лікарні результатів аналізу на ВІЛ. Активізуючі події – ті, які ви пам'ятаєте, або ті, що відбуваються сьогодні, а також майбутні, які ви прогнозуєте певним чином.

Отже, що таке активізуючі події?

- 1) Активізуючі події стимулюють і пробуджують наше мислення, формують переконання і внутрішні монологи. Це ситуації та різні чинники нашого життя.
- 2) Активізуючі події відбувалися в минулому, відбуваються нині чи в майбутньому (яке ми прогнозуємо).
- 3) Активізуючі події бувають реальним або уявними.

Чому ж їх називають активізуючими подіями? Бо вони активізують, стимулюють і пробуджують наше мислення, нашу систему раціональних та ірраціональних переконань, наші внутрішні твердження і внутрішні монологи.

Люди постійно залучені у внутрішні монологи й діалоги, вони машинально вимовляють фрази і внутрішні переконання. Ці внутрішні переконання часто бувають автоматичними і ми їх майже не усвідомлюємо. Ведучи внутрішній діалог, ми обговорюємо різні способи наших дій і визначаємо наші почуття й емоційні реакції на події, що відбуваються.

Отже, **«В»** – це наші інтерпретації, оцінка, внутрішні переконання, те, що ми говоримо собі в думках про активізуючі події та ситуації. Також вони можуть мати вигляд образів або картинок.

Ми відповідаємо за ті слова, що говоримо собі й іншим. Розуміння наших думок і внутрішніх переконань допомагає нам чітко розібратися у своїх проблемах. Або, навпаки, небажання розібратися з ними – стає перешкодою знайти рішення й посилює наші хворобливі емоції та необдумані вчинки.

Внутрішній монолог задоволених і щасливих людей містить багато реалістичних переконань, навіть коли вони переживають стресові ситуації та негаразди. Вони мають сміливість і прагнуть дивитися на світ реально, а не через призму власних переконань.

Ми з вами розібрали «А» і «В». Тепер звернемо увагу на «С». **«С»**, або реакція – це емоції, тілесні відчуття та поведінка, зумовлені нашими думками, оцінками та інтерпретаціями. Емоції, тілесна реакція та поведінка – наслідок наших поглядів, внутрішніх тверджень і переконань.

**ЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ** охоплюють різні почуття: тривогу, гнів, депресію, а також щастя й радість.

**ФІЗИЧНІ НАСЛІДКИ** – пришвидшене серцебиття, почервоніння, стресова виразка, підвищення тиску, тремтіння голосу чи рук, втрата сил тощо.

**ПОВЕДІНКОВІ НАСЛІДКИ** бувають позитивними й самодопомагаючими. Або ж негативними, які завдають шкоди самому/самій собі, що збивають із пантелику. Наприклад: лайка на адресу начальника, помста йому або іншій людині, випивка під час проблем замість їхнього розв'язання, крадіжки, коли немає грошей, а не заробити їх.

## ЗАНЯТТЯ 4. ВЧИНКИ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ

**МЕТА:** формувати розуміння наслідків власних вчинків: короткотривалих та довготривалих, негативних і позитивних. Розвиток навичок регуляції автоматичних реакцій та прогнозування наслідків власних вчинків.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Шиккування» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Наслідки» (15 хв)
7. Вправа «Вимикаємо робота» (25 хв)
8. Вправа «Прогнозування наслідків» (30 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Сьогодні ми зрозуміємо, як наше бачення ситуації впливає на вибір поведінки й до яких наслідків у житті це призводить».*

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У ході даного заняття під час розгляду інформації щодо наслідків різних форм реагування ведучому варто мати на увазі, що жінки частіше, ніж чоловіки, схильні відчувати почуття провини та сорому після протиправних вчинків. А також наслідки такого реагування щодо дітей мають зазвичай більше значення в житті жінок, аніж чоловіків.

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ШИКУВАННЯ»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер об'єднує учасників у пари й оголошує умови вправи:

*«Ми з вами й далі знайомимось. Сьогодні це відбуватиметься так: я проситиму вас вишиковуватись в одну лінію за певною ознакою.»*

*Вишукуйтесь в одну лінію за першою літерою ваших імен в алфавітному порядку. Виконувати завдання необхідно мовчки».*

Коли група стоїть в одній лінії, тренер просить учасників по черзі назвати свої імена. У разі помилки учасники міняються місцями, виправляючи помилку.

Далі тренер просить учасників вишукуватись в одну лінію за:

- розміром взуття;
- датою народження;
- кольором очей (від найтемніших до найсвітліших).



### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувалися минулого заняття, та виявити основні ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які справи вам найбільше запам'яталися?
- Від чого залежить наша реакція в різних ситуаціях?
- Як наші думки впливають на вибір поведінки?
- Що людям дає розуміння своїх думок та наданих значень у тій чи іншій ситуації?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання, аби активно включати їх у роботу.

### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких треба дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відмітити найголовнішим? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Якщо домашнє завдання не було виконано всіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведене нижче.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер запитує в учасників:

- Чи хотів би хтось поділитися своїми спостереженнями щодо власних думок у ситуаціях?
- Як ваші думки в конкретних ситуаціях впливали на емоції, тіло та поведінку?
- Які думки у вас з'являються, коли ви так чи інакше вчиняєте?
- Чи бувало так, що ви інакше думали в таких самих ситуаціях? А як тоді це впливало на ваші реакції? Про що це вам говорить?
- Як ви вчиняли під впливом своїх думок?

Відповіді на останнє питання тренер записує на аркуші фліпчарту із заголовком: «Вчинки під впливом думок». Це стає містком для переходу до теми заняття і актуалізацією її для учасників.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Важливо в цій вправі, за потреби, збільшити час на її виконання та гарно пропрацювати всі питання з учасниками та проаналізувати бланки. Тут потрібно приділити досить уваги і, якщо всі учасники забажають прочитати напрацювання, то надати їм таку можливість.

Завданням тренера під час цієї вправи є забезпечити безпечну атмосферу в групі, моніторити, щоб учасники не плутали думки з емоціями, діями та тілесними реакціями, уточнювати та доповнювати інтерпретації ситуацій, якщо вони були зазначені учасником (-цею), а також допомагати їх сформулювати якщо він/вона їх не зміг (-ла) зазначити у робочому зошиті. Крім цього, важливо у цій вправі зосередитися на виборі стратегій поведінки.

Якщо ви проводите цю вправу індивідуально, то рекомендовано розширити перелік питань для спільного аналізу з учасником (-цею):

- Яка думка промайнула у вашій голові й наскільки ви в неї вірите?
- Як вона вплинула на вашу поведінку та реакцію?
- Як такий спосіб вашого мислення допомагає чи шкодить у вашому житті?
- А що буде, якщо ви припустите іншу думку? Які тоді будуть ваші дії?
- Що може трапитися тоді?
- Чи можете ви змінити активізуючу подію/ситуацію?
- Що ви можете зробити інакше?
- Що може трапитись, якщо ви припустите іншу думку?
- Як це можна перевірити?

Такі питання покликані сформувати в людини позицію спостерігача за власним стилем думати та інтерпретувати ситуації, а також сприяти розширенню бачення цих ситуацій, навчити більш реалістичному мисленню.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

## 6. ВПРАВА «НАСЛІДКИ»

**МЕТА:** надати інформацію учасникам про наслідки вчинків.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«У нашій формулі А – В – С, з'являється Д. Як ви думаєте, що це?...»

Тренер записує на фліпчарті А – В – С – Д.

Це наслідки наших реакцій. А саме – до чого призвело те, як людина вчинила, як вона емоційно відреагувала на ту чи іншу ситуацію. Наслідки мають вплив на наші сфери життя. Пам'ятаєте, на першому занятті ми розглядали їх? Тобто те, що я зробив (-ла), як вплинуло на мої стосунки в родині, у партнерстві, на роботі, як мій вчинок вплинув на здоров'я, і т.д.

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

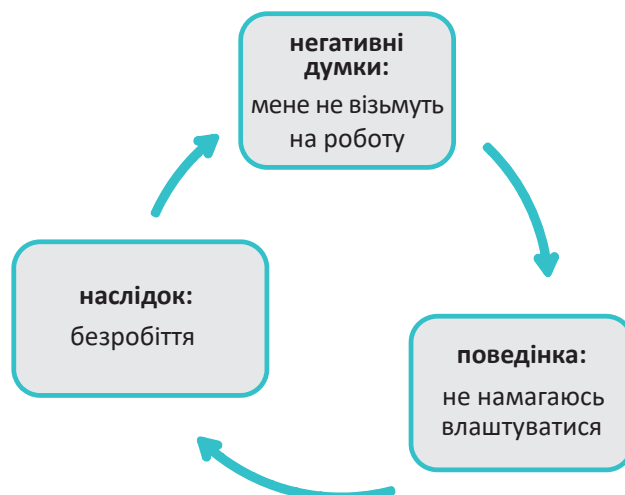
Також наслідки можуть бути **короткотривалі та довготривалі**. Тут мається на увазі, як довго людина перебуває під їх впливом. Наприклад, у ситуації, коли батько накричав на дитину, короткотривалим наслідком може бути те, що дитина засмутилася і пішла в кімнату, а довготривалим – дитина, коли виросте,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

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

Цікавим і важливим є те, що наслідки (D) часто стають активуючими подіями (A) і замикають коло, роблячи його фатальним і самопідтримуючим. Людина, отримуючи певні наслідки своєї поведінки, підтримує свої думки щодо певних подій. Що це означає і який має вигляд?

У людини, приміром, є думка, що її не візьмуть на роботу, бо вона має умовне засудження. Як наслідок, людина не ходить на співбесіди й не намагається влаштуватися. Наслідком такої поведінки є те, що людина втрачає можливість влаштуватися на роботу й лишається безробітною. Це, у свою чергу, підкріплює її думки, що ніхто не візьме мене на роботу, тому треба роздобути гроші іншим шляхом.

Тренер малює на аркуші фліпчарту замкнене коло:



### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи є у вас питання? Озвучте їх.
- Навіщо нам розуміти наслідки власних вчинків? Що це дає?
- Як наслідки можуть впливати на наші думки?

## 7. ВПРАВА «ВИМИКАЄМО РОБОТА»

**МЕТА:** розвивати навички регуляції автоматичних реакцій.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Тож як учиняти так, аби наслідки наших вчинків були корисними і сприяли розвитку й поліпшенню бажаних сфер життя? Такому результату буде сприяти обдумане реагування, а не автоматичне. Автоматичну реакцію можна описати як механічну поведінку, зазвичай вона ґрунтується на одній-єдиній думці, як нездатність ширше подивитися на ситуацію, що склалася, бажання досягти бажаного за будь-яку ціну. Невміння багатьох людей зупинити реакцію та почати контролювати власні думки й емоції – причина багатьох проблем.*

*Тому зараз ми з вами попрактикуємося прогнозувати наслідки автоматичних дій та моделювати корисну поведінку».*

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

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

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

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у 4 групи, присвоює їм порядковий номер і дає завдання:

*«Зараз вам необхідно відкрити ваші робочі зошити на сторінці 21, де кожна група, відповідно до свого порядкового номера, обирає ситуацію та працює над нею. Наприклад: група №1 буде працювати над ситуацією №1, у якій ви маєте визначити, які перші відчуття у вас виникають і яка буде реакція. А для того, щоб вам було зрозуміле завдання, першу ситуацію ми з вами розберемо разом:*

*Колеги перекурили ваше ім'я, вийшло образливе прізвисько.*

*Думки:* вони хочуть принизити мене, вони знущаються!

*Емоція:* образа, злість.

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

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

На виконання завдання у вас є 7 хвилин».

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Ситуації до розгляду:

СИТУАЦІЯ 1. Вас «підставили», а ви абсолютно ні до чого.

СИТУАЦІЯ 2. Вас несправедливо оштрафували.

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

СИТУАЦІЯ 4. Вас на вулиці випадково штовхнув молодий чоловік.

Після виділеного часу тренер просить презентувати групи свої напрацювання за таким алгоритмом:

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

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Що ви відчували, коли прогнозували автоматичну реакцію?
- Чи автоматична реакція призвела до досягнення бажаного результату?

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

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

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

Тренер підбиває підсумки до вправи:

*«Звісно, що легше діяти автоматично, але які можуть бути наслідки? [Очікувана відповідь: «Непередбачувані, і зазвичай не призведуть до задоволення потреб»].*

**8. ВПРАВА «ПРОГНОЗУВАННЯ НАСЛІДКІВ»**

**МЕТА:** розвивати навички прогнозування наслідків власних вчинків.

**ЧАС:** 30 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Зараз ми розглянемо бланк із домашнім завданням, яке ви робили на сьогодні. Відкрийте його, будь ласка. Там, в останній колонці, де стоїть буква D, знаходяться наслідки: що сталося і як ви почувалися внаслідок ваших дій та реакцій? Ви зараз маєте 10 хвилин, аби дописати наслідки, які вже відбулися чи можуть статися».*

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи вдалося записати наслідки своїх реакцій?
- Які ці наслідки? Автоматичні чи обдумані?
- Чи таких наслідків вам хотілося?
- Який довготривалий вплив вони мають?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників відкрити робочі зошити на сторінці 25 та презентує бланк самоаналізу наслідків, учинків та пропонує учасникам обрати певну ситуацію із домашнього завдання (може бути й інша) і проаналізувати її згідно з бланком (стор. 25 в зошиті).

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**

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

**9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

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

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

## **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця й настав час для домашнього завдання.*

*На занятті ми ознайомилися з наслідками наших вчинків та методами їхнього прогнозування й обирання обдуманого поведінки. Ваше домашнє завдання: заповнити бланк самоаналізу наслідків (3 бланки) щодо ваших вчинків, над якими ви зараз думаєте й хочете вчинити якнайкраще.*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.*

*Також важливо, аби ті, хто не виконав домашнє завдання з третього заняття, обов'язково виконав його на наступне».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, й відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ЗАНЯТТЯ 5. ЯК ПРАЦЮЄ НАШЕ МИСЛЕННЯ

**МЕТА:** ознайомити учасників із раціональним та ірраціональним процесом мислення та найбільш типовими помилками мислення. Демонструвати вплив викривленого бачення на вибір поведінки та сприяти аналізу учасниками власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

### ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Одне слово про мене» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Мислення» (20 хв)
7. Вправа «Окуляри» (30 хв)
8. Вправа «В яких я окулярах?» (20 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, чому люди думають так, як вони думають. Тобто, як працює наше мислення».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ОДНЕ СЛОВО ПРО МЕНЕ»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер об'єднує учасників у пари, після чого оголошує умови вправи:

*«Ми з вами продовжуємо знайомитись. Нині це буде відбуватися так: зараз ми по колу називатимемо своє ім'я й говоритимемо одне слово, що характеризує нас».*

Тренер дає учасникам 2 хвилини подумати та починає.

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувалися минулого заняття, та виявити основні ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Яке місце у формулі А - В - С - D займають наслідки?
- Що таке автоматичні реакції? Чи вони допомагають досягти бажаного результату?
- Яким чином можна скерувати свою реакцію так, щоб досягти бажаного результату?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їхнього включення в роботу.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких потрібно дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило, ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.



### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведене нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Як розуміння наслідків своїх вчинків впливає на вибір поведінки?
- До яких висновків ви дійшли, заповнюючи бланк аналізу наслідків?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

## 6. ВПРАВА «МИСЛЕННЯ»

**МЕТА:** ознайомити учасників із раціональним та ірраціональним процесом мислення та зчитування активуючих подій.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки, Додаток 5.1.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Зараз нам важливо розібратися з тим, як ми зчитуємо та інтерпретуємо активуючі події **(А)**. Перший тип – **РАЦІОНАЛЬНИЙ**, тобто той, який допомагає якомога реалістичніше подивитися на ситуацію, опанувати свої емоції та обрати найкращий спосіб впоратися з ситуацією. Раціональне мислення надихає та мобілізує. Воно веде до обдуманих вчинків, які є адекватними щодо ситуації й бере до уваги можливі ризики.

Другий тип, **ІРРАЦІОНАЛЬНИЙ**, що завдає шкоди та заважає тверезо подивитися на ситуацію, оцінити її на «холодну голову», викривляє реальність. Він призводить до пікових емоційних переживань та вчинків, які не є адекватними (відповідними) щодо ситуації.

Ірраціональні думки:

- штовхають людей на вчинки, які не є соціально узгодженими;
- обмежує їхню свободу вибору.
- викликають відчуття тривоги, гніву, пригніченості і відсутності контролю над своїм життям.

Раціональні думки:

- джерело менш дратівливих емоцій, таких як побоювання, прикрість, роздратування або смуток;
- допомагають також більш ефективно справлятися з проблемами, отримувати більше того, що ми хочемо, і відчувати задоволення від життя;
- звучать нейтрально або злегка забарвлені позитивно чи негативно, а не з надривом.

Отже, думки бувають:

1. **ІРРАЦІОНАЛЬНІ**
2. **РАЦІОНАЛЬНІ**

Звернемо увагу на приклади ірраціональних думок. Через недовіру до людей ви можете сказати собі: «Він так і чекає, коли я схиблю». Або: «Ось я її провчу. Покажу, як себе поважати!». Ірраціональні думки підсилюють емоційне переживання, загострюють тривогу, гнів і депресію, ведуть до неадекватної поведінки. Наші ірраціональні думки виснажують нервову систему й ускладнюють пошук правильних рішень.

А ось приклади використання раціональних думок. Людина каже собі: «Прикро, що в моєму оточенні є люди, які не можуть порадіти за мене. Проте я точно маю й тих, хто спроможний на це». Або в другому прикладі хтось міг би сказати: «Вона вчинила зі мною нечесно, і мені не подобається це. Але це зовсім не означає, що я маю їй щось доводити і мститися».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер демонструє найбільш типові помилки мислення:

«Уявіть, що ви маєте окуляри з різними кольоровими скельцями, які певним чином забарвлюють те, на що ви дивитесь. Так само й наша схильність певним чином зчитувати ситуації, надає їм того чи іншого значення. Дослідникам стало цікаво визначити, які ж ми обираємо окуляри, коли робимо щось шкідливе для себе та/або інших. Ось, що вийшло внаслідок їхніх численних опитувань та спостережень:

1. Окуляри, що приписують іншим негативні наміри та якості.
2. Окуляри несправедливого ставлення та розчарування.
3. Окуляри катастрофізації та драматизації.
4. Окуляри знецінення.
5. Окуляри особливого статусу та прав.
6. Окуляри «все або нічого».
7. Окуляри недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.
8. Окуляри вимогливості.
9. Окуляри негативної оцінки навколишнього.
10. Окуляри негативної оцінки себе.

Розгляньмо думки, які з'являються в людини, коли вона одягає ті чи інші окуляри, детальніше. І в цьому мені буде потрібна ваша допомога».

На кожні окуляри тренер ініціює обговорення та приведення прикладів думок, які можуть бути в людині. Для цього може використати Додаток 5.1.

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Що має визначальний вплив на нашу реакцію?
- Які є типи мислення? Та як вони впливають на нашу поведінку?
- Чи одягаєте ви на себе періодично одні з цих «окулярів»? Які ваші найулюбленіші?
- Як впливає на бачення ситуації одягання «окулярів»?
- А що буде, коли на одну й ту саму ситуацію люди дивляться в різних «окулярах»? Чи траплялось у вашому житті так?
- Як перебування в «окулярах» впливає на наші реакції (поведінку, емоції, самопочуття)?
- Чи легко людям знімати із себе «окуляри»? Як ви вважаєте, що може в цьому допомогти?

#### **7. ВПРАВА «ОКУЛЯРИ»**

**МЕТА:** продемонструвати вплив викривленого бачення на вибір поведінки.

**ЧАС:** 30 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити та ручки за кількістю учасників.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Зараз ми об'єднаємося в 4 групи й кожна отримає «окуляри», які певним чином викривляють мислення:

- 1 – окуляри вимогливості.
- 2 – окуляри приписування іншим негативних намірів та якостей.
- 3 – окуляри недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.
- 4 – окуляри особливого статусу та прав.

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Працюючи в індивідуальному форматі, цю вправу рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) та подальшим записом відповідей у робочий зошит.

Тренер обирає «окуляри» для кожної групи та продовжує:

*«Розгорніть ваші робочі зошити на сторінці 31 – перед вами однакове завдання. Але пам'ятайте, що у вас різні окуляри».*

*Для початку ви маєте 5 хвилин, аби написати, що думає людина, яка дивиться на вказану ситуацію через певні окуляри».*

**Ситуація:** Роман уже рік виплачує кредит на авто і ще рік залишився. Утім, одного разу він не впорався з керуванням на слизькій дорозі і втрапив в огорожу. Внаслідок ДТП машина зазнала серйозних пошкоджень. Роман і без того багато працював, аби щомісячно робити внески і грошей на ремонт не мав.

**Завдання:** як Роман дивиться на цю ситуацію, якщо його стиль мислення відповідає вашим окулярам?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить зачитати напрацювання груп та корегує за потреби. Далі дає наступне завдання: «А тепер, з огляду на думки та погляди, які ви зазначили, напишіть варіанти поведінки такої людини у цій ситуації. На це завдання ви маєте 5 хвилин».

Групи презентують напрацювання.

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Як різні «окуляри» сприйняття впливали на поведінку Романа?
- Чи допомагали вони йому впоратися із ситуацією?
- А як найкорисніше було б подивитися на те, що трапилося? Які тоді можливі варіанти поведінки?
- Навіщо бачити ситуації без «окулярів»?

Тренер має підсумувати, що наші окуляри впливають на переживання та можуть обмежувати вибір поведінки в ситуаціях.

#### **8. ВПРАВА «В ЯКИХ Я ОКУЛЯРАХ?»**

**МЕТА:** розвивати в учасників аналіз власної схильності дивитися на ситуації певним чином.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер просить учасників відкрити бланк моніторингу думок (3 заняття сторінка 17) і перечитати свої думки. На це дається 5 хвилин.

Далі тренер об'єднує учасників у пари та дає завдання:

*«Зараз вам буде потрібно поділитися думками й допомогти один одному визначити, через які окуляри, ймовірно, ви дивилися на цю ситуацію.*

*У вас для цього завдання є бланк у робочому зошиті на сторінці 32».*

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Під час роботи в індивідуальному форматі цю вправу рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником цею та подальшим записом відповідей до робочого зошита.

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи всім вдалося віднайти, у яких «окулярах» ви дивилися на ситуацію?
- А чи є якісь «найулюбленіші окуляри», тобто ви так мислите часто в різних ситуаціях?
- Чи були відповіді учасників, які вас зацікавили, або не були схожі на ваші?
- Навіщо нам вміти відслідковувати свій стиль мислення, розуміти свої «окуляри»?

## 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця й настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з тим, як люди зчитують різні ситуації, й до якого стилю мислення вони схильні, які «окуляри» одягають найчастіше. Вашим домашнім завданням буде відслідковувати свої думки та ті «окуляри», через які ви дивитесь на ситуації, а також вам необхідно буде давати відповіді на питання: «Чому я зробив (-ла) такий висновок? Чому саме так дивлюся на цю ситуацію?» У вас для цього є бланк у робочих зошитах на сторінці 33.*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.*

*Також важливо для тих, хто не виконав домашнє завдання з четвертого заняття, то обов'язково виконайте його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання й відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ТИПОВІ ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ (ОКУЛЯРИ)

### 1. ОКУЛЯРИ, ЩО ПРИПISУЮТЬ ІНШИМ НЕГАТИВНІ НАМІРИ ТА ЯКОСТІ

Часто розгнівана людина спотворює й перебільшує той чи той подразник. Наприклад, один чоловік вважав часті телефонні дзвінки та візити родичів дружини «надзвичайно набридливими». Він думав, що вони викликані недостатньою довірою і бажанням все тримати під контролем. Після детального вивчення ситуації стало зрозуміло, що родичам дійсно подобалося проводити час зі своїми дітьми та онуками. Мотиви, які їм приписували, насправді викривляли дійсність.

### 2. ОКУЛЯРИ НЕСПРАВЕДЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ТА РОЗЧАРУВАННЯ

Багато неправильних тлумачень пускових механізмів ґрунтуються на почутті несправедливості та розчаруванні. Розглянемо випадок Олега, 49-річного працівника телекомунікаційної компанії. Він розпочав працювати на компанію у 30 років і сподівався зберегти свою посаду аж до пенсії. Але, на жаль, економічна ситуація склалася так, що Олегу, разом із багатьма його колегами, повідомили, що до кінця року їхні посади будуть скорочені. Олег дійшов висновку, що негативна економічна ситуація стала несподіванкою (він сказав своєму консультанту: «Минулого року ми гарно попрацювали і всі одержали премії!») і вважав, що їй можна було запобігти («Чому вони ще більше не підняли ціни? Тоді в мене все ще б була робота!»). Він був сильно розчарований своєю компанією, вважав себе відданим і лояльним співробітником і був певен, що рішення «абсолютно несправедливе». Він також ставив собі питання, чи не було його звільнення частиною умисного плану (він говорив: «Вони просто звільняють тих, кому краще платять, похилих людей. Вони хочуть замінити мене більш молодого та дешевшою робочою силою!»). Він вважав, що несправедливо змушувати людину його віку починати все з нуля в іншому місці. Для Олега виявилось досить складно відійти від думки про «несправедливість та незаслужене ставлення». Тож, замість того, щоб зайнятися пошуком нової роботи, він весь час витрачав на думки про неминуче звільнення. Ба більше, він почав поводитися пасивно-агресивно. Наприклад, він, бувало, навмисно не слідував вказівкам, «забував» зареєструвати дуже важливі документи й не виконував мінімальних вимог для задовільного виконання роботи. Хоча його дії можна зрозуміти, якщо враховувати його думку про те, що з ним обійшлись несправедливо, однак вони призводили до незворотнього результату. Насамкінець Олег заплямував свою репутацію зразкового та відданого працівника, що в результаті ускладнило перехід на нову потенційно кращу роботу.

### 3. ОКУЛЯРИ КАТАСТРОФІЗАЦІЇ ТА ДРАМАТИЗАЦІЇ

Це тенденція перебільшення ступеню складності неприємних життєвих подій (сприймати їх жахливими). Реальні труднощі осмислюються людиною як «страшні», «жахливі» або «катастрофічні», хоча насправді вони цілком керовані. Драматизація ситуації, зазвичай, виливається в серію скарг на неї, що відбирає час та сили від продуктивного розв'язання проблеми.

### 4. ОКУЛЯРИ ЗНЕЦІНЕННЯ

Відкидання, применшення чи ігнорування будь-яких позитивних подій, можливостей, умінь. Приклад: «Він говорить це лише з ввічливості». «Їй просто щось від мене потрібно». «Це лише маленьке досягнення, інші все роблять краще». «Це просто пощастило».

## **5. ОКУЛЯРИ ОСОБЛИВОГО СТАТУСУ ТА ПРАВ**

Люди, які носять такі «окуляри», вважають себе особливими. Вони вважають, що не мають зважати на наявні загальні для всіх правила або домовленості, а також ненавидять обмеження та заборони. Такі люди прагнуть влади та контролю, а з іншими взаємодіють на умовах суперництва. Наприклад, від них часто можна почути: «Я не маю уявлення, як можна навчити цих ідіотів дисципліни», «Вони нездари, на мені тримається вся робота», «Якщо ви маєте справу зі мною, то вам треба підготуватися й оцінити свої можливості».

## **6. ОКУЛЯРИ НЕДООЦІНКИ СВОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАТИ НЕГАРАЗДИ ТА БІДИ**

У цьому випадку, замість того, щоб сприймати негативні події нормальною частиною життя чи проблемою, яку можна розв'язати, вони сприймаються як ситуація, яку людина не може «витримати», «прийняти» або «стерпіти».

Існує зв'язок між драматизацією та недооцінкою своїх можливостей подолати негаразди та біди. Оскільки пускові механізми підіймають події до рівня жахливих або навіть катастрофічних, людина навряд чи віритиме в те, що вона винесе дії подразника. Більшість людей, які відчують частий та інтенсивний гнів, не мають чіткого уявлення про свої здатності справлятися зі складними та напруженими ситуаціями.

## **7. ОКУЛЯРИ «ВСЕ АБО НІЧОГО»**

Це погляд на речі, не оцінюючи спектру можливостей між двома крайнощами. Речі «хороші або погані», «успіх або провал». Переважно, негативні категорії підтримуються з більшою готовністю. Приклад: «Я ніколи не влаштуюсь на нормальну роботу». «Я не можу нікому довіряти». «Усі чоловіки зраджують».

## **8. ОКУЛЯРИ ВИМОГЛИВОСТІ**

Найпоширеніше переконання щодо гніву полягає в тому, що люди, які вважаються джерелом гніву, мусять і могли би діяти інакше, якби захотіли. Отже, подразником стає людина, яка могла би контролювати свою поведінку, але не хоче робити цього. Вимогливість можна виявити, якщо уважно дослухатися до таких слів у мові людини, як «варто», «необхідно», «варто було б» та «мусиш». Приклад: «Якщо це не найкраще, то це не рахується». «Мої друзі не помиляються, а якщо й помиляються, то вони вже не друзі». «Мене мають поважати». «Я не мушу показувати емоції, це слабкість».

## **9. ОКУЛЯРИ НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ НАВКОЛИШНЬОГО**

Будучи у негативі, люди схильні судити про неприємні їм особливості, використовуючи найбрутальнішу лексику. Це часто включає в себе судження щодо всього життя людини, хоча базується воно лише на одному чи декількох випадках. Наприклад, бувають ситуації, коли водій за кермом може сказати: «Що за ідіот? Йому варто було б забратися з дороги!», «Що про себе думає цей осел?!». Звісно, у таких випадках «розумники» насправді не володіють достатньою інформацією про людину, про яку вони говорять, і не можуть дати широке узагальнення особистості. Багато людей визнають, що вони й самі не надто добре водять машину. Скоюючи такі самі вчинки на дорозі, вони не говорили би про себе у такій негативній та грубій формі.

## **10. ОКУЛЯРИ НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ СЕБЕ**

Це тенденція обвинувачувати чи засуджувати себе, тобто розгнівана людина різко думає не лише про інших, але й рівною мірою може бути самокритична й, навіть, схильна до самопригнічення і, відповідно, не захищається від переживання інших негативних емоцій, що супроводжують епізоди гніву.

## ЗАНЯТТЯ 6. СИЛА ПЕРЕКОНАНЬ

**МЕТА:** ознайомити із процесом формування переконань та їхнім впливом на подальше життя людини. Напрацювати алгоритм перевірки наявного переконання на реалістичність і користь.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Я точно знаю...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Обговорення притчі (10 хв)
7. Інформаційне повідомлення «Переконання» (25 хв)
8. Вправа «Перевір переконання» (35 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На цій зустрічі ми розглянемо, як на основі певного стилю мислення «окулярів» формуються наші переконання, чому так складно людям відмовлятися від своїх переконань, навіть якщо вони розуміють їхню шкоду. І як навчитися знімати «окуляри» й дивитися на ситуації реалістичніше».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «Я ТОЧНО ЗНАЮ...»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер об'єднує учасників у пари, після чого оголошує умови вправи:

*«Ми з вами знайомимось й далі. Сьогодні це буде відбуватися так: вам необхідно представитись і продовжити фразу: «Я точно знаю...».*

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

**ЧАС:** 7 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Що дає раціональне мислення?
- Що дає ірраціональне мислення?
- Які бувають види «окулярів»?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою їхнього активного включення в роботу.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що й надалі потрібно виконувати всі правила, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете визначити найголовнішим? (*бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі*)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Виконання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.



### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим нижченаведеним обговоренням.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Через які «окуляри» ви зазвичай дивитесь на ситуації?
- Чому ви дивитесь на ситуацію саме так? На основі чого ви зробили такий висновок?
- Про що це вам говорить?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

## 6. ОБГОВОРЕННЯ ПРИТЧІ

**МЕТА:** сформувати розуміння й усвідомлення можливої шкоди від сприйняття ситуації з одного джерела.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер зачитує в голос притчу «Сліпці та слон» або демонструє для перегляду відео ([https://www.youtube.com/watch?v=aAdDoFaKZ\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=aAdDoFaKZ_Y)).

*«Давно це було. Привезли якомсь в одне місто слона. Багато хто захотів побачити його, зокрема й відомі на всю округу сліпі мудреці. Але як побачити слона, якщо ти сліпий?»*

*– Я знаю, – сказав один мудрець, – ми обмацаємо його.*

*– Хороша ідея, – погодилися інші. – Так ми зможемо дізнатися, який він цей СЛОН.*

*Отже, шість мудреців пішли «дивитися» слона.*

*Перший намацав велике плоске вухо. Воно повільно рухалася вперед і назад.*

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

*Другий мудрець стояв біля ноги слона і торкався до неї. Вона була круглою й могутньою.*

*– М-м-м ... це щось кругле й товсте ... Слон схожий на дерево! – вигукнув він.*

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

*– Зовсім ні! Слон схожий на спис! Так – круглий, так – тонкий, але не гнучкий! – вигукнув четвертий, який обмацував бивні слона.*

*– Ні, ні, – закричав п'ятий, – слон, як висока стіна. Велика, широка і жорстка. – говорив той, обмацуючи бік слона.*

*Шостий мудрець в руках тримав хобот слона.*

*– Ви всі помиляєтеся, – сказав він, – слон схожий на змію.*

*– Ні, на мотузку!*

*– Ні, змію!*

*– Стіну!*

– Ви помиляєтесь!

– Я правий!

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їхня суперечка продовжувалася цілий день. Потім ще один, потім тиждень, а до єдиної думки вони так і не прийшли. Кожен мудрець уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки, і вірив він тільки собі. В результаті, кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому вони ніколи так і не дізналися, який вигляд має слон».

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що для вас ця притча?
- На основі чого сліпці дійшли висновків про те, який вигляд має слон?
- В чому вони помилялися?
- Що необхідно було для того, щоб уникнути помилки?
- Чи бувало так у вашому житті, що ви оцінювали іншу людину лише за однією ознакою чи вчинком?

#### 7. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПЕРЕКОНАННЯ»

**МЕТА:** ознайомити із системою формування переконань, вказати на позитивні та негативні сторони переконань.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер надає інформацію:

*«Основа для прийняття рішення щодо наших думок, реакцій та дій, називається переконанням. Тобто те, як ми будемо думати, в яких «окулярах» зазвичай зчитуватимемо ситуації, формується на основі наших переконань».*

Тренер записує на аркуші фліпчарту в центрі слово «Переконання».

### Переконання

Тренер продовжує:

*«Переконання людини – це наші установки і правила, які допомагають відповідати на ті чи інші життєві ситуації. Ми реагуємо і чинимо так, як підказують нам наші переконання.*

*Здавалося б, немає нічого кращого, ніж мати таких «радників». Переконання людини, як дороговказні зірки, за якими вона скеровує рух свого життя. Людина рухається туди, куди кличуть її внутрішні установки.*

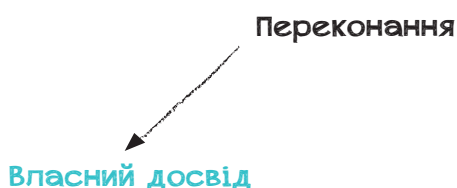
*Як з'являються переконання?»*

Тренер приймає відповіді та узагальнює:

#### «1. Власний досвід.

- «Любити боляче» (мені було боляче, коли я любив);
- «Я не можу цього зробити» (тому що у мене ніколи не виходило);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (я колись помучився, і у мене вийшло);
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (я багато працюю і багато отримую).

Тренер записує на аркуші фліпчарту зліва під словом «Переконання», словосполучення «Власний досвід»:



Тренер продовжує:

«Іншим джерелом формування наших переконань є:

## 2. Чужий досвід.

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

Тренер записує словосполучення «Чужий досвід» навпроти словосполучення «Власний досвід».



На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Розгорніть ваші робочі зошити на сторінці 36 вправа «Коли я не отримую бажаного».

Пригадайте момент зі свого життя, коли у вас було якесь дуже сильне бажання/прагнення, і ви не могли отримати те, що хотіли. Самостійно до кінця заповніть це завдання – на виконання якого у вас є 5 хвилин».

### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які думки ви записали?
- Що ви відчували?
- Якою була ваша реакція?
- Які висновки ви зробили після цієї ситуації?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер продовжує:

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

Ми ніби фільтруємо інформацію через систему наших висновків про наше оточення і формуємо уже звичні для себе окуляри, які сприймаються за істину.

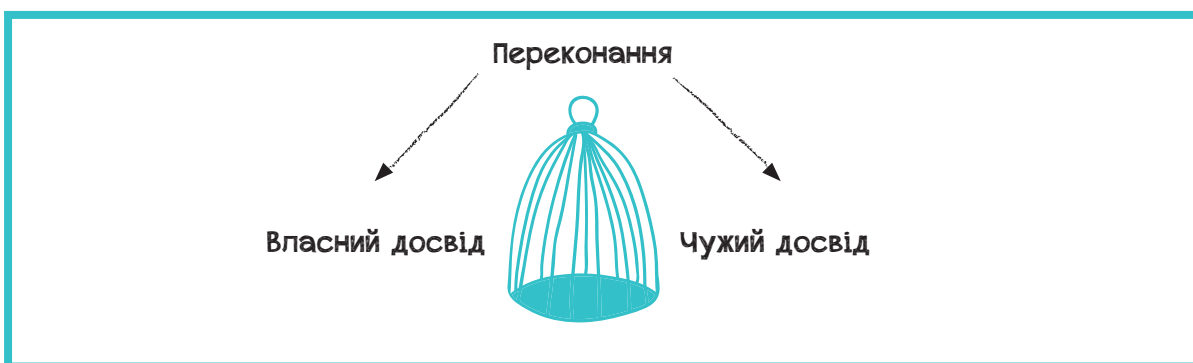
Це як інформація, яка проходить обробку через певну персональну програму в комп'ютері. Висновки, які зробить програма, залежать від критеріїв оцінки, внесених нами (і не тільки нами) в цю програму.

Як наші переконання впливають на нас?»

Тренер приймає відповіді та продовжує:

«Наші переконання нагадують «клітку» нашого розвитку: якісь переконання зачиняють нас у клітці та зупиняють наш розвиток, водночас інші – захищають. Наприклад, оголені дрти – небезпечні, я переконаний (-а) в цьому, тому не буду їх чіпати голими руками».

Тренер малює на аркуші альбому для фліпчарту умовну клітку.



Тренер звертається до учасників:

«Клітка, з одного боку, захищає, з іншого – обмежує.»

Переконання підтримують, коли в нас вже був досвід, і ми впевнені, що у нас вийде, коли ми спрямовані на позитив та нікому не завдаємо шкоди через свої переконання, коли вони гнучкі, а ми готові аналізувати досвід, отриманий завдяки нашим переконанням. Отож, саме тоді вони допомагають нам домогтися бажаного та дозволяють відкрити «клітку» і бути готовими до пізнання нового та розвитку.

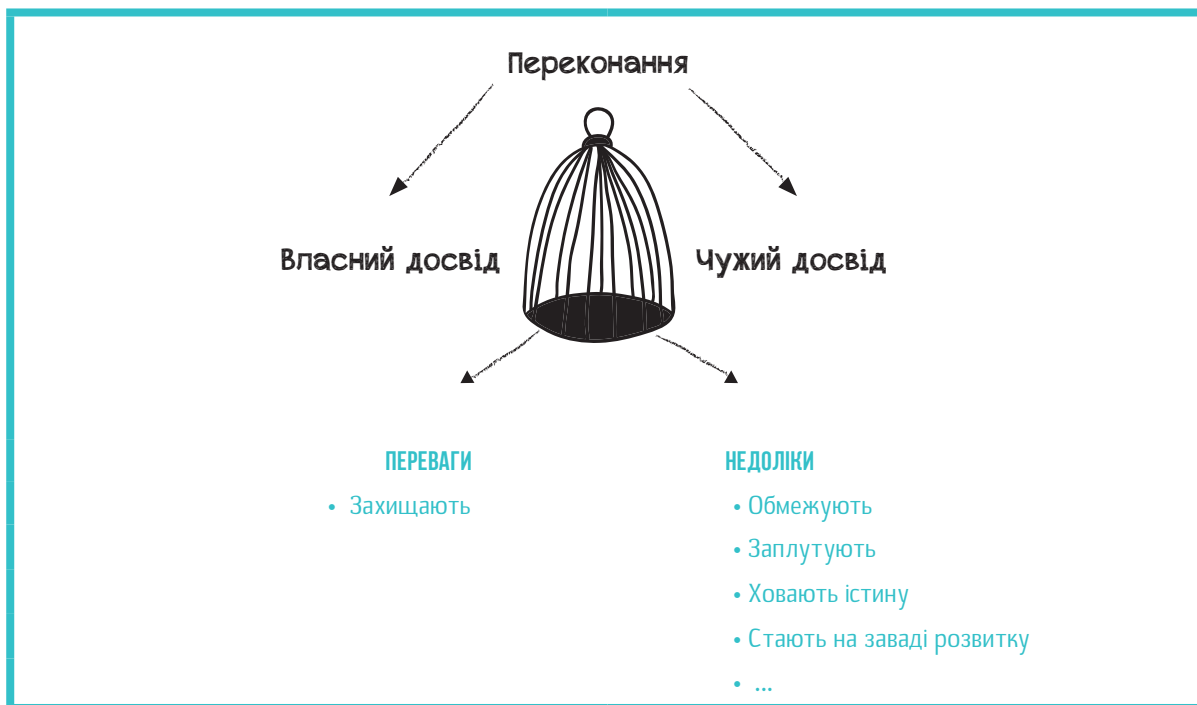
Коли переконання обмежують?»

Тренер приймає відповіді та продовжує:

«Коли ми у чомусь безпідставно впевнені, недивлячись на те, що раніше не мали такого досвіду («я не зможу», «коли бояться, то поважають», «з дітьми треба жорсткіше, щоб не сіли на голову»); коли ми на підставі досвіду чи думки інших робимо висновки для себе; коли ми нав'язуємо «ярлики» на інших людей через їхні природні особливості («з ромами справи краще не мати, точно обмануть»). Тоді переконання обмежують нас та не випускають за межі «клітки».

До того ж, якщо переконання не вірні (хибні), але ми впевнені, що вони 100% правильні, то вони можуть нас заплутувати, ховати істину та ставати на заваді розвитку».

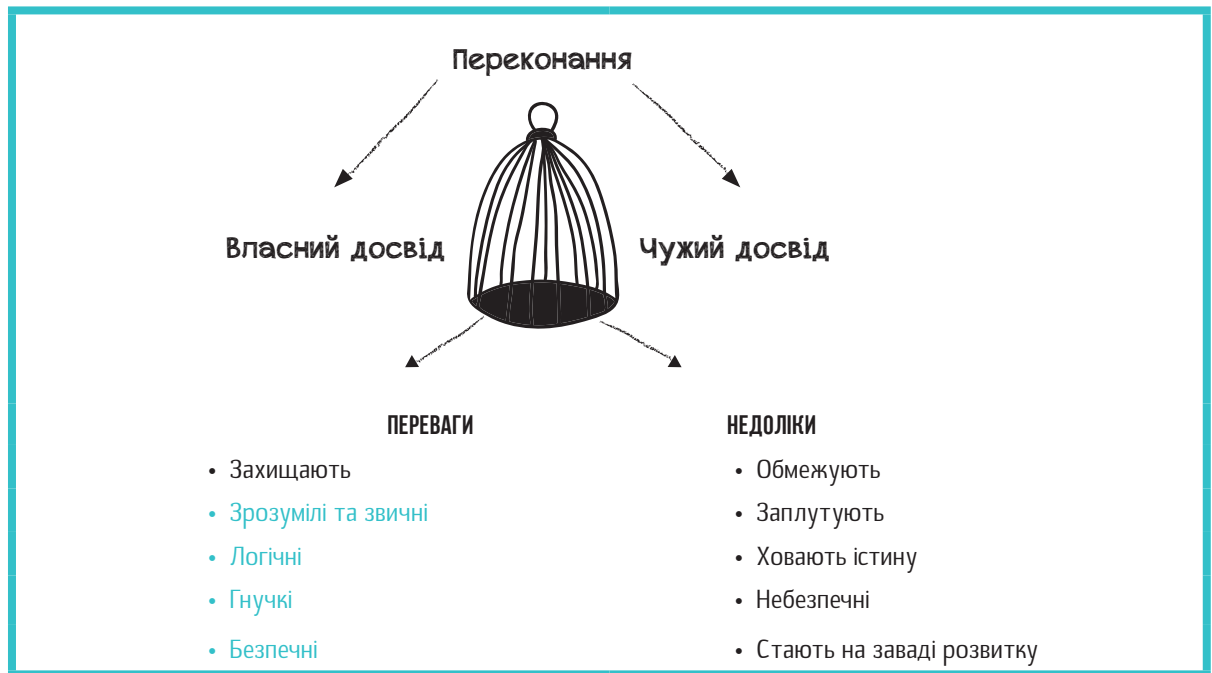
Тренер під зображенням клітки ділить аркуш альбому фліпчарту на дві колонки: в одній пише заголовок «Переваги», в другій «Недоліки» та вказує у «Перевагах» – «Захищає», у «Недоліках» – «Обмежує», «Заплутує», «Ховає істину», «Стає на заваді розвитку».



Тренер продовжує:

«Всередині «клітки» наших переконань усе зрозуміло, логічно, звично, безпечно й легко. Вона, по суті, допомагає нам вибудувати своє життя так, як ми хочемо, розкладати все по полицях, будувати плани на майбутнє, передбачити небезпеку, підготуватися, сподіватися, швидко досягати результату. Переконання, що замкнули нас у «клітці», пояснюють нам наші вчинки, а часто – і їхні наслідки. Але не завжди ці пояснення правильні та безпечні...».

Тренер записує в «Перевагах»: «зрозумілі та звичні», «логічні», «гнучкі», «безпечні», а також дописує до «Недоліків» – «небезпечні»:



Тренер звертається до учасників:

«Але чи можливий вихід із «клітки»? Коли і за яких умов він можливий?»

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує сказане:

«Усвідомлений вихід за «клітку» своїх переконань відбувається, щоб отримати те, що перебуває за її межами. У такому разі людина ставить під сумнів ті зі своїх переконань, які не дають їй досягти бажаного.

Коли змінюється ваше оточення, на основі якого ви будували свої висновки, ваша «клітка» переконань вся або частково руйнується сама. Це, наприклад, якби миська людина потрапила в джунглі, де їй нічого не зрозуміло, все незнайоме, невідоме. У неї немає звичних моделей поведінки в ситуаціях типових для джунглів.

Людина вивчає нове оточення, робить нові висновки, будує нові моделі поведінки і нові переконання.

Тренер запитує в учасників, чи можуть вони назвати ще якісь приклади?

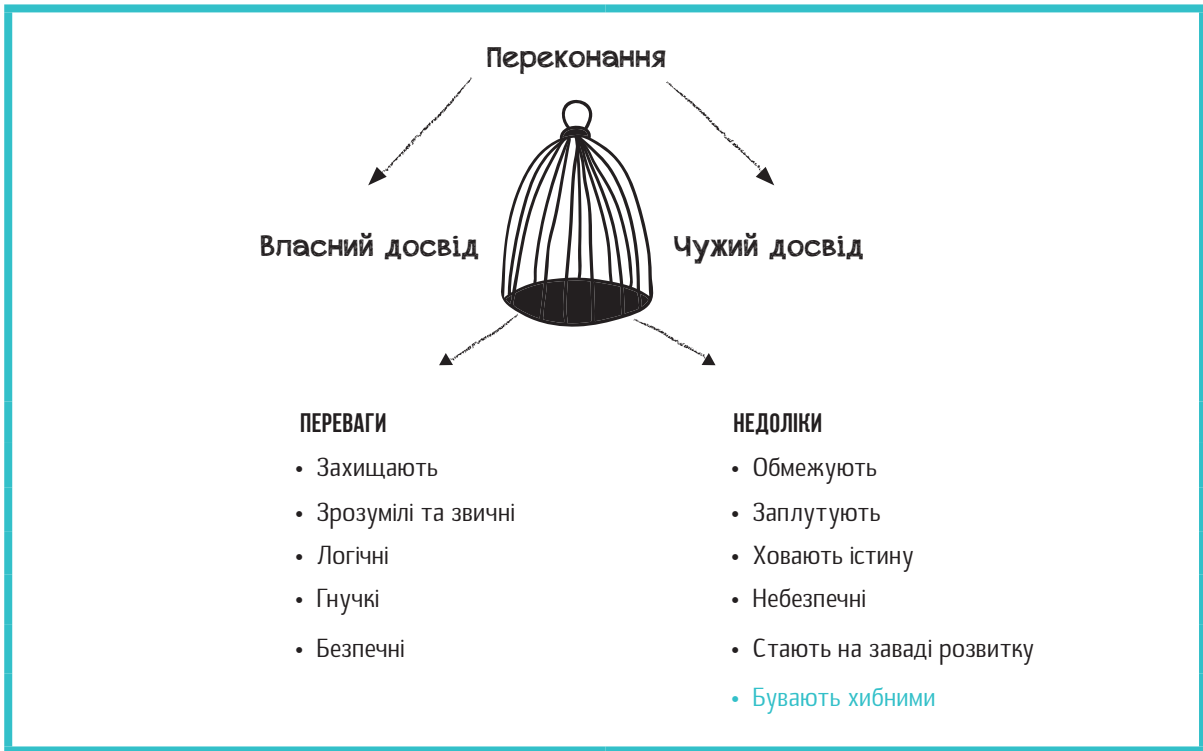
#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Наскільки ви можете бути впевнені, що ваші «окуляри», через які ви дивитесь на ситуацію, та ваші переконання відповідають «окулярам» та істині?
- А хто знає правильні критерії оцінки переконання того, що відбувається навколо нас?
- Що правильно, а що ні? Що добре, а що погано? Що можна, а що ні? Що чорне, а що біле? У що вірити, а в що ні?
- Якщо згадати притчу про мудреців, то хто ж із них правий? І як їм дізнатися істину?

Тренер приймає відповіді учасників і продовжує:

«Читаючи притчу, можна побачити, що кожен мудрець був упевнений у своїй правоті. Спільною їхньою помилкою було те, що впевненість базувалася лише на одному джерелі інформації і небажанні дослухатися до думки інших. Аби кожен із мудреців прислухався до інших, то їм вдалось би досягти успіху. Водночас, приклади, які ми розглянули раніше, вказують на те, що іноді переконання стають на заваді розвитку та бувають хибними».

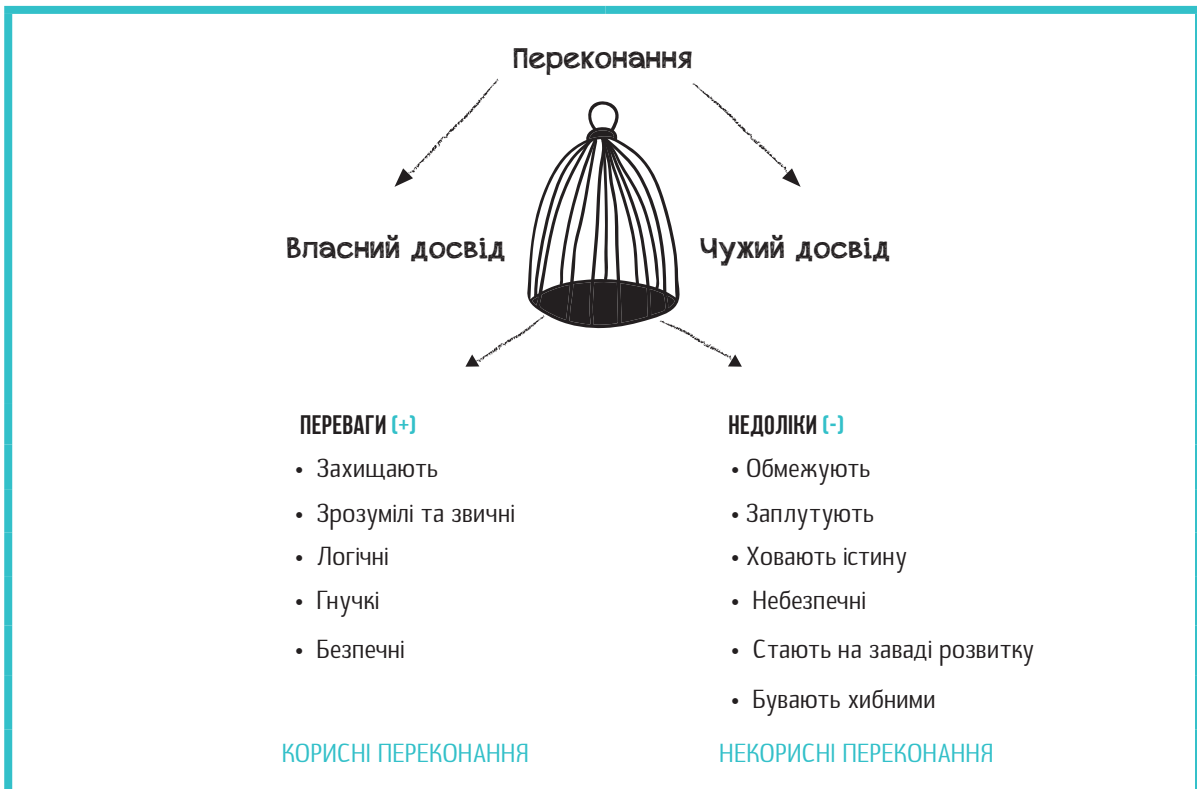
Тренер записує червоним маркером у колонці «Недоліки» – «Бувають хибними».



Тренер резюмує:

«Переконання, які у нас записані зі знаком «+» і допомагають безпечно керувати нашим життям – називають «Корисні переконання», а ті переконання, які записані під знаком «-» – «Некорисні переконання». Наше завдання – вчитися відрізнати корисні переконання від некорисних».

Тренер підписує колонку «Переваги» – «Корисні переконання», відповідно колонка «Недоліки» – «Некорисні переконання».



## 8. ВПРАВА «ПЕРЕВІР ПЕРЕКОНАННЯ»

**МЕТА:** навчити піддавати переконання перевірці.

**ЧАС:** 35 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

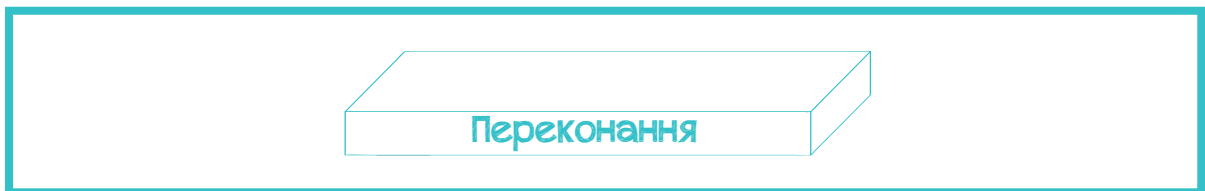
### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Отже, наші переконання можуть бути корисними та некорисними і хибними. Здається, що відрізнити одне від іншого дуже важко, але, насправді, для того, щоб перевірити переконання, необхідно, щоб воно пройшло «іспит» із чотирьох запитань.*

*Щоб нам було легше сприймати інформацію, уявімо, що перед нами лежить кам'яна плита – наше неперевірене переконання».*

Тренер малює на аркуші паперу «плиту» та підписує її «Переконання».



Тренер продовжує:

*«Тож, аби наша «плита» набула стійкості та отримала опору (перетворилася на будівлю), їй необхідно 4 колони-стовпи – це і будуть наші запитання.*

*Перше запитання: «Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100 %?» (наприклад, на користь такого, як: «Дівчата гірше керують автомобілем, ніж чоловіки» або ж такого «Я – невдаха, у мене нічого не вийде», або ж «Не готуюся до іспиту, бо й так складу найкраще за всіх»).*

*Що може доводити правоту переконання? [Очікувана відповідь: «Різні джерела, які підтверджують його»].*

*Чим більше джерел використано та знайдено багато вагомих доказів, тим стійкіша буде наша перша колона для плити; якщо доказів немає, або ж вони суперечливі та ненадійні – плита втрачає колону, і вона не забезпечуватиме її стійкість».*

Тренер об'єднує учасників у 4 групи та озвучує завдання:

*«Ваше завдання – протягом 10 хвилин написати якомога більше джерел, звідки ми можемо отримати інформацію, щоб перевірити переконання».*

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Працюючи в індивідуальному форматі, цей етап вправи рекомендовано проводити як обговорення з учасником і подальшим записом відповідей на стікери та розміщенням їх довкола першої колони «ДОКАЗИ».

Далі групи презентують свої напрацювання.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

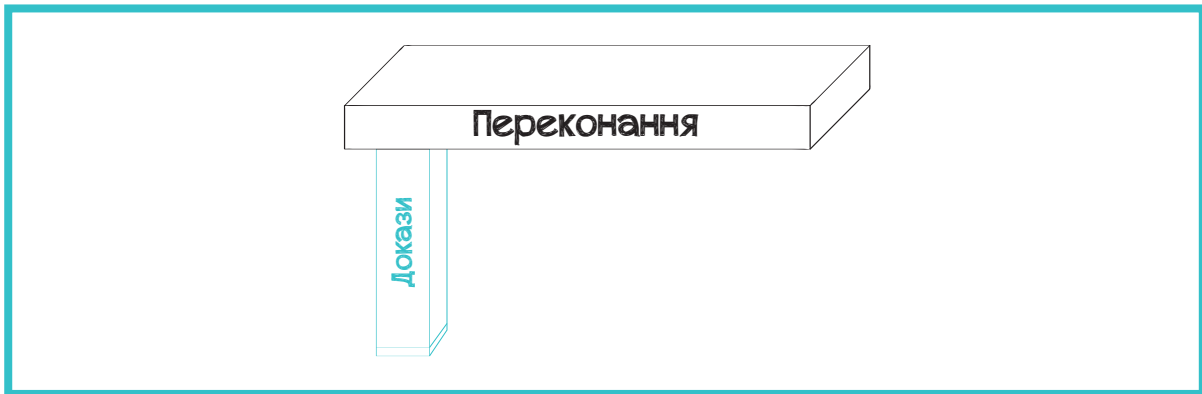
Учасники іноді стверджують, що можна «запитати у друзів» або «пошукати в Інтернеті». Ці відповіді правильні за умови, якщо друг/подруга мав (-ла) власний досвід у такій ситуації та здатен (-на) надати об'єктивну інформацію, а щодо Інтернету – то необхідно знати, на яких сайтах і як саме шукати ту чи іншу інформацію – відповідь на своє запитання.

Окрім того, можна запропонувати учасникам обрати одне з існуючих переконань, на кшталт: «Жінки гірше керують автомобілем, ніж чоловіки», та опитати своїх знайомих щодо істинності такого переконання. Умови опитування такі: опитуваних має бути 15–20 осіб; опитуваних жінок та чоловіків має бути 50% на 50%. Таким дослідницьким методом можна перевіряти й інші переконання.

Тренер звертає увагу на аркуш фліпчарту та звертається до учасників:

«Отже, ми з вами з'ясували, звідки ми можемо отримувати інформацію, і розуміємо, що чим більше фактів, тим міцнішою та стійкішою буде наша будівля».

Тренер малює колону, що підтримує плиту на аркуші фліпчарту та підписує її словом «Докази»:



На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Однієї колони для нашої будівлі буде замало, з нею вона не стійка і може впасти, тому настав час розібратися із другим запитанням для перевірки переконання: *«Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?»*

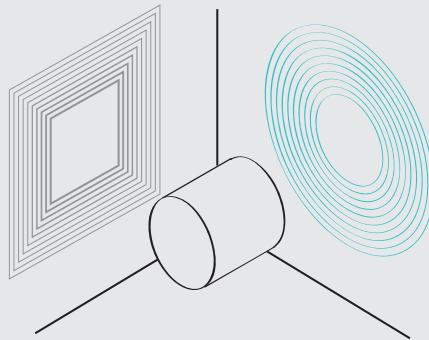
Як ви розумієте, на що ми маємо звернути увагу, відповідаючи на це запитання?»

Ведучий приймає відповіді учасників та продовжує:

«Можна знову пригадати притчу «Троє сліпців та слон»: кожен мудрець був правий, але для того, щоб зрозуміти, що саме перед ними, необхідно було скласти всі відповіді, як пазли, та побачити, яка повна картина перед ними».

#### ДО ТРЕНЕРА!

Ведучий може навести приклад із зображенням циліндра та тіннями, які відбиваються на стінах.



Тренер малює другу колону на аркуші фліпчарту та підписує її словосполученням «Повна картина»:





На ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ тренер звертається до учасників:

«Наступне запитання для перевірки переконань: *«Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне для мене особисто?»* Важливо, щоб наші переконання не завдали нам шкоди. Пам'ятаєте, ми говорили про це сьогодні? Переконання мають нам допомагати та приносити користь, якщо вони шкодять нам, або нашим близьким, то вони неправильні. Тому третім стовпом нашої будівлі-переконання буде користь».

Тренер малює третій стовп та підписує словом «Корисне»:



На ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ тренер звертається до учасників:

«Тепер ми дійшли з вами до останнього й дуже важливого запитання: *«Чи я сам/сама обрав (-ла) це переконання?»* Щоб наше переконання склало іспит на «корисність» необхідно після того, коли воно пройшло 3 етапи перевірки, запитати в себе: *«Чи це переконання дійсно моє?»* Відповідальне керування життям викликає відповідальне ставлення та жорстку перевірку на корисність наших переконань.

Це переконання може бути переконанням інших (наприклад, знайомих або по телевізору показували в новинах...), але це не дає 100% гарантії, що воно корисне, зокрема корисне саме для вас. Воно може бути переконанням ваших друзів, але не факт, що воно підходить і вам. Це, як одяг: комусь він личить, і людина в ньому має класний вигляд, але якщо ми його одягнемо: він може нам підійти, або навпаки. Тому важливо, щоб переконання було НАШИМ».

Тренер малює четверту колону:



Тренер підбиває підсумок:

«Деякі наші переконання не зможуть пройти цей складний іспит і зруйнуються.

Звісно, нам неприємно, коли щось руйнується, адже нам було зручно жити за законами нашої «клітки». Але, щоб розвиватися, примножувати свій досвід, ставати відповідальною за своє життя людиною, необхідно навчитися гідно приймати перемоги (не глузувати з переконань інших, якщо вони не підтвердилися) та поразки, якщо факти говорять про інше.

Усі ми помиляємося, і лише мудрі та успішні люди вміють приймати свої помилки та знаходити користь у цьому.

Коли ж наше переконання склало іспит із 4 запитань:

1. Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100%?
2. Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?
3. Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?
4. Чи я сам/сама обрав/ла це переконання?

Якщо ВСІ відповіді «ТАК», то ми можемо бути впевнені, що воно корисне для нас, і ми рухаємося в правильному напрямі».

## 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами поговорили про наші переконання, визначили, звідки вони можуть з'являтися. Які їхні переваги, а які недоліки, які можуть бути ризики, якщо переконання хибні (некорисні). Тому вашим домашнім завданням у робочому зошиті на сторінці 37 буде перевірити одне своє переконання».*

Тренер пояснює завдання:

*«I. Вибрати **одне** переконання, яке ви маєте і яке варто перевірити. Воно може бути таким:*

1. Боятися – от же поважають.
2. Інші люди постійно хочуть мене використати, нажитись на мені.
3. Гроші вирішують усе.
4. Виховання без ременя не буває.
5. Всі друзі зраджують та підставляють.
6. Справжнє кохання дає радість і сили.
7. Я не вартий (-а) хорошої роботи.
8. Наполегливою працею грошей не заробиш.
9. Щоб досягати бажаного, варто для цього щось робити.
10. В моєму оточенні є люди, які цінують та люблять мене.

*II. Перевірити це переконання за допомогою 4-х запитань, які ми з вами розглянули.*

*III. Зробити висновок: правильне це переконання чи хибне, веде воно до успіху чи ж стає на заваді розвитку?*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.*

*Також важливо для тих, хто не виконав домашнє завдання з шостого заняття, то обов'язково виконайте його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ЗАНЯТТЯ 7. ЯК ПРАВИЛЬНО РОБИТИ ВИСНОВКИ

**МЕТА:** сформувати розуміння процесу «переконання – поведінка – наслідок – переконання» та його впливу на винесення досвіду. Розвиток навичок перевірки власних переконань та прогнозів у реальних ситуаціях та здобуття коригуючого досвіду.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «М'ячі в колі» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Як досвід впливає на поведінку» (15 хв)
7. Вправа «Ситуації успіху» (20 хв)
8. Вправа «Поведінковий експеримент» (35 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Сьогодні ми розглянемо, як правильно робити висновки та здобувати корисний досвід у ситуаціях, які трапляються з нами, як опиратися на свої сильні сторони для здобуття успіху та зростання в стресових подіях. Для цього ми розглянемо власну поведінку та її вплив на наші переконання і спробуємо розширити «репертуар» вчинків і поглянемо, як це впливає на наші прогнози та гіпотези щодо різних життєвих ситуацій».*

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час проведення даного заняття тренеру варто виходити з розуміння того, що жіноча група має більший досвід травматизації та віктимізації, отож важливо звертати увагу учасниць на винесений досвід подолання, перемоги та успіху у складних життєвих ситуаціях, що базується на загальнолюдських цінностях. А також сприяти розширенню бачення та перенадавати значення стресовим подіям в руслі підтримки та подолання.

Під час роботи з чоловіками достатню увагу необхідно приділити побудові та підтримці взаємодії з людьми, які мають успішний досвід подолання складних ситуацій, у тому числі – вирішення проблем із законом, а також з тими людьми із найближчого оточення, які можуть сприяти у формуванні просоціальних цілей та моделей їх досягнення.

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «М'ЯЧІ В КОЛІ»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** 3–5 м'ячів різних розмірів.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами продовжуємо знайомитись, сьогодні ми це робитимемо так: у мене в руках м'яч, я кину його комусь із вас, але перед цим назву ваше ім'я, наступний учасник має кинути м'яч, також назвавши ім'я того, кому він буде кидати. Головною умовою є те, що не можна повторюватись – в кінці м'яч повинен опинитись у мене в руках. Також запам'ятайте того, хто кинув вам м'яч і кому ви кинули, ми будемо повторювати коло, щоразу прискорюючи темп».*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників повторити коло.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер починає коло, а коли м'яч опинився в руках у третього учасника починає додавати м'ячі, кидajući в тому ж самому алгоритмі. Таким чином одночасно будуть функціонувати 3–5 м'ячів.

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

**ЧАС:** 7 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Що таке переконання?
- Звідки беруться переконання?
- Які переваги у переконань?
- Які недоліки у переконань?
- Як можна перевірити переконання? (чотири запитання)

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Тренеру важливо спонукати учасників давати відповіді на запитання для їхнього активного включення в роботу.

### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренер має обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

## 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити, і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведено нижче.

### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Чи легко було визначитися із вибором «переконання»? Чому?
- На чому ґрунтуються ваші переконання?
- Чи змогли ви знайти інші джерела, які підтвердили ваші переконання або, навпаки, поставили їх під сумнів?
- Чи пройшло іспит із чотирьох запитань ваше переконання?
- Для чого необхідно перевіряти власні переконання?

### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

## 6. ВПРАВА «ЯК ДОСВІД ВПЛИВАЄ НА ПОВЕДІНКУ»

**МЕТА:** ознайомити учасників з підтримуючими процесами «переконання – поведінка – наслідок – переконання» та їхнім впливом на винесення досвіду.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки, відео «Блохи та банка» (<https://www.youtube.com/watch?v=PzBk6-WOpSI>).

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує учасникам переглянути відео та ініціює його обговорення:

- Що ви побачили у відео?
- Як цей процес можна перенести на життя людини?
- Як наш досвід та середовище впливає на наші вчинки? А на переконання?

- Чи можна змінити поведінку та отримати інший досвід, змінивши середовище?
- Як зміна поведінки вплине на наші переконання?

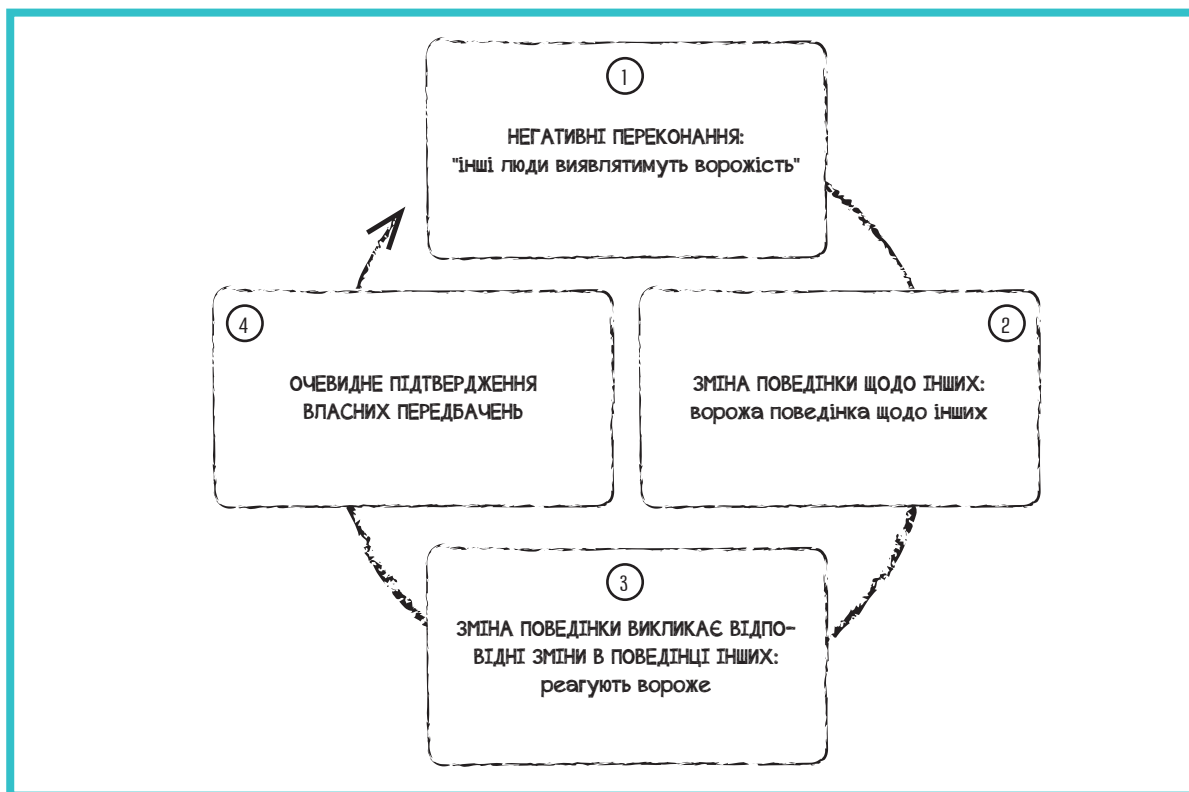
На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

«Коли ми потрапляємо в ту чи ту ситуацію, то наш розум робить певний висновок про такі ситуації й корисну поведінку в них. Це вміння нам було і є потрібне для виживання. Наприклад, коли ми ще були древніми людьми й ходили збирати ягоди, куштували їх, і деякі з них були їстівні, а деякі отруйні. Нам було важливо запам'ятовувати як яка ягода впливає на наш організм і чи можна її живити чи ні, чи можна її використовувати як ліки, фарбу для тканин тощо. Але наше життя з тих часів значно ускладнилося. Тепер ситуація, наприклад, прийому на роботу після невдалої співбесіди може викликати сильний страх і тривогу, і відповідно впливати на поведінку людини. Або повторно вкладати шлюб після невдалого досвіду. Або довіряти людям після зради. Це все той самий механізм, але його шкода у нинішньому житті значно більша, ніж користь. Чому ж так стається? Людина після невдачі робить певні висновки. Вона думає: «я більше ніколи...», «це надто боляче...», «краще зосередитись на роботі...». Тобто людина, обдумуючи те, що трапилося, формує для себе певні правила поведінки, і віра в них дуже велика. І це впливає на її стратегії дій, обмежує репертуар поведінки.

Найгірше, що віра в те, що так буде у кожній подібній ситуації не дає людині спробувати чи дійсно так воно і буде. Тобто, таке правило поведінки унеможлиблює здобути інший досвід в подібних ситуаціях. І людина просто програмує себе на невдачу, і невдача стається, бо людина так себе поводить, а потім собі каже «ну так я і думала».

Ми вже знаємо, що повторюваний досвід формує переконання. Вони є глобальнішими, ніж наші думки, бо переконання стосуються того, як людина бачить себе, інших, життя взагалі та правила, за якими варто жити. Якщо використати образне мислення, то набір переконань людини – це, ніби мапа певної території. Але, якщо позначки на карті не відповідають реальному місцю, або на ній позначені лише річки, то чи легко буде за такою мапою орієнтуватися? А ще гірше, коли ти маєш мапу, наприклад Харкова і намагаєшся по ній зорієнтуватися у Львові. Та ще й віриш у правильність своєї мапи і нервуєшся, коли хтось каже, що тут такої вулиці немає. Тобто, наші переконання – це орієнтири в житті, які допомагають/шкодять спрогнозувати напрям куди, у який бік рухатись по життю та за якими правилами діяти. І наша поведінка може підтверджувати або вносити корективи у мапу переконань».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер малює цикл на аркуші фліпчарту та звертається до учасників:



«Тут ідеться про процес, за допомогою якого людина з негативними переконаннями, наприклад, щодо ставлення інших людей, викликає реакції, які нібито підтверджують ці переконання. Очікування ворожості від інших може призвести до агресивної поведінки. Наприклад, коли людина поводиться так, аби показати, що її не залякаєш, то вибирає стратегію «напасти першою» як спосіб захисту від очікуваного нападу. Агресія, відповідно, може спричиняти ворожу поведінку в інших людей, підтверджуючи очікування».

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Отже, як наш досвід впливає на поведінку? Чому саме так?
- Як пов'язані між собою поведінка та переконання?
- Навіщо нам розуміти взаємовплив поведінки та переконань один на одного?
- Чи бували у вашому житті подібні цикли?
- А чи завжди очікування підтверджувалися? Як це впливало на ваші переконання та поведінку в подібних ситуаціях?
- У яких ситуаціях корисно змінювати свою поведінку? Що це дає людині?

#### 7. ВПРАВА «СИТУАЦІЇ УСПІХУ»

**МЕТА:** актуалізувати досвід минулого та вчинки, що призводили до успіху.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертається до учасників:

*«Будь-яка людина у своєму житті неодноразово стикається з різними ситуаціями, зокрема, й негараздами. Це нормально. Важливим для нашого життя є не уникнення складнощів, а вміння їх долати і здобувати корисний досвід. Я точно знаю, що у кожного із вас були складні ситуації, які вам вдалося подолати або вчинити якимось нетипово, вийти за межі власних некорисних переконань і мати успіх. Зараз давайте зробимо вправу, яка допоможе нам зрозуміти, як саме ми здобуємо успіх, що такого «магічного» відбувається всередині нас, що допомагає впоратись».*

Тренер просить віднайти вправу «Ситуації успіху» у робочому зошиті на сторінці 42 та покроково коментує кожен блок до заповнення.

Коли всі записали, тренер веде далі, повільним низьким голосом:

*«А зараз спробуйте зануритися в той стан, коли ви досягли успіху... маленької чи великої перемоги, вчинивши якимось нетипово для своїх негативних переконань... заново відновіть ту ситуацію... проживіть її знову... хто був тоді із вами? Який ви мали вигляд, сиділи, стояли? Відновіть якомога більше деталей... Що робили? Яких зусиль доклали, аби цей успіх відбувся?... дозвольте собі зануритися в емоції, що супроводжували ваш успіх. Як ви почувалися? Що переповнювало вас? Як відчувало себе ваше тіло? Як билося серце?... згадайте свої слова. Що ви казали собі? Що думали про себе?... ще раз повністю зануртесь і запам'ятайте цей стан, це теж ви... і ви буваєте такою/таким... знайдіть йому місце у собі... збережіть це й цінують... за потреби, можете звертатися до нього (досвіду), черпати в ньому підтримку».*

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які ваші враження від виконання вправи? Поділіться своїми переживаннями.
- Що вам дає ця вправа?
- Як ви думаєте, як на людину впливає успішна поведінка, що суперечить її негативним переконанням?
- Як можна нагадувати собі про успіхи на шляху до усвідомленого життя?

#### 8. ВПРАВА «ПОВЕДІНКОВИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ»

**МЕТА:** розвивати навички перевірки власних переконань та прогнозів у реальних ситуаціях життя та здобуття коригуючого досвіду.

**ЧАС:** 35 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Уявіть, що ви послухали прогноз погоди й там повідомили про дощ і поривистий вітер. Звісно, ви відповідно якнайтепліше одяглися й узяти перед виходом на роботу парасолью. Однак день був сонячним і теплим. І вам довелося носити за собою куртку і цілий день паритися у светрі. Саме так іноді буває і з нашими переконаннями (прогноз про дощ), коли ми їм беззаперечно віримо і будуємо на їхній основі правила поведінки (треба одягнути светра і взяти парасолью), але реальність зовсім інша й очікування можуть не підтверджуватись (сонячний день), а ви витратили час і зусилля на непотрібну захисну поведінку (носили курточку і парасолью та парились у светрі)... Тому варто перевірити, наскільки в них можна вірити, пробувати себе в ситуаціях, про які ми склали ірраціональне*

(шкідливе) переконання. Пробувати себе в ситуаціях означає буквально бути в них і геть інакше себе поводити, щоб перевірити, чи станеться те, що людина прогнозує. Саме це й дає нам можливість здобувати різний досвід у різних ситуаціях та бути відкритими до нового, не навішувати «ярлики», що можливий тільки такий результат і більше ніякий».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить відкрити робочі зошити на сторінці 43 та коментує алгоритм поведінкового експерименту, пояснюючи етапи.

«Давайте розглянемо приклад, який допоможе нам краще розібратися з цим важливим алгоритмом. Віктор має проблеми у вихованні сина-підлітка, який тікає з дому і часто пропускає навчання в школі. Виявилось, що у Віктора є щодо правил виховання певне переконання, а саме: «щоб діти поважали та слухалися, їх треба виховувати силою та ременем», згідно з яким він і будував стосунки зі своїм сином. Але через відсутність результату і погіршення стосунків, він вирішив переглянути свої правила виховання і заліз в Інтернет, аби знайти корисні поради фахівців, і наштотхнувся на техніку «поведінковий експеримент».

Цей приклад тренер просить учасників записувати до зошита.

### 1. Отже, що ми напишемо в першому секторі?

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Якщо я не буду проявляти силу і не каратиму сина за провини, то він не поважатиме мене і не слухатиметься»].

Віктор вірив у своє переконання на 80%.

### 2. Що Віктор зробив, аби перевірити своє переконання? Це наш другий сектор.

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Наступного разу, коли син прогуляв школу, Віктор не використував погрози та фізичні покарання, а запропонував сину розмову про його життя та можливі негаразди у школі, що спонукають його не ходити туди»].

### Яку поведінку був змушений долати і пересилювати Віктор, щоб експеримент вдався?

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Не вдаватись до сили; шукати у собі сміливість запропонувати розмову; долати стрес, коли син відмовлявся від розмови і не спалахувати через це; під час розмови Віктор має стримуватися, щоб не тиснути і не випитувати, не перебивати, не залякувати, а дійсно бути зацікавленим у житті своєї дитини»].

### 3. І що сталося в результаті? Як це вплинуло на прогноз Віктора щодо правил виховання сина? Чи став він менше його поважати і проявляти більше непослуху? Це наш третій сектор.

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Син не одразу пішов на розмову, бо очікував нападків від батька, проте тоді, коли він його не побив – син лишився ночувати вдома. І кількаразове спілкування зблизило їх і син став більше прислухатися до слів батька, і менше його боятися»].

### 4. І такий сміливий експеримент багато чого навчив Віктора. Як ви думаєте, що він виніс із зміни своєї поведінки?

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Для того, щоб мій син поважав мене і прислухався до моїх слів, не обов'язково застосовувати силу і карати його за проступки ременем»].

І на скільки могла б змінитися віра Віктора у своє первинне переконання? [Очікувана відповідь: «Не менше ніж на половину»].

Тобто, головним завданням цього експерименту є змінити поведінку і подивитись, що вийде».

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У роботі з жіночою групою або з жіночою учасницею індивідуально, можна використати для пояснення такий приклад.

Уявімо ситуацію Олі, яка має складні стосунки зі своїм партнером. Їх складність полягає в тому, що Олі важко довіряти чоловікові, вона мала обтяжений досвід у попередніх стосунках, де зазнавала кривди, та й із батьком у неї не склалося, пішов до іншої від мами, коли Оля була ще дитиною. Через ревності вона постійно свариться зі своїм партнером: вона постійно перевіряє його кишені, дивиться повідомлення та листування в месенджерах та соцмережах, розпитує де, з ким, коли та скільки. Оля розуміє, що така поведінка відштовхує її партнера та, почасти, є занадто нав'язливою. Тому вона вирішила її змінити, і подруга порадила їй змінити стиль своєї поведінки. Давайте розглянемо у чому полягали зміни Олі.



#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

*Отже, що ми напишемо в першому секторі? Яке переконання лежить в основі поведінки Олі?*

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Чоловікам не можна довіряти, вони обов'язково скривдять/зрадять, і щоб цього не трапилося треба контролювати їх взаємодію з іншими»].

*Оля вірила у своє переконання на всі 100%.*

*Що Оля зробила, щоби перевірити своє переконання? Яку поведінку Оля була змушена долати і пересилювати, щоб експеримент вдався? Це наш другий сектор.*

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Наступного разу, коли чоловік повернеться з роботи: шукати у собі сміливість, аби тримати себе в руках, не перевіряти його кишені та не читати його переписку; не вдаватися до розпитувань; долати стрес, коли чоловік не ділиться подробицями про роботу; під час розмови стримуватися і не переходити до звинувачень у невірності»].

*І який результат, що сталося? Як це вплинуло на стосунки Олі з чоловіком? Це наш третій сектор.*

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Кількість сварок зменшилася, чоловік сам охочіше став розповідати Олі про те, як минув його день та цікавитися її днем, у стосунках з'явилось більше довіри»].

*І такий сміливий експеримент багато чого навчив Олю. Як ви думаєте, що вона винесла зі зміни своєї поведінки?*

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Аби у стосунках була довіра, контролювати взаємодію чоловіка з іншими недоречно, а то й шкідливо»].

*І на скільки могла б змінитися віра Ольги у своє первинне переконання?*

Тренер отримує відповіді учасників. [Очікувана відповідь: «Не менш аніж на половину»].

*Тобто, головне завдання цього експерименту – змінити поведінку і подивитись, що вийде.*

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи бували у вашому житті такі поведінкові експерименти, які ви робили інтуїтивно?
- Що вам допомагало втілити їх у життя? Що мотивувало?
- У яких сферах життя та ситуаціях корисно було б застосовувати такі експерименти з поведінкою?
- Які переконання та прогнози щодо різних життєвих ситуацій можна перевіряти за допомогою цієї техніки?

Відповіді учасників на останнє питання тренер фіксує на аркуші фліпчарту із заголовком «Переконання для поведінкових експериментів».

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Важливо, щоб учасники/учасник (-ця) напрацювали актуальні саме для них переконання та прогнози. Вони можуть стосуватися різних сфер життя, а саме: роботи, здоров'я, стосунків у сім'ї, дружби, відповідальності, освіти чи навчання, матеріальної сфери тощо.

Тому на наступному етапі вправи для розгляду краще брати переконання та прогнози, напрацьовані учасниками, аніж запропоновані тренером. Проте далі, до прикладу, пропонується взяти наступні, які тренер, за потреби, може замінити на актуальніші для учасників групи.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у 4 міні-групи й присвоює їм порядковий номер та пояснює завдання:

*«Відкрийте ваші робочі зошити на сторінці 44. Перед вами 4 завдання, кожна група, відповідно до порядкового номеру розглядає своє завдання. Вам необхідно напрацювати варіанти експериментів. Тобто, що може зробити людина, яка має таке переконання, щоб перевірити його на правдивість і корисність, здобути інший корисніший (реалістичніший) досвід.»*

- 1 – якщо я скажу їй/йому, що маю судимість, вона/він мене покине;
- 2 – мене не візьмуть на роботу, не варто й намагатися;
- 3 – всі так і чекають, коли я схиблю, щоб позловтішатися;
- 4 – бояться – отже поважають.

На це завдання ви маєте 10 хвилин».

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У роботі в індивідуальному форматі цей етап вправи рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) його актуальних переконань/прогнозів у життєвих ситуаціях та подальшим записом відповідей до робочого зошита.

По завершенню часу учасники презентують напрацювання, і тренер ініціює обговорення:

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- На які думки вас нашттовхнула ця вправа?
- Чи бувало у вашому житті так, що вам доводилося вчиняти інакше і це змінювало ваші переконання?
- Навіщо людям перевіряти свої переконання та прогнози щодо ситуацій в дії? Що це нам дає?

#### 9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця й настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з тим, як винесений у минулому досвід програмує людину на певну поведінку. З одного боку, така поведінка спрямована на виживання, проте з іншого – може нести обмежувачий вплив, і людина, так би мовити, потрапляє в цикл поведінкового підтвердження своїх очікувань, програмуючи себе на невдачу чи погіршення ситуації. Тому вашим домашнім завданням буде: до наступної зустрічі обрати певне переконання й запланувати його перевірку через зміну власної поведінки. Навіть якщо якась частина негативного прогнозу справдиться, однаково експеримент може бути корисним, адже з нього можна чогось навчитись і зрозуміти, чому так сталося і що можна зробити інакше. Для виконання цього завдання у ваших робочих зошитах є бланк «Проведення поведінкового експерименту» на сторінці 45. Нумо розгляньмо його.»*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.*

*Також важливо для тих, хто не виконав домашнє завдання з сьомого заняття, то обов'язково виконайте його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ЗАНЯТТЯ 8. ДУМАЙ КРИТИЧНО

**МЕТА:** ознайомити з поняттям критичного мислення. Розвиток навичок зваженого реагування на ідею, розпізнавання різних факторів, необхідних для прийняття рішення, розвиток уміння виявляти розуміння та емпатію щодо потреб та поглядів інших людей у ситуаціях, що потребують прийняття рішення.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Що я візьму із собою на острів?» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Критичне мислення» (15 хв)
7. Вправа «Плюс/Мінус/Цікаво» (20 хв)
8. Вправа «Зваж усі фактори» (15 хв)
9. Вправа «Погляди інших людей» (10 хв)
10. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. На нинішній зустрічі ми розглянемо методи, за допомогою яких ми можемо накачати «м'язи», але це не біцепс чи трицепс, це м'язи нашого мислення. Бо, як і будь-який м'яз, мозок теж потребує підкачки та тренувань. Це необхідно нам, аби можна було зняти окуляри неправильного (ірраціонального) мислення і мати можливість обробляти інформацію, вже не використовуючи їх і приймати правильні (корисні) рішення...».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ЩО Я ВІЗЬМУ ІЗ СОБОЮ НА ОСТРІВ?»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер об'єднує учасників в пари й оголошує умови вправи:

*«Ми з вами продовжуємо знайомитись, сьогодні ми це зробимо так: уявіть, що ви відправляєтесь на острів, вам можна взяти лише одну річ, що саме ви візьмете й чому?»*

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?
- Про що йшлося у відео «Блохи у банці»?
- Як негативні переконання впливають на подальше життя?
- Що таке «поведінковий експеримент»? Для чого він?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер має спонукати учасників давати відповіді на запитання, аби вони активно включалися в роботу.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

**МЕТА:** нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час занять.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру потрібно обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на) та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведено нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Яке переконання ви обрали?
- Чи змінився рівень довіри до нього?
- Який був прогноз?
- Чи справдився він?
- Які висновки ви можете зробити, виходячи із результатів експерименту?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

#### 6. ВПРАВА «КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ»

**МЕТА:** ознайомити учасників з поняттям критичного мислення.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити. Відео <https://www.youtube.com/watch?v=u6klijThov8&t=37s> («5 підказок для критичного мислення»)

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Як і будь-який м'яз, мозок теж треба «качати» правильним мисленням. Його називають критичним.»*

*Люди народжуються, маючи можливості як для викривленого, так і для правильного мислення. Отже, вони мають і відповідні моделі поведінки: допомагати або заважати собі. Деякі живуть, постійно страждаючи і безперервно повторюючи одні і ті самі помилки. Однак, вони можуть навчитися жити значно успішніше та щасливіше, якщо зроблять вибір у напрямі розвитку правильного мислення.*

*Як же мислити, щоб вчиняти правильно?*

*Щодня життя підкидає нам чимало питань і проблем, які вимагають наших відповідей та ефективних рішень. Деякі з них прості, а деякі – не зовсім: як заощадити на навчання дітям? Чи переїздити до батьків чоловіка/жінки? Де і як знайти гідну роботу?*

*Аби обрати найкраще з рішень, слід увімкнути **критичне мислення** – це особливо результативний спосіб. За його допомогою ми можемо розширити своє сприйняття та бачення різноманітних ситуацій, більше прислухатися до хороших порад інших, брати до уваги різні аспекти ситуації та враховувати інтереси оточуючих, а також по-новому подивитись на власні життєві обставини.*

*Людина, яка володіє критичним мисленням:*

- легко знаходить потрібну й важливу інформацію, може її перевірити;
- уважно вивчає всі можливості;
- прискіпливо оцінює кожен варіант і робить власний вибір;

*Для чого це потрібно?*

*Критичне мислення дає інструменти, щоб зробити власне життя більш осмисленим і приймати зважені, а не імпульсивні рішення, дає можливість «керувати» ним, а не просто «пливти за течією».*

*Критично мислячі люди:*

- незалежні у своїх роздумах та інтерпретаціях;
- чесні самі з собою;
- ними тяжко маніпулювати.

*Вони уміють:*

- перемагати сумніви;
- ставити правильні запитання;
- шукати і бачити зв'язки між явищами і вчинками людей;
- вибудовувати судження на фактах і доказах.

Є різні способи навчитись критично мислити, і деякі з них ми з вами сьогодні розглянемо. Ці способи, певно, не використовують цілком складні проблеми з вашого життя, але допоможуть приймати більше правильних рішень.

Отже, ми вчитимемося швидше свідомому, ніж спонтанному/хаотичному мисленню, надаючи перевагу проактивності, а не реактивності, та вмінню мислити поза шаблонами і поглянути на ситуацію під широким кутом.

Ми також спробуємо аналізувати думки інших, тобто те, як може бачити ситуацію інша людина. Це також дозволить краще усвідомлювати власні думки (порівнюючи свої думки з іншими) і враховувати думки інших».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер демонструє відео й ініціює його обговорення:

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Що цікавого ви помітили у відео?
- Які складові критичного мислення ви запам'ятали?
- Чи використовували ви подібні інструменти мислення у своєму житті? Наскільки вони були дієвими?

### **7. ВПРАВА «ПЛЮС/МІНУС/ЦІКАВО»**

**МЕТА:** познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати навички зваженого реагування на ідею.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Перший інструмент мислення, який ми розглянемо – «Плюс/Мінус/Цікаво». Він передбачає наявність ідеї або пропозиції, яка висувається людиною або кимось з її оточення».*

Тренер робить запис на аркуші фліпчарту та продовжує:

*«У нас та інших людей постійно виникають певні ідеї та пропозиції: «а давайте...», «а можливо давай так...», «а що, якщо...». Ми можемо використати цей інструмент «Плюс/Мінус/Цікаво» для того щоб:*

- запобігти відхиленню цінної ідеї, яка спершу може здатись поганою;
- роздивитись недоліки ідеї, яка здається хорошою;
- показати, що ідея не обов'язково має бути хорошою чи поганою, але може бути й просто цікавою, якщо вона веде до інших ідей;
- запобігти оцінюванню ідеї, виходячи з одномоментних емоцій, і вміти роздивитись її суть і цінність;
- прийняти рішення щодо ідеї після її ретельного вивчення з різних боків».

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

У роботі в індивідуальному форматі наступний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником (-цею) його/її актуальних життєвих ситуацій та ідей з подальшим записом відповідей до робочого зошита.

Наприклад, це може бути пропозиція нової роботи, пройти навчальні курси при центрі зайнятості, завести собаку, збирати кошти на авто тощо.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує розгорнути робочі зошити на сторінці 47 та заповнити бланк ставлень до ідей та пропозицій. Для цього тренер об'єднує учасників у три міні-групи та присвоює порядковий номер, який відповідає номеру «ідеї» для аналізу:

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

**2 ІДЕЯ:** вам пропонують хорошу посаду. Разом із тим збільшується рівень вашої відповідальності та виконання нетипового для вас функціоналу.

**3 ІДЕЯ:** У вас є можливість зробити ремонт у квартирі.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** групи презентують свої напрацювання, і тренер ініціює обговорення.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Отже, як вам ця вправа? Поділіться враженнями.
- Чи змінилося у когось первинне рішення – реакція на запропоновану ідею?
- Чи побачив хтось якісь аспекти, про які навіть не подумав одразу?
- Як ви вважаєте, якою є мета цього інструменту?
- У яких ситуаціях навичка аналізу ідей була б корисною?
- Чи маєте ви у власному житті ситуації, де може знадобитись ця навичка?

#### 8. ВПРАВА «ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ»

**МЕТА:** познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати навички розпізнавання факторів впливу на ситуацію прийняття рішення.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер пояснює:

*«Другий інструмент мислення, який ми розглянемо – це аналіз усіх факторів. Якщо «Плюс/Мінус/Цікаво» – це спосіб реагування на ідею, то «Зваж усі фактори» – аналіз ситуації ще до появи ідеї.*

*Метою інструменту є складання переліку всіх факторів, які необхідно враховувати під час розв'язання проблеми чи прийняття рішення, їхній розгляд та аналіз. Він спонукає людей думати про всі обставини та про ситуацію, у якій приймається рішення, більш комплексно. Отже, розберемо таку ситуацію разом:*

*Олександра підвищують, і керівник пропонує йому кращу посаду, але в іншому місті. Що необхідно врахувати Олександрю, обдумуючи пропозицію?»*

Тренер приймає відповіді учасників й записує їх на аркуші фліпчарту.

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Серед відповідей можуть бути такі:

- Якою є думка дружини? (якщо вона є)
- Чи буде оплачуватися житло в іншому місті?
- Чи можна лишитись на цій фірмі у рідному місті Олександра?
- Чи подобається те місто Олександрю?
- Чи подобається Олександрю нова посада?

Тренер запитує:

*«Чи є якісь доповнення до цього переліку?»*

Тренер ставить наприкінці списку три крапки, наголосивши, що в разі, якщо доповнення виникнуть, їх можна дописати, та продовжує:

*«Чим більше ми знаємо про ситуацію, тим легше приймати рішення, тим виваженіше та ефективніше воно буде. Вагома мета цього інструменту – зібрати якомога більше інформації і відшукати фактори, які мають вплив на ваше рішення в конкретній ситуації. Всі фактори, які ми зараз написали, допоможуть Олександрю якнайкраще проаналізувати ситуацію.*

*Проте, не всі вони однаково важливі. Наступним кроком є ранжування факторів. Необхідно визначити, які з перерахованих факторів є більш впливовими (ми поставимо їх на перше місце за значимістю), а які – менш впливовими (друге та третє місце). Отже, ті, що зайняли перше місце, – найістотніші і однозначно потребують врахування під час прийняття рішення».*

Тренер проводить ранжування списку факторів на аркуші фліпчарту та пропонує учасникам продублювати у робочих зошитах.

Тренер продовжує:

«Одним із кроків, що дозволить проаналізувати ситуацію та фактори якомога повніше, є використання інструменту «Плюс/Мінус/Цікаво» щодо найістотніших факторів. Наприклад, для Олександра істотною виявилась думка дружини. Тож, чи їхати в інше місто, щоб розвивати кар'єру? Цю ідею можна проаналізувати. Визначивши всі її переваги, недоліки та цікаві аспекти».

Тренер пропонує учасникам розгорнути робочі зошити на сторінці 48 для ознайомлення з інструментом.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам другий інструмент мислення? Поділіться враженнями.
- Чи часто ми використовуємо (свідомо чи несвідомо) такий інструмент під час прийняття рішення?
- Якими можуть бути інші буденні ситуації у вашому житті, у яких доцільно використовувати такий інструмент? (Відповіді можуть бути такими: «Купівля істотної речі, наприклад, автомобіля; вибір часу для відпустки; вибір місця відпочинку у відпустці; зміна місця проживання»).

### 9. ВПРАВА «ПОГЛЯДИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ»

**МЕТА:** познайомити з інструментом критичного мислення та розвивати вміння виявляти розуміння та емпатію з метою формування просоціальної поведінки в ситуаціях прийняття рішення.

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Третій інструмент мислення, який ми з вами розглянемо, називається «Погляди інших людей».*

*Сутність інструменту полягає у вмінні поглянути на ситуацію очима іншого, адже кожна людина живе і діє в межах свого сприйняття ситуації, явища чи проблеми. Сприйняття тієї самої проблеми різними людьми – різне. Це пов'язано з тим, що кожен бачить проблему зі свого боку, спираючись на власний досвід, керуючись своїми потребами, мотивами, інтересами тощо. Часто проблеми виникають через те, що людина не ставить перед собою мети зрозуміти іншу людину, стати на її місце, подивитися на проблему з її погляду, спробувати зрозуміти іншого. Вона намагається відстояти свої погляди, переконати в правильності саме свого підходу. При цьому вона навіть не замислюється, чи є щось раціональне в пропозиції співрозмовника. Вирішуючи проблему, зазвичай, кожен враховує (свідомо чи несвідомо) лише свої інтереси, що, водночас, може призводити до непорозумінь і конфліктів.*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників розгорнути зошит на сторінці 49, пояснює вправу і пропонує заповнити цей бланк щодо актуальної ситуації. На це завдання дається 7 хвилин.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Працюючи в індивідуальному форматі, цей етап вправи рекомендовано проводити у так:

- 1) учасник (-ця) обирає актуальну ситуацію (із попередньої вправи);
- 2) тренер записує на аркушах паперу імена або соціальні ролі (друг, дружина, колега, сусід, класна керівниця сина і т. д.) інших осіб, які залучені у той чи інший спосіб до ситуації;
- 3) пропонує учаснику (-ці) розмістити аркуші паперу на підлозі у довільному порядку;
- 4) по черзі ставати на аркуші з надписом та увяйти себе на місці цієї людини і озвучувати її ймовірні погляди, думки, переживання щодо ситуації, що виникла.

По завершенні тренер ініціює обговорення згідно з питаннями, зазначеними нижче.

На цю вправу може піти більше часу, ніж вказано у груповому форматі, тому рекомендовано скоротити час на інформаційні повідомлення і використати його для проведення цієї вправи.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Поділіться враженнями від вправи.
- Навіщо нам знати погляди інших осіб, яких торкається ситуація, що виникла?
- Якщо ми знаємо погляди інших людей, як це впливає на прийняття рішення?
- Якщо ми ігноруємо погляди інших людей, то які це має наслідки?
- Чи змінилося ваше ставлення до ситуації, яку ви розглядали?



## 10. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході заняття, та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця і настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з важливими навичками мислення, які покликані допомагати людині у прийнятті рішень та вирішенні проблем.*

*Вашим домашнім завданням буде: застосовувати алгоритм вирішення проблем/прийняття рішень, який ви знайдете на сторінці 50 ваших робочих зошитів. Він об'єднує у собі всі вправи, які ми сьогодні розбирали. Вам необхідно подумати і вибрати певну ситуацію, з якою ви б хотіли попрацювати за цим алгоритмом.*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.*

*Також, важливо, для тих, хто не виконав домашнє завдання з попереднього заняття, то обов'язково виконайте його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ЗАНЯТТЯ 9. НАСАМПЕРЕД – ПЕРШОЧЕРГОВЕ

**МЕТА:** ознайомити учасників із методикою планування часу та визначення пріоритетних справ. Розвиток навичок постановки цілей та просоціальних стратегій їхнього досягнення, мотивації себе та наснаження на успіх.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 120 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Перше, що я роблю, коли прокидаюсь» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Хочу й Треба» (25 хв)
7. Вправа «Матриця Ейзенхауера» (20 хв)
8. Вправа. «Цілепокладання» (25 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. Сьогодні ми попрацюємо над формуванням пріоритетів у житті, тобто над тим важливим, чим наповнити своє життя. І як зрозуміти, що саме для вас є таким».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ПЕРШЕ, ЩО Я РОБЛЮ, КОЛИ ПРОКИДАЮСЬ»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер об'єднує учасників в пари, після чого оголошує умови вправи:

*«Ми з вами продовжуємо знайомитись, і сьогодні це буде так: кожен із вас має назвати своє ім'я та розповісти, що ви робите, коли прокидаєтесь».*

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувалися на минулому занятті, та виявити ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які вправи вам найбільше запам'яталися?

- Яке відео ми переглянули на минулому занятті? Про що воно?
- Назвіть 5 підказок Критичного мислення.
- Для чого використовують методику «+/-/цікаво»?
- Як використовують методику «Зваж усі фактори»?
- Як і для чого використовують методику «Погляди інших людей»?

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Тренеру має спонукати учасників давати відповіді на запитання для їхньої активної роботи.

#### **4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ**

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

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру необхідно обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

##### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете назвати найголовнішим? (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникло проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### **5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

##### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведено нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Чи важко було обрати проблему та віднести її до конкретної сфери життя? Озвучте їх.
- Чи вдалося вигадати різні варіанти розв'язання проблеми? Озвучте їх.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

Після тренінгового заняття, в індивідуальному порядку нагадати, що на наступну зустріч потрібно виконати попереднє домашнє завдання та нове, отримане сьогодні.

#### 6. ВПРАВА «ХОЧУ Й ТРЕБА»

**МЕТА:** усвідомлення необхідності постійної роботи над собою задля досягнення поставлених цілей.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити та ручки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** вправи тренер просить розгорнути робочі зошити на сторінці 52 і каже:

*«Життя дає нам можливість насолоджуватися ним, але, водночас, змушує іноді робити корисні та необхідні речі, що вимагають додаткових зусиль. Які приклади таких дій ви можете назвати? (наприклад, щоранку прокидатися о 6.00 та збиратися на роботу чи навчання; прибирати; виконувати неприємну обіцянку тощо).*

*Заповніть, будь ласка, таблицю з урахуванням ваших сьогоднішніх бажань та потреб (вимог, які ставить перед нами життя). Спробуйте зазначити якомога більше пунктів у кожному зі стовпців: як у «Хочу», так і в «Треба».*

Тренеру важливо наводити приклади, а, за потреби, спочатку напрацювати варіанти «мозковим штурмом», а вже потім запропонувати учасникам заповнити табличку.

На виконання завдання учасники мають 7 хвилин.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час роботи в індивідуальному форматі наступний етап вправи не проводиться, натомість пропонується одразу перейти до обговорення, розпочинаючи з питання: «Чи завжди ми робимо лише те в житті, що нам хочеться?» і далі.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, після того, як усі заповнять таблицю, тренер об'єднує учасників по троє, де перший – це людина («господар»), яка не може вирішити, чого слід дотримуватися – «треба» або «хочу»; другий – виконуватиме роль «треба»; третій – «хочу».

Кожен із учасників з іменами «Треба» і «Хочу» має обґрунтовано довести «господареві», що саме він найзначущіший в його житті (однак, вони не знають, які саме «хочу» та «треба» є у списку «господаря»).

Вислухавши обох і ще раз проаналізувавши свої записи у бланку, «господар» має вибрати щось одне: або «Хочу», або «Треба» (за бажанням, він може повідомити про свій вибір партнерам у трійці). Далі учасники міняються ролями так, аби кожен із трійки опрацював свої «треба» і «хочу».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** трійки повертаються в коло для обговорення отриманих результатів.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви гадаєте, про що ця вправа?
- Як ви відчували себе в різних ролях? У якій ролі було комфортніше?
- Розкажіть, хто що обрав із цих двох варіантів? Чому вибір був саме таким?
- Чи завжди ми робимо лише те в житті, що нам хочеться?
- Чи можливо робити лише те, що треба, але не відчувати до цього бажання?

- Що сталося б із людиною, якби вона взагалі не виконувала вищеперераховані «треба»? До чого б це призвело? Чи досягла б вона успіху в житті?
- Роботу з власними переконаннями ви би віднесли до категорії «треба» чи «хочу»?
- Чи можливо, щоб наші «хочу» і «треба» збіглися (наприклад, знаю, що треба йти на роботу, і хочу це робити)? Що для цього потрібно?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер має наголосити, що учасники, працюючи у трійках, не зачитують списки своїх бажань та потреб. Ті, хто грають ролі «хочу» та «треба», намагаються переконати «господаря» обрати саме їх, виходячи із загальних міркувань. Наприклад, аргументами «хочу» можуть бути:

- варто жити так, як хочеться, життя дається лише раз;
- потрібно дослухатися до свого «хочу», адже саме воно дає смак нашому життю;
- обирай «хочу», адже йти за своїм «хочу» – це природньо тощо.

Натомість, аргументами «треба» можуть бути:

- саме «треба» рухають людину до прогресу;
- завдяки «треба» ти зможеш досягти успіху;
- йдуть за «хочу» – ледарі, а ті, хто керується «треба» – працьовиті та досягають мети.

Важливо у висновку дійти міркування про те, що у нашому житті мають бути як «хочу», так і «треба», і їх суперечність один одному має бути якомога меншою. Якщо «хочу» – це мета, то наші «треба» мають бути сходинками, кроками, до досягнення цієї мети.

## 7. ВПРАВА «МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА»

**МЕТА:** ознайомити учасників із плануванням часу та визначенням пріоритетних справ.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

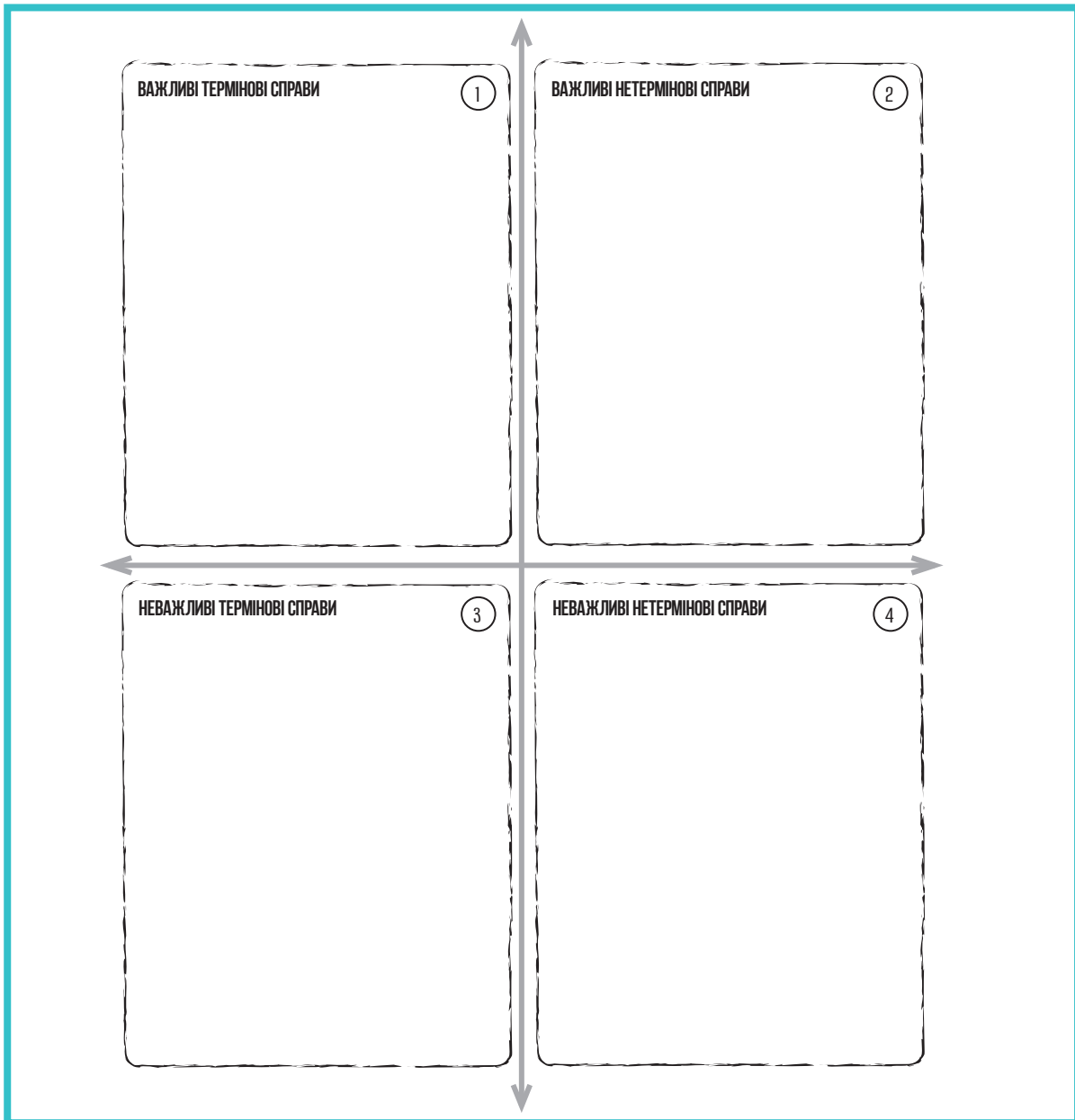
На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«34 президент США Дуайт Девід Ейзенхауер був дуже зайнятою людиною. Щоб встигати за день зробити більше, він створив власний ефективний інструмент управління часом, який сьогодні називають матрицею Ейзенхауера або Матрицею пріоритетів. У чому суть методу?»*

*Ідея матриці Ейзенхауера полягає в тому, щоб навчитися швидко відрізнити важливі справи від другорядних і тих, які взагалі не вимагають уваги. Всі поточні та заплановані справи Ейзенхауер запропонував розбивати на 4 категорії за принципом терміновості і важливості. Для наочності він намалював квадрат і розділив його на 4 поля (квадрати). У кожному полі – список справ:*

1. поле: важливі та невідкладні справи;
2. поле: важливі, але не дуже термінові справи;
3. поле: неважливі, але термінові справи;
4. поле: неважливі і нетермінові справи».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер продовжує та малює на аркуші фліпчарту схему:



**«1 поле: важливі термінові справи.**

Сюди потрібно віднести найважливіші справи, які не можна більше відкладати.

В ідеалі цей квадрат має бути пустим, адже справи, які треба зробити зараз, – це ситуація непередбачувана. Існує така думка, що важливі справи стають терміновими через нашу лінь та відкладання «на потім». Зрозуміло, що авральні та форс-мажорні ситуації можуть з'являтися у кожного, але не щодня. Тому треба намагатись своєчасно робити справи, щоб їх не доводилось записувати в цей квадрат. Якщо ці справи не вимагають вашої безпосередньої участі, ви можете їх комусь делегувати.

Отже, якого типу справи можна віднести до цього квадрату?

- справи, термінове невиконання яких призведе до проблем та непорозумінь (наприклад, здати об'єкт треба вже сьогодні, оформити документи);
- справи, пов'язані з нашим здоров'ям (незапланований похід до лікаря у зв'язку з різким погіршенням самопочуття, відпочинок через втому тощо);
- справи, невиконання яких віддаляє нас від поставленої цілі (дзвінок для влаштування на роботу).

**2 поле: важливі, нетермінові справи.**

У цей квадрат потрібно вписувати ті важливі справи, які не вимагають швидкого виконання.

До задач у цьому квадраті варто поставитися уважніше, адже вони можуть принести найбільший успіх у майбутньому. За статистикою, люди, які присвячують більшу частину часу цим справам, частіше за інших досягають успіху. Окрім того, вирішення цих завдань, дозволяє проявити себе в повній мірі, адже відсутність поспіху дозволяє самостійно обирати методи вирішення задач та визначати цілком нормальні терміни виконання. Але пам'ятаймо, якщо ці справи не вирішити заздалегідь, вони можуть автоматично перейти в перший квадрат. Тому покваптесь у виконанні поставлених завдань.

Приклади справ:

- планові завдання по вашій роботі, завданнях;
- планування нових робочих або життєвих завдань (підвищення в кар'єрі, весілля, переїзд, ремонт);
- відвідування зборів, консультування у фахівців;
- оцінка отриманих результатів після виконаної роботи;
- відвідування спортзали для підтримки фізичної форми;
- вивчення іноземних мов, навчання, підвищення кваліфікації;
- відвідування тренінгів розвитку навичок;
- режим харчування та підтримка здоров'я;
- зустріч із важливими людьми.

**3 поле: неважливі, термінові справи.**

До цього квадрату належать маленькі справи, які потрібно виконати якомога швидше.

Варто сказати, що виконання цих справ рідко наближає нас до досягнення певної мети. Найчастіше за все, неважливі, але термінові справи відволікають нас від дійсно важливих речей.

Дуже важливо не плутати термінові справи з цього поля з важливими справами першого поля. Наприклад, керівництво вам дало завдання з терміном «на вчора», але воно не має ніякого відношення ні до вашої роботи, ні до обов'язків. Це завдання має бути виконане терміново, але ніяк не може бути в першому квадраті, адже не наближає вас до досягнення мети.

Приклади справ для цього квадрату:

- термінові, але незаплановані заздалегідь зустрічі, необхідність допомогти другові, перевезти меблі тещі;
- маленькі справи, які виникли непередбачувано (наприклад, до вас прийшли гості, і вам треба думати чим би їх розважити);
- непередбачуване прибирання через прорвану трубу, а також інші справи, які не наближають вас до мети.

**4 поле: неважливі і нетермінові справи.**

Сюди вписуються справи, від виконання яких можна відмовитись, адже вони не принесуть належних результатів.

Частіше за все невиконання таких справ може піти тільки на користь. Але такі завдання легкі та цікаві для виконання, і від них дуже складно відмовитись. Якщо ви все ж таки не можете відмовитись від їхнього виконання, то виконайте їх після того, як виконали справи з попередніх квадратів. Їх ще іноді називають «крадіями часу», бо, займаючись ними, людина дійсно «вбиває» час.

До задач цього квадрату можна віднести:

- «прогулянки» у соцмережах;
- пусті телефонні розмови;
- різного типу розваги як то: читання журналів, перегляд телебачення та комп'ютерні ігри.

Коли ви навчитесь правильно планувати свій час і відрізнити за допомогою цієї матриці важливі справи від неважливих, ви будете все встигати, швидше прийдете до встановленої мети. Більшість успішних людей світу вже давно перейшли на розподіл справ за цією матрицею, і вони цілком задоволені.

Далі тренер просить учасників розгорнути робочі зошити на сторінці 54 і дає завдання:

«Зараз перегляньте списки із попередньої вправи «Хочу і Треба». Те, що ви записали, спробуйте віднести до певної категорії справ із матриці та заповніть її поля. Наприклад, у списку «хочу» подорожувати, то це можна віднести до поля «важливо і нетерміново». Крім цього, матрицю важливо доповнити і іншими справами, які є у вашому житті, або ви їх плануєте. На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер ініціює обговорення та підбиває підсумки:

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи розглядали ви коли-небудь свої справи та завдання у такий спосіб?
- У якому квадраті у вас виявилось найбільше справ? Як вам такий результат?
- Чи є ідеї, з яких задач корисно було б починати? А які мають бути наступними? А далі?

«Спочатку варто братися за найбільш термінові та важливі справи. Це перше поле. Нам треба прагнути, аби там не було завдань. Потрібно зосередитися на справах із поля 2. Якщо справи зі списку не надто термінових, але важливих потраплять у квадрат важливих і термінових справ – не страшно. Головне, щоб таке переміщення не стало тенденцією».

Далі визначити для себе довгострокові цілі й покроково розписати завдання для їхнього досягнення. Завдання ж розподілити на полях матриці.

Не відволікатися, за можливості, від виконуваного наразі завдання на «крадіїв часу», перегляд серіалів, «блукання» у фейсбуці та інші справи.

Важливо, щоб наші завдання були зосереджені переважно в полі важливих та нетермінових. Це дає нам час на обдумування та планування. І саме такі справи наближають нас до справді цінних речей, дають їм відчуття контролю і впливу на свою долю».

## 8. ВПРАВА «ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ»

**МЕТА:** розвивати навички постановки цілей та стратегій досягнення.

**ЧАС:** 25 хв.

**РЕСУРСИ:** набір кольорових аркушів за кількістю учасників (1 зелений прямокутний (аркуш формату А4), 2 червоних прямокутних (А4), 5 помаранчевих прямокутних (А4), 5 жовтих прямокутних (А4), 3 синіх прямокутних (А4), 1 коричневий квадратний (21 x 21 см), 1 білий круглий (діаметр – 21 см); фотоапарат, ручки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** вправи тренер роздає учасникам набір кольорових карток і дає наступну інструкцію:

*«Зараз ви отримали набір кольорових карток. На вас чекає індивідуальна робота. Але перш ніж почати, пропонує ще раз пригадати наше перше заняття та задуматись над тим, навіщо ви прийшли на цей тренінг. Для чого саме вам потрібна участь у Програмі? Будь ласка, подумайте, і визначте для себе реальну та досяжну мету, тобто бажаний позитивний результат від участі у Програмі, але сформульований дуже конкретно та чітко, так, аби потім можна було легко виміряти, наскільки його вдалося досягти. Можливо, це буде пов'язано із налагодженням стосунків із вашими близькими, коханою людиною (другом/подругою), чи може ви хочете краще планувати свої витрати чи більше заробляти, керувати своєю поведінкою та навчитися стримувати гнів і не спалахувати щоразу, як вас щось не влаштовує у вчинках інших».*

Тренер дає 5 хвилин, щоб учасники могли подумати та визначитися з метою, поставити запитання, якщо комусь необхідно щось конкретизувати, а далі продовжує:

*«Отже, ви визначились із метою. Тепер попрацюємо з кольоровими картками.*

*Для початку візьміть зелений прямокутник та напишіть на ньому великими літерами мету, з якою ви щойно визначились.*

*Далі у вас є два червоних прямокутних аркуші. На одному з них запишіть сьогоднішню дату, а на іншому – можливу дату досягнення вашої мети.*

*Тепер візьміть п'ять помаранчевих прямокутних аркушів і запишіть п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожному папірці».*

На **ЦЬОМУ ЕТАПІ** тренер перевіряє, як учасники зрозуміли завдання, запитує, чи потрібна комусь його допомога та, за потреби, допомагає учасникам сформулювати 5 необхідних кроків до досягнення мети. Учасникам може знадобитися близько 10-ти хвилин для виконання завдання. Далі тренер продовжує:

*«Переходимо до жовтих прямокутних аркушів. На них вам необхідно вказати п'ять людей, які допоможуть вам у досягненні вашої мети (близькі, знайомі, друзі, спеціалісти, наприклад, юрист, психолог), знову ж таки, по одній людині на аркуш.*

*Далі, у нас є три синіх прямокутних аркуші, запишіть, будь-ласка, на них три позитивні якості, які у є вас, і які допоможуть у досягненні вашої мети.*

*У нас залишилось два аркуші. На коричневому квадратному запишіть, будь-ласка, те, що може завадити у досягненні вашої мети.*

*А на білому круглому нічого писати не потрібно».*

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, тренер пропонує учасникам піднятися зі своїх місць і розташуватися по кімнаті так, аби не заважати іншим, приблизно на відстані 4-5 кроків один від одного.

Далі треба викладати аркуші на підлозі у такому порядку:

- першим необхідно покласти червоний аркуш із сьогоднішньою датою;
- на відстані п'яти кроків від першого аркуша необхідно покласти зелений аркуш із метою, поруч із яким – другий червоний аркуш із датою виконання мети;
- повернутися на своє місце та від першого червоного аркуша із сьогоднішньою датою до зеленого аркуша з метою і датою її виконання викласти 5 помаранчевих карток із кроками, які необхідно зробити для досягнення мети;



- з правого боку від утвореної лінії викласти 5 жовтих карток із людьми, які можуть допомогти у досягненні мети;
- з лівого боку – викласти три синіх прямокутних аркуші з позитивними якостями, які допоможуть у досягненні мети;
- коричневий квадрат із перешкодою необхідно покласти там, де вважатиме за потрібне учасник;
- останню картку – біле коло, необхідно покласти в те місце, де буде якнайкраще, на думку учасника, видно всю лінію, але не на ній самій. Можна стати на біле коло або ж поруч із ним.

Тренер звертається до учасників:

*«Уявіть, що на цьому білому колі перебуває ваш «внутрішній голос». Заплющте очі, прислухайтеся до того, що він вам говорить? Що ви хочете від нього почути? Чи вдасться вам досягти мети? Що для цього потрібно від вас самих? Нехай він вам дасть корисну пораду чи підтримає. Уважно прислухайтеся. Тепер можете розплющити очі».*

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** вправи учасники мають сфотографувати свої плани досягнення мети, зібрати їх із підлоги й скласти в окремі файли.

Після цього починається обговорення вправи.

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Важко чи легко було визначитися з метою?
- А з кроками щодо її досягнення?
- Як ви вважаєте, чи достатньо ресурсів, які ви записали (люди, власні якості), для досягнення вашої мети? Якщо ні, то чого ще може бракувати?
- Яким чином можна подолати перешкоди, які виникають на шляху до ваших цілей?
- Як ви вважаєте, чи цей план допоможе вам досягти своєї мети? І чи ви справді налаштовані досягати її саме у вказаний термін?

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

Дуже важливо, щоб протягом цієї вправи кожен (-на) учасник (-ця) зміг сформулювати реальну мету для себе. Тренеру не варто у ході вправи поспішати та прискорювати учасників, адже вони повинні мати достатньо часу, аби сконцентруватися та виконати завдання належним чином.

### **9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході заняття та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

**РЕСУРСИ:** робочі зошити, ручки.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша зустріч добігає кінця і настав час для домашнього завдання.»*

*На занятті ми ознайомилися з тим, як визначати пріоритетні справи та задачі у своєму житті, а також кожен (-а) із вас запланував (-ла) певну мету.*

*Вашим домашнім завданням буде: до наступної зустрічі щось зробити для втілення своєї цілі. Виконайте те, що вам буде зробити найприємніше і найцікавіше, тобто те, що можна помістити до групи «Хочу». Такий початок має вас умотивувати та надихнути.*

*На наступній зустрічі ви зможете поділитись власними досягненнями.*

*Також, важливо, для тих, хто не виконав домашнє завдання з попереднього заняття, то обов'язково виконайте його».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникнуть.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## ЗАНЯТТЯ 10. ДУМАЙ ПРО ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ

**МЕТА:** сприяти усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків з іншими та необхідні навички для цього; ознайомити з різними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та актуалізація стратегії співпраці; сформувати вміння знаходити позитивне в собі та інших людях.

**ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – 130 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Я вмію краще за все...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Рахунок стосунків» (20 хв)
7. Вправа «Поведінка у конфліктах» (30 хв)
8. Вправа «Виграш для всіх» (10 хв)
9. Вправа «Позитивна злива» (10 хв)
10. Підбиття підсумків участі у Програмі (5 хв)

### 1. ПРИВІТАННЯ

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

**ЧАС:** 3 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. Ось і добігла до кінця наша Програма. Сьогодні в нас останнє заняття. Особисто для мене час пролетів дуже швидко. Проте, мені здається, що ми дуже багато чого встигли навчитись. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, як будувати стосунки з іншими людьми, щоб це мало користь і приносило виграш для всіх. Адже саме співпраця та належність до спільноти допомагає людині долати життєві негаразди та розвиватися на шляху до мети. Тому ми розглянемо види взаємин і будемо розвивати навички співпраці та порозуміння».*

### 2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «Я ВМІЮ КРАЩЕ ЗА ВСЕ...»

**МЕТА:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**ЧАС:** 10 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер об'єднує учасників в пари, після чого оголошує умови вправи:

*«Ми з вами продовжуємо знайомитись, сьогодні це буде відбуватися у такий спосіб: ви по-черзі назвіть своє ім'я та продовжіть фразу: «Я вмію краще за все...».*

### 3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

**МЕТА:** згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

**ЧАС:** 7 хв.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Які справи вам найбільше запам'яталися?
- Хто придумав матрицю, з якою ви працювали на минулій зустрічі?
- Які справи можна віднести до категорії «Важливі термінові»?
- Які справи можна віднести до категорії «Неважливі термінові»?
- Які справи можна віднести до категорії «Важливі нетермінові»?
- Які справи можна віднести до категорії «Неважливі нетермінові»?

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер має спонукати учасників активно включатися в роботу, відповідаючи на запитання.

#### 4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

**ЧАС:** 10 хв.

**РЕСУРСИ:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете назвати найголовнішим? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто поліпшити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

#### 5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**МЕТА:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали минулого заняття.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, робочі зошити.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- Не було думок щодо цього (д/з) – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – 2 бали.
- Я спробував (-ла) щось зробити і мав (-ла) успіх у цьому – 3 бали.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він/вона. Тренер по колу цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен (-на), та скільки балів сам/сама собі ставить. Після того, як учасник (-ця) зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав (-ла) учасник (-ця), які конкретні дії робив (-ла), що спробував (-ла), або чому в нього/неї не вийшло.

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, за можливості рекомендовано його виконати під час проведення цієї вправи з подальшим обговоренням, що наведено нижче.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи важко було виконувати домашнє завдання?
- Чи вдалося комусь уже виконати певні дії на шляху до цілі?
- Що ви вже зробили і як вам було втілювати це?
- Що вас підтримувало та мотивувало?
- Чи визначили ви для себе, яким буде наступний крок?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру не варто дорікати їм перед групою. Необхідно включити всіх учасників у обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

## 6. ВПРАВА «РАХУНОК СТОСУНКІВ»

**МЕТА:** ознайомити учасників із поняттям «рахунок стосунків» та сприяти усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків із іншими.

**ЧАС:** 20 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити та ручки за кількістю учасників.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Психологам стало цікаво: про що люди шкодують на схилі власного життя? І після численних опитувань виявилось, що відповідь зазвичай була така: «Я присвячував (-ла) мало часу, аби бути з людьми, яких люблю». Тут, бач, ідеться про стосунки – про матерію, з якої зроблене життя.*

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

Тренер отримує відповіді та пропонує учасникам відкрити робочі зошити на сторінці 56 і заповнити таблицю.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер продовжує:

*«Кожен із нас може мати досить гарні стосунки з певними людьми і напружені з іншими. Хай там як, сьогоднішнє заняття має допомогти вам поліпшити важливі для кожної людини відносини з оточуючими.*

*Але, щоб мати успіх з іншими, важливо мати успіх із самим собою. Бо найважливіший складник кожних ваших стосунків – те, ким є ви. Як казав один філософ: «Те, ким ти є, промовляє так голосно, що мені не чути, що промовляєш ти». Часто, коли маєш труднощі в стосунках, вирішення необхідне шукати не далі, як у самому собі. Це допоможе стати людиною, від якої щось залежить, тобто навчить співпрацювати з іншими. Здатність ладнати з іншими значною мірою визначатиме, наскільки успішною буде життя, робота, сімейні стосунки і радість від усього цього. У цьому людям допомагає ведення так званого рахунку стосунків. Він відображає ваш рівень довіри й упевненості в усіх своїх стосунках.*

*Рахунок стосунків дуже схожий на поточний рахунок у банку: на нього можна класти кошти – і покращувати стосунки, або знімати з нього – і погіршувати їх. Міцні та здорові стосунки є наслідком регулярних вкладів упродовж тривалого часу.*

*Є три особливості рахунку стосунків (правила заощаджень):*

- 1) *на кожную людину, з якою будуватимеш стосунки, необхідно відкривати окремий рахунок (картку) і підтримувати з нею персональний зв'язок;*
- 2) *відкривши рахунок стосунків на людину, так просто його не закриєш. Це так, коли зустрічаєшся з другом, якого не бачив кілька років, але спілкуєшся так, ніби й не було розлуки. Але це правило стосується й образ – їх не так легко забути.*

- 3) кошти внесені на рахунок і зняті з нього, не рівноцінні. Адже побудова довірливих взаємин потребує більше зусиль, ніж можливість їх підірвати. І одна в'їдлива фраза «я думав ти не влізеш у ці джинси», – може списати з рахунку вклади, які накопичувалися тижнями. Тому так важливо пильнувати, що говориш.

Як ви вважаєте, які дії та слова інших людей, можуть зробити внески на рахунок стосунків із ними? Що для вас є підтримкою стосунків?»

Тренер отримує відповіді учасників.

#### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

До прикладів внесків на рахунок стосунків можуть належати:

- коли рідні мене підтримують;
- коли чоловік/дружина завжди на моєму боці;
- коли друг/подруга, коханий (-а) знаходить час, щоб сказати: «маєш гарний вигляд», «оце ти правильно зробив (-ла)» – ці кілька слів мають великий вплив;
- коли мною хваляться;
- коли мені пробачають і ставляться з розумінням до певних моїх слабкостей;
- коли я показав (-ла) другу/подрузі новий щойно зроблений ремонт, і він/вона дійсно оцінив (-ла) його високо;
- брат/сестра рано-вранці написав (-ла) привітання з днем народження;
- друг/подруга пізно ввечері під'їхав (-ла) виручити мене;
- коли чоловік/дружина завжди мене кличе з собою на зустріч випускників;
- коли керівник сказав, що цінує мою відданість, і те, що я завжди роблю все на совість.

Далі тренер розділяє аркуш фліпчарту навпіл і записує на ньому критерії вкладу та зняття, пропонуючи учасникам прокоментувати їх:

ВКЛАД НА РАХУНОК СТОСУНКІВ:	ЗНЯТТЯ З РАХУНКУ СТОСУНКІВ:
1. Дотримуватися обіцянок	1. Порушувати обіцянки
2. Робити щось для іншого	2. Дбати тільки про себе
3. Зберігати вірність	3. Пліткувати й ламати довіру
4. Уміти вислухати	4. Не давати сказати слова
5. Уміти просити вибачення	5. Бути нахабою
6. Прояснювати свої очікування	6. Маніпулювати

На ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ тренер ініціює обговорення.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які у вас виникли запитання?
- Чи легко підтримувати рахунок стосунків?
- А що трапляється, коли рахунок підтримується лише односторонньо?
- Як ви вважаєте, навіщо людині підтримувати рахунок стосунків? Що це їй дає?
- Які вміння та якості допомагають вам дбати про свої стосунки з важливими для вас людьми?

#### 7. ВПРАВА «ПОВЕДІНКА У КОНФЛІКТАХ»

**МЕТА:** визначити основні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях, визначити переваги та недоліки використання різних стратегій у конфліктних ситуаціях.

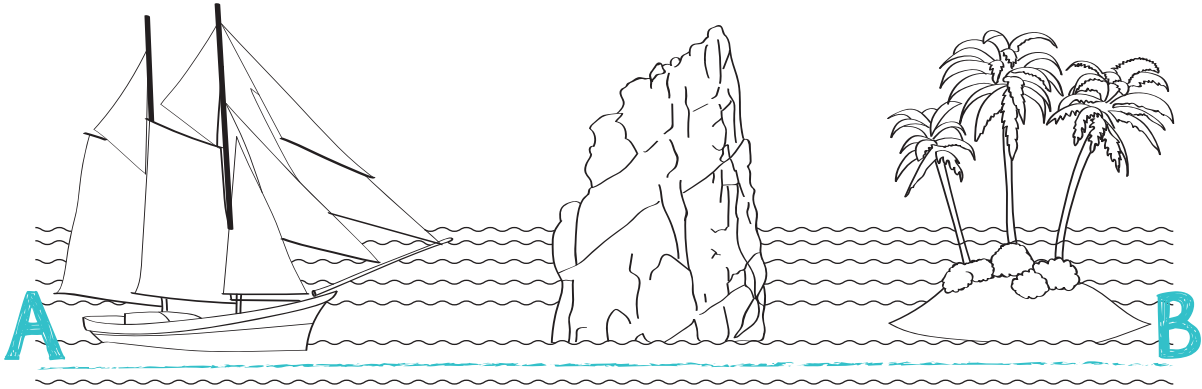
**ЧАС:** 30 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, зошити, ручки, Додаток 10.1.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер малює на аркуші фліпчарту айсберг і з одного його боку позначає пункт А, а з іншого – пункт В, коло пункту А малює корабель. Далі звертається до учасників:

«Уявімо, що ми маємо корабель, який вирушив із пункту А до пункту В, але на його шляху трапився айсберг. Як кораблю потрапити до пункту В? Як діяти в ситуації з айсбергом?»

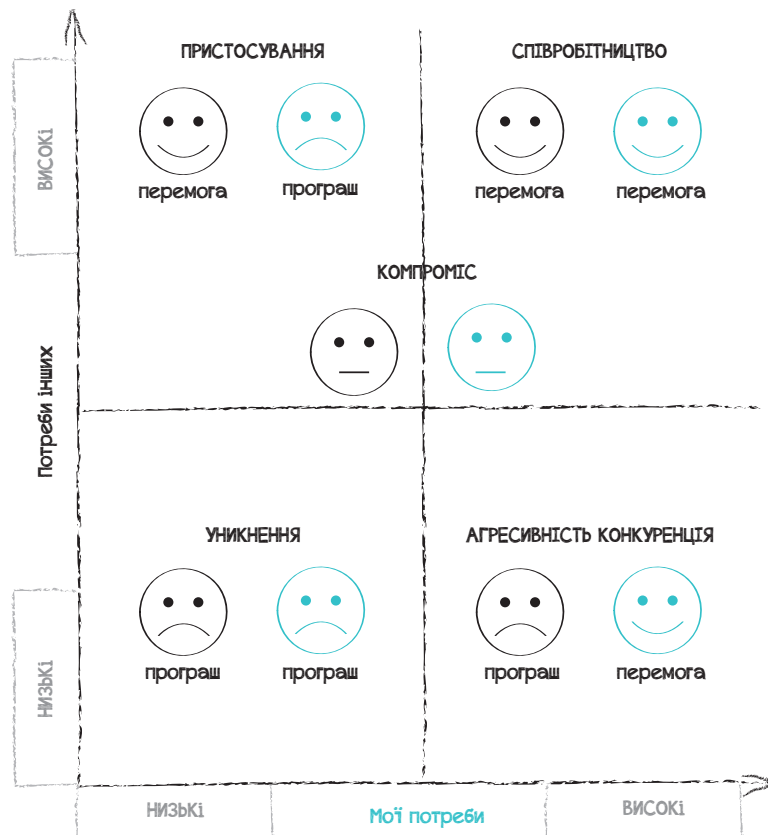


Тренер схематично позначає на малюнку всі варіанти відповідей учасників. Тут важливо ініціювати якомога більше варіантів – від очевидних до фантастичних.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер підбиває підсумки запропонованих учасниками варіантів:

«Якщо узагальнити всі відповіді, то можна розділити їх на кілька груп. І ці групи є прикладами нашої поведінки в конфліктних ситуаціях. Метафорою поведінки є корабель та його екіпаж, а метафорою конфлікту є айсберг, який виник у ситуації реалізації якогось плану/бажання/дій, тобто на шляху корабля із пункту А в пункт В. Отже, які стратегії притаманні людям у конфліктних ситуаціях?»

Тренер малює схему та коментує її:



### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи зрозуміла для вас інформація?
- Чи виникли у вас питання? Озвучте їх?
- Що нового ви отримали для себе з цієї інформації?
- Які стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях ви використовуєте зазвичай? А люди навколо вас?
- Що корисного дає розуміння своєї стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях? А стратегії іншої людини?

### ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час роботи в індивідуальному форматі наступний етап вправи рекомендовано проводити у формі обговорення з учасником (-цею) та подальшою фіксацією напрацьованих відповідей на фліпчарті.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у п'ять малих груп і дає завдання:

*«Зараз ви об'єднаєтеся у п'ять груп й отримаєте аркуш фліпчарту із назвою певної стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Вам потрібно буде напрацювати якомога більше плюсів і мінусів використання людиною цієї стратегії. Зверніться до свого досвіду та фантазії, тут не існує правильних чи неправильних відповідей, адже у кожного це інакше. На виконання цього завдання ви маєте 7 хвилин».*

Далі учасники презентують свої напрацювання, інші учасники можуть доповнювати після презентації спікера міні-групи. Тренер також може доповнювати, використовуючи інформацію, наведену в Додатку 10.1.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Отже, яка зі стратегій найбільш успішна?
- Навіщо нам розуміти переваги та недоліки різних стратегій?
- А в яких ситуаціях буде доречно використати стратегію співпраці?
- У чому її плюси?

### 8. ВПРАВА «ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ»

**МЕТА:** розвивати навички застосування ефективних коупінг-стратегій в регуляції стресу.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші фліпчарту, маркери, відео «Притча про довгі ложки» ([https://www.youtube.com/watch?v=ZCFml64\\_ID0](https://www.youtube.com/watch?v=ZCFml64_ID0)).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер демонструє відео й ініціює його обговорення

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що для вас це відео?
- Якщо перенести цю метафору на реальні людські стосунки, то могли б ви навести приклади?
- Чого саме навчає нас ця притча?
- Які навички нам потрібні для розвитку вміння співпраці?

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пише на аркуші фліпчарту: «Виграш для всіх – шведський стіл, їж досхочу» та звертається до учасників:

*«Як ви розумієте цю фразу?»*

Тренер приймає відповіді та продовжує:

*«Виграш для всіх – це водночас і гарно, і не легко. Я тебе не чавитиму, але й ганчіркою для ніг не буду. Ви дбаєте про інших і хочете, аби вони досягли успіху, і водночас, ви дбаєте про себе і прагнете успіху для себе. Виграш для всіх означає здобути чогось вдосталь. Це переконання означає, що успіху вистачить на всіх. Не «або тобі, або мені», а «і мені, і тобі». Не стоїть питання, кому перепаде найбільший «шмат пирога»: вистачить усім. Це шведський стіл – їж досхочу.*

*Думати про виграш для всіх – це таке ставлення до життя, такий спосіб мислення, коли ви кажете: «Я виграю і ти виграєш». Думати про виграш для всіх – це основа життя в злагоді. Вихідною точкою тут слугує переконання, що ми всі рівні, що ніхто не мусить бути кращим, або гіршим за інших.*

*Аби переконатися в цьому, задайте собі питання: хто виграє у ваших стосунках, ви чи ваш друг? Ви чи ваша кохана людина? Ви чи ваш начальник?*

*Чи саме питання не звучить для вас дивним?*

*Невже стосунки – це про конкуренцію? Невже ми для цього дружимо і кохаємо, влаштовуємося на роботу? Навпевно, що ні. Ми будемо різні стосунки, щоб мати підтримку, любов, компетентність тощо.*

*Отже, як ви вважаєте, що людині потрібно, щоб досягати успіху для всіх?»*

Тренер отримує відповіді та записує їх на аркуші фліпчарту й доповнює:

#### **«1. УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ.**

*Усе починається з тебе. Якщо почуваєшся невпевнено, думати про виграш для всіх буде нелегко. Людина й далі боїтиметься інших. Тоді буде важко радіти з їхніх успіхів або ділитися з ними визнанням та славою. Невпевнені в собі люди легко стають ревнивими, цинічними, злими, закритими.*

#### **2. УНИКАТИ ЗМАГАННЯ ТА ПОРІВНЯННЯ.**

*Це дві звички, котрі поволі з'їдають людину зсередини. Якщо їх не позбутися, думати про виграш для всіх практично не можливо.*

*Змагання є здоровим тоді, коли змагаєшся із собою, коли воно спонукає тебе тягтися вперед і вгору, досягати найкращого. Натомість, воно стає не здоровим, коли свою самооцінку прив'язуєш до перемоги, або коли намагаєшся мати кращий вигляд за рахунок інших.*

*Так само не надто вдалим рішенням буде й вибудовувати своє життя на основі порівняння з іншими. Життя – це немовби дистанція з перешкодами. І кожна людина має свою дистанцію. На твоїй – саме ті перешкоди, які призначені для твого особистого зростання. І якщо людина постійно відволікається, щоби подивитися, а що ж там у інших, це призводить до зволікання і втрати часу. Іноді зустрічаю людей, на долю яких випадало багато кривди, проте вони не втрачали своєї людяності і відданості цінностям.*

#### **3. «ЗНИМАТИ ОКУЛЯРИ» І ГЕНЕРУВАТИ МИСЛЕННЯ В ДУСІ ВИГРАШУ ДЛЯ ВСІХ.**

*Як знімати окуляри викривленого сприйняття ми з вами вже говорили. Це буває не легко, проте можливо. Якщо зараз ви мислите в дусі виграшу для всіх у 10% ситуацій, то почніть мислити так у 20% випадків, потім у 30% і так далі. Зрештою, воно ввійде в звичку, і ви робитимете це, навіть не замислюючись. Воно стане частиною вас. Прикладом такого мислення може бути прогнозування, що кожен із вас отримає, до якого результату це призведе і який результат буде для мене і для інших, якби я була на його місці, то що б відчувала і як поводитися б, тощо.*

#### **4. УМІТИ ЗУПИНИТИСЬ ТАМ, ДЕ ДІЛА НЕ БУДЕ.**

*Проте буває, що хоч як стараєшся, знайти виграш для всіх не виходить. Або ж людина може так учепитись за виграш для себе і програш для інших, що з нею й справи мати не хочеться. Таке трапляється. У таких ситуаціях не варто самому вдаватися до нечесних прийомів (виграш для себе, програш для інших), але й давати лізти собі на голову не варто (програш для себе, виграш для інших). Або наполягай на виграші для всіх, або кажи, що діла не буде. Інакше кажучи, якщо немає конструктивного рішення, прийнятного для вас обох, виходь із гри – діла не буде».*

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Отже, яка зі стратегій найбільш успішна?
- Навіщо нам розуміти переваги та недоліки різних стратегій?
- А в яких ситуаціях буде доречно використати стратегію співпраці?
- У чому її плюси?

#### **9. ВПРАВА «ПОЗИТИВНА ЗЛИВА»**

**МЕТА:** сприяти формуванню в учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточенні.

**ЧАС:** 15 хв.

**РЕСУРСИ:** аркуші у вигляді краплин блакитного кольору або стікери блакитного кольору за кількістю учасників, кулькові ручки.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Тренер звертається до учасників:

*«Кожен із нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточенню. Про інші позитивні риси, які ми маємо, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам подумати, які позитивні риси є в присутніх у цій аудиторії людей. Для цього один учасник сідає або стає в центр кола, а решта – впродовж 30-40 секунд записують на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які вони поважають цю людину».*

Тренер пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір аркушів у вигляді краплинок (або стікерів) і записують на одному аркуші максимальну кількість позитивних рис учасника, який сидить у центрі. Після того, як усі позитивні риси будуть записані, тренеру разом із учасниками потрібно встати і створити



замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, притаманні цій людині. Коли кожен учасник прочитає свої записи, аркуші підкидаються вгору, створюючи таким чином «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника, що сидить у центрі, його позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

#### **ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!**

В індивідуальному форматі цю вправу рекомендовано проводити із залученням спеціалістів, які працювали з учасником (-цею) на різних етапах його/її перебування на обліку та проходження пробаційної програми. Для цього тренеру варто завчасно зібрати якомога більше позитивних відгуків про конкретного (-ну) учасника (-цю) від колег, які працювали або знають його/її, а також написати самому/самій на аркушах позитивні риси, якості, зміни, які продемонстрував (-ла) учасник (-ця) у ході роботи. Під час вправи тренер може сказати таке:

*«Кожен із нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам послухати, які позитивні риси у вас помітили я і мої колеги, що працювали з вами на різних етапах. Для цього я завчасно зібрав (-ла) відгуки, які були написані на краплинках. Це для того, щоб потім ви змогли побути під позитивним дощем і відчутти його вплив на собі».*

Тренер зачитує позитивні риси учасника (-ці) і віддає папірці в руки учаснику (-ці). Далі проводить обговорення за зазначеними нижче питаннями.

#### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Як ви почувалися під зливою позитивних відгуків?
- Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
- Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших?
- Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?
- Якщо були перешкоди, то з чим ви їх пов'язуєте?

#### **10. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ**

**МЕТА:** закріпити результат, досягнутий у ході Програми, та сприяти позитивному завершенню Програми та згуртуванню учасників.

**ЧАС:** 5 хв.

#### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників:

*«Наша остання зустріч добігає кінця. У ході занять Програми ми ознайомилися з багатьма темами, присвяченими нашому мисленню, вчинкам і можливостям прогнозувати їхні наслідки. Крім цього, важливо було розвивати навички постановки цілей, керування часом і побудови здорових стосунків».*

Далі тренер пропонує учасникам дати зворотний зв'язок, відповідаючи на питання вихідної анкети.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує всім учасникам за роботу.

## СТРАТЕГІЇ (ТИПИ) ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

- 1) **СТРАТЕГІЯ УНИКНЕННЯ:** поведінка, за якою відсутнє прагнення як до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей. Тобто людина уникає участі в конфлікті, не вирішуючи його і не досягаючи своїх цілей.
- 2) **СТРАТЕГІЯ ДОМІНУВАННЯ (КОНКУРЕНЦІЇ):** поведінка характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі (іншим людям). Тобто не враховуються інтереси інших, що часто призводить до ескалації конфлікту.
- 3) **СТРАТЕГІЯ ПРИСТОСУВАННЯ** в протилежність змагання, принесення в жертву власних інтересів заради іншої людини.
- 4) **СТРАТЕГІЯ КОМПРОМІСУ:** характеризується тим, що обидві сторони готові йти на поступки заради досягнення своїх цілей, тобто обидва приносять рівноцінно в жертву частину із своїх цілей, аби конфліктна ситуація була вирішена.
- 5) **СТРАТЕГІЯ СПІВПРАЦІ** полягає в тому, що учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

При униканні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один із учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. *Лише в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші.*

## ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ» ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ): \_\_\_\_\_

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: \_\_\_\_\_

**БЛОК І. ОБІЗНАНІСТЬ** (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

### 1.1. ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, ПОВЕДІНКА ПОРУШУЄ ПРАВА ІНШИХ ОСІБ?

a) привласнювати собі чуже майно	
b) шкодити життю та здоров'ю інших людей	
c) псувати майно та речі інших людей	
d) переслідувати іншу людину	
e) обмежувати свободу пересування іншої людини	
g) привласнювати собі знайдені речі	

### 1.2. ЩО ВИ ВІДНЕСЛИ Б ДО ОСНОВНИХ ПРИЧИН ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

a) провокативна поведінка (провокація) інших осіб	
b) економічні проблеми та бідність	
c) не вміння контролювати емоції	
d) не вміння розв'язувати проблеми та ставити цілі	
e) темперамент	
f) вживання алкоголю чи наркотиків	
g) нудьга та відсутність вражень у житті	
h) наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій	

### 1.3. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ ТА ВЧИНКИ, ЩОБ НЕ ПОРУШУВАТИ ЗАКОН?

- a) ні;  
b) так (наведіть декілька прикладів)

### 1.4. ЯКІ ІЗ ЗАЗНАЧЕНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ Є НАЙБІЛЬШ КОНСТРУКТИВНИМИ?

a) провокація	
b) конкуренція	
c) домінування	
d) уникнення (не потрапляти в такі ситуації)	
e) пристосування	
f) співпраця	
g) компроміс	
h) такі відсутні	

**1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮЧИМ ФАКТОРОМ, АБИ НЕ ВЧИНЯТИ ПРОТИПРАВНИХ ДІЙ?**

a) розуміння наслідків своїх дій	
b) юридична відповідальність	
c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися	
d) реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись)	
e) вміння контролювати себе	
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: _____	

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

**БЛОК II. УСТАНОВКИ**

**2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ВІДМІЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ПЛЮСОМ (+):**

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1.	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			
2.	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			
3.	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини			
4.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			
5.	Щоби заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу			
6.	Люди, які провокують злочин, заслуговують на нього			
7.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Мета виправдовує засоби»			
8.	Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями			
9.	Важливі вчинки потрібно звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм			
10.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки			
11.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом			
12.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін у житті?			
13.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Найкращий захист – це напад»			
14.	Під час конфліктів я готовий (-ва) першим (-ою) іти на компроміс, аби домовитись до чогось корисного, а не витратити даремно час і псувати настрої			
15.	Уміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага			

**БАЛ ЗА БЛОК II** \_\_\_\_\_

**БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ** (сформовані навички)

**3.1. ЯК ЧАСТО ВАШІ ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПЛИВАЛИ НА ВЧИНЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВАШОМУ ЖИТТІ:**

ЩОДНЯ	РАЗ НА ТИЖДЕНЬ	РАЗ НА МІСЯЦЬ	РАЗ НА ПІВРОКУ	РАЗ НА РІК І РІДШЕ	НІКОЛИ

**3.2. ЯК ВИ ВВАЖАЄТЕ, ЩО ВАМ НЕОБХІДНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОДОЛАТИ ПРОТИПРАВНУ ПОВЕДІНКУ:**

a) навчитися відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)	
b) навчитися ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на реалістичність	
c) конструктивно задовольняти свої потреби	
d) використовувати техніки обдуманого прийняття рішень і здобувати корисний досвід	
e) вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)	
f) прогнозувати наслідки своїх учинків та їхній вплив на життя інших і своє	
g) ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	
h) інший варіант:	

## ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ» ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ

### ДО УВАГИ!

У даному примірнику анкети вказано правильні відповіді для ведучого!

ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ): \_\_\_\_\_

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: \_\_\_\_\_

**БЛОК I. ОБІЗНАНІСТЬ** (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

#### 1.1. ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, ПОВЕДІНКА ПОРУШУЄ ПРАВА ІНШИХ ОСІБ?

а) привласнювати собі чуже майно	+
б) шкодити життю та здоров'ю інших людей	+
в) псувати майно та речі інших людей	+
г) переслідувати іншу людину	+
д) обмежувати свободу пересування іншої людини	+
е) привласнювати собі знайдені речі	+

#### 1.2. ЩО ВИ ВІДНЕСЛИ Б ДО ОСНОВНИХ ПРИЧИН ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

а) провокативна поведінка (провокація) інших осіб	
б) економічні проблеми та бідність	+
в) невміння контролювати емоції	+
г) невміння розв'язувати проблеми та ставити цілі	+
д) темперамент	
е) вживання алкоголю чи наркотиків	+
ж) нудьга та відсутність вражень у житті	
з) наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій	+

#### 1.3. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ ТА ВЧИНКИ, ЩОБ НЕ ПОРУШУВАТИ ЗАКОН?

- а) ні;
- б) так (наведіть декілька прикладів) +

(за відповідь «так» на це запитання учасник отримує 0,5 бала, а в разі наведення прикладів – 1 бал)

#### 1.4. ЯКІ ІЗ ЗАЗНАЧЕНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ Є НАЙБІЛЬШ КОНСТРУКТИВНИМИ?

а) провокація	
б) конкуренція	
в) домінування	
г) уникнення (не потрапляти в такі ситуації)	+
д) пристосування	
е) співпраця	+

g) компроміс	+
h) такі відсутні	

### 1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮВАЛЬНИМ ФАКТОРОМ, АБИ НЕ ВЧИНЯТИ ПРОТИПРАВНИХ ДІЙ?

a) розуміння наслідків своїх дій	+
b) юридична відповідальність	+
c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися	
d) реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись)	
e) вміння контролювати себе	+
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: ----- (правильна відповідь оцінюється в 1 бал)	+

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал.

Відповідно, за блок обізнаності учасник може отримати:

- Високий рівень: 13 – 19 балів
- Середній рівень: 7 – 12 балів
- Низький рівень: 1 – 6 балів

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

## БЛОК II. УСТАНОВКИ

### 2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ВІДМІЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ПЛЮСОМ (+):

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1.	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			+
2.	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			+
3.	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини	+		
4.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			+
5.	Щоби заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу			+
6.	Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього			+
7.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Мета виправдовує засоби»			+
8.	Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+		
9.	Важливі вчинки потрібно звіряти зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм	+		
10.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
11.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюся до них згодом	+		
12.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін у житті?	+		
13.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Найкращий захист – це напад»			+
14.	Під час конфліктів я готовий (-ва) першим (-ою) іти на компроміс, аби домовитись до чогось корисного, а не витратити даремно час і псувати настрої	+		

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
15.	Уміння домовлятися (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага	+		

За кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок установок учасник може отримати:

- Високий рівень: 11 – 15 балів
- Середній рівень: 6 – 10 балів
- Низький рівень: 1 – 5 балів

**БАЛ ЗА БЛОК II** \_\_\_\_\_

**БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ** (сформовані навички)

**3.1. ЯК ЧАСТО ВАШІ ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПЛИВАЛИ НА ВЧИНЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВАШОМУ ЖИТТІ:**

ЩОДНЯ	РАЗ НА ТИЖДЕНЬ	РАЗ НА МІСЯЦЬ	РАЗ НА ПІВРОКУ	РАЗ НА РІК І РІДШЕ	НІКОЛИ
	+				

**3.2. ЯК ВИ ВВАЖАЄТЕ, ЩО ВАМ НЕОБХІДНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОДОЛАТИ ПРОТИПРАВНУ ПОВЕДІНКУ:**

a) навчитися відслідковувати свої думки (корисні та некорисні)	
b) навчитися ставити під сумнів переконання та перевіряти їх на реалістичність	+
c) конструктивно задовольняти свої потреби	
d) використовувати техніки обдуманого прийняття рішень і здобувати корисний досвід	+
e) вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці)	+
f) прогнозувати наслідки своїх учинків та їхній вплив на життя інших і своє	
g) ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	+
h) інший варіант:	

Відповіді на питання Блоку III не оцінюються, а використовуються ведучим для роботи з учасником, а також для порівняння з відповідями у Формі оцінки знань і навичок ПІСЛЯ проходження Програми.



## ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК УЧАСНИКІВ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ» ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ): \_\_\_\_\_

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: \_\_\_\_\_

**БЛОК І. ОБІЗНАНІСТЬ** (напроти правильної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

### 1.1. ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, ПОВЕДІНКА ПОРУШУЄ ПРАВА ІНШИХ ОСІБ?

a) привласнювати собі чуже майно	
b) шкодити життю та здоров'ю інших людей	
c) псувати майно та речі інших людей	
d) переслідувати іншу людину	
e) обмежувати свободу пересування іншої людини	
g) привласнювати собі знайдені речі	

### 1.2. ЩО ВИ ВІДНЕСЛИ Б ДО ОСНОВНИХ ПРИЧИН ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

a) провокативна поведінка (провокація) інших осіб	
b) економічні проблеми та бідність	
c) невміння контролювати емоції	
d) невміння розв'язувати проблеми та ставити цілі	
e) темперамент	
f) вживання алкоголю чи наркотиків	
g) нудьга та відсутність вражень у житті	
h) наявність переконань та установок, які виправдовують застосування протиправних дій	

### 1.3. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ ТА ВЧИНКИ, ЩОБ НЕ ПОРУШУВАТИ ЗАКОН?

- a) ні;  
b) так (наведіть декілька прикладів)

### 1.4. ЯКІ ІЗ ЗАЗНАЧЕНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ Є НАЙБІЛЬШ КОНСТРУКТИВНИМИ?

a) провокація	
b) конкуренція	
c) домінування	
d) уникнення (не потрапляти в такі ситуації)	
e) пристосування	
f) співпраця	
g) компроміс	
h) такі відсутні	

### 1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮВАЛЬНИМ ФАКТОРОМ, АБИ НЕ ВЧИНЯТИ ПРОТИПРАВНИХ ДІЙ?

a) розуміння наслідків своїх дій	
b) юридична відповідальність	

c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися	
d) реакція людини, щодо якої спрямовано правопорушення (самозахист або прохання зупинитись)	
e) вміння контролювати себе	
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: _____	

БАЛ ЗА БЛОК I \_\_\_\_\_

## БЛОК II. УСТАНОВКИ

2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ВІДМІЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ПЛЮСОМ (+):

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1.	Конкуренція і ворожість є вродженою особливістю для всіх людей			
2.	Всі крадуть, просто не всіх можуть «спіймати на гарячому»			
3.	Вміння контролювати поведінку залежить від самої людини			
4.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			
5.	Щоби заслужити повагу, треба показати свою фізичну силу			
6.	Люди, що провокують злочин, заслуговують на нього			
7.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Мета виправдовує засоби»			
8.	Аби керувати вчинками, варто працювати над своїми думками та переконаннями			
9.	Важливі вчинки потрібно зв'язати зі своїми цінностями: чи відповідають вони їм			
10.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки			
11.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюся до них згодом			
12.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін у житті?			
13.	Чи погоджуєтеся Ви з висловом «Найкращий захист – це напад»			
14.	Під час конфліктів я готовий (-ва) першим (-ою) іти на компроміс, аби домовитись до чогось корисного, а не витратити даремно час і псувати настрій			
15.	Уміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага			

БАЛ ЗА БЛОК II \_\_\_\_\_

## БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ (сформовані навички)

3.1. ЯК ЧАСТО ВАШІ ДУМКИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПЛИВАЛИ НА ВЧИНЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВАШОМУ ЖИТТІ:

	ЩОДНЯ	РАЗ НА ТИЖДЕНЬ	РАЗ НА МІСЯЦЬ	РАЗ НА ПІВРОКУ	РАЗ НА РІК І РІДШЕ	НІКОЛИ
До відвідування Програми						
Під час відвідування Програми						
Після закінчення відвідування Програми (вважаєте, що так буде)						

**3.2. ОЦІНІТЬ, ЯКОЮ МІРОЮ ВИ РОЗВИНУЛИ НАВИЧКИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОДОЛАТИ ПРОТИПРАВНУ ПОВЕДІНКУ (обведіть клітинку):**

- умію відслідковувати думки (корисні та некорисні):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- умію ставити під сумнів свої переконання та перевіряти їх на реалістичність:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- умію конструктивно задовольняти свої потреби (навички асертивності):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- умію використовувати техніки обдуманого прийняття рішень і здобувати корисний досвід:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- умію вирішувати конфлікти прийнятним шляхом (навички співпраці):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- можу спрогнозувати наслідки своїх вчинків та їхній вплив на життя інших і своє:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- умію ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**БАЛ ЗА БЛОК III** \_\_\_\_\_

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ** \_\_\_\_\_

**ВИ ТАКОЖ МОЖЕТЕ НАПИСАТИ СВОЄ ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ ВІД ПРОГРАМИ У ДОВІЛЬНІЙ ФОРМІ:**

**ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!**

**УСПІХІВ НА ШЛЯХУ ДО ЗМІН!**

## ФОРМА ОЦІНКИ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ

(ЗАПОВНЮЄТЬСЯ УЧАСНИКАМИ)

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я \_\_\_\_\_

ЗАНЯТТЯ № \_\_\_\_\_

### ШАНОВНИЙ (-А) УЧАСНИКУ (-ЦЕ)!

Ваша думка про завершене заняття дуже важлива для нас.  
Ваші відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще ефективнішою.

Оцінюючи якість заняття, будь ласка, обведіть на шкалі одну цифру від 1 до 10. Дякуємо за співпрацю!

#### 1. МІЙ НАСТРІЙ ДО ЗАНЯТТЯ:



#### 2. МІЙ НАСТРІЙ ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ:



#### 3. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМІЛИМ ДЛЯ МЕНЕ:



#### 4. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ЦІКАВО:



#### 5. НАСКІЛЬКИ ПОТРІБНИЙ І КОРИСНИЙ ДЛЯ МЕНЕ ЗАПРОПОНОВАНИЙ НА ЗАНЯТТІ МАТЕРІАЛ:



#### 6. НАСКІЛЬКИ АКТИВНО Я БРАВ (-ЛА) УЧАСТЬ У ЗАНЯТТІ:



#### 7. ЯК БАГАТО Я ОТРИМАВ (-ЛА) ДЛЯ СЕБЕ І СВОГО РОЗВИТКУ НА ЗАНЯТТІ:



Підпис \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ КОЖНОГО УЧАСНИКА

(ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМИ)

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ)	
ЗАНЯТТЯ № _____	
ВЧАСНІСТЬ ПРИБУТТЯ НА ЗАНЯТТЯ	<input type="checkbox"/> із запізненням <input type="checkbox"/> без запізнь
СТАН, В ЯКОМУ ПЕРЕБУВАВ (-ЛА) ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ	<input type="checkbox"/> тверезий (-а) <input type="checkbox"/> з ознаками алкогольного сп'яніння <input type="checkbox"/> з ознаками наркотичного сп'яніння
ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (оцініть за шкалою, запропонованою у Програмі, наскільки воно виконане)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0      1      2      3
ВИЗНАЧТЕ ТА ОПИШІТЬ РІВЕНЬ ВМОТИВОВАНОСТІ ДО УЧАСТІ У ЗАНЯТТІ (бажання/небажання брати участь у вправах та обговореннях, висловлення власної точки зору тощо)	<input type="checkbox"/> вмотивований (-а), готовий (-а) до активної участі <input type="checkbox"/> вмотивований (-а), проте без високої активності <input type="checkbox"/> невмотивований (-а), висловлює небажання до участі Додаткові коментарі:
ОПИШІТЬ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ (чи був зрозумілим і доступним зміст заняття для учасника (-ці); чи сприймалася надана інформація, чи був зворотний зв'язок)	
ОПИШІТЬ НАСТРІЙ, В ЯКОМУ ПЕРЕБУВАВ (-ЛА) УЧАСНИК (-ЦЯ) ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ, СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ УЧАСНИКІВ ТА ВЕДУЧИХ, ТОЩО	

## ФОРМА ОЦІНКИ ПРОГРАМИ В ЦІЛОМУ

(ЗАПОВНЮЄТЬСЯ УЧАСНИКАМИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ)

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я \_\_\_\_\_

ДАТА ЗАВЕРШЕННЯ ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ \_\_\_\_\_

### ШАНОВНИЙ (-А) УЧАСНИКУ (-ЦЕ)!

*Ваша думка дуже важлива для нас.*

*Ваші відгуки про програму допоможуть у майбутньому покращити її та зробити більш ефективною.*

*Оцінюючи програму, будь ласка, обведіть на шкалі одну цифру від 1 до 10 та дайте відповіді на запропоновані запитання.*

*Дякуємо за співпрацю!*

1. Наскільки все було зрозумілим для мене під час всієї Програми:



2. Наскільки мені було цікаво під час всієї Програми:



3. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований у Програмі матеріал:



4. Наскільки активно я брав (-ла) участь у Програмі:



5. Як багато я отримав (-ла) для себе і свого розвитку від Програми:



6. Що у Програмі було найбільш цінним для мене? (назвіть конкретні теми)

\_\_\_\_\_

7. Що я вважаю зайвим, непотрібним для розгляду за Програмою? (назвіть конкретні теми)

\_\_\_\_\_

8. Що я можу порекомендувати для підвищення ефективності Програми?

\_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

**ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ НА ШЛЯХУ ДО ПОЗИТИВНИХ ЗМІН КОЖНОГО УЧАСНИКА**

(ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ УЧАСНИКАМИ ВСІЄЇ ПРОГРАМИ)

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ УЧАСНИКА (-ЦІ) ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ:

---

НАЗВА ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ:

---

РОЗПОЧАТО: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ РОКУ

ЗАКІНЧЕНО: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ РОКУ

ДОСЯГНУТІ РЕЗУЛЬТАТИ:

Ступінь досягнення мети Програми:

- низький
- середній
- високий

СТИСЛА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЯГНУТИХ ЗМІН (позитивна динаміка щодо зміни у знаннях, навичках та установах тощо):

---

---

---

---

---

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ (індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно враховувати при проведенні подальшої роботи):

---

---

---

---

---

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ветбрук Д, Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. — Львів: Свічадо, 2014. — 420 с.
2. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14–18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. — К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. — 528 с.
3. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з чоловіками, які вчинили насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. — К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. — 284 с.
4. Кассинов Г. Психотерапия гнева: практическое руководство. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. — 477с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. — К.: Кондор, 2005. — 278 с.
6. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб./автор І. М. Матійків. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 112 с.
7. <http://i-cbt.org.ua/>
8. <http://www.cci.health.wa.gov.au/>
9. <http://psychologytools.com>



# МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ»

ДЛЯ ДОРОСЛИХ

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**  
**ЖУРАВЕЛЬ Т., МЕЛЬНИК Л., НОВОХАТНЯ К., СТРОЄВА Н., СУВАЛО О.**

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

Підписано до друку 09.12.2019. Формат 640x450/16.  
Умовн.-друк. арк. 34,54. Обл.-вид. арк. 41,45.  
Папір офсетний. Друк офсетний.



Canada



