

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ



**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН»**

ДЛЯ ДОРОСЛИХ

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ
ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ**

М. КИЇВ, 2019

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН».

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Журавель Тетяна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; виконавчий директор Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; радник з питань пробаційних програм Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Карачевський Андрій, кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології НМАПО ім. П.Л. Шупика; лікар-психіатр, нарколог, психотерапевт.

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

Скіпальська Галина, виконавчий директор Представництва Міжнародної організації HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні.

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Климчук Віталій, доктор психологічних наук, доцент; провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України; член групи експертів МОЗ України (напрямок «Психічне здоров'я»).

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

здійшені компанією Агрітім Канада Консалтинг (за підтримки Міністерства міжнародних справ Канади) та Представництвом Міжнародної організації HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні.



ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
Загальні відомості про психоактивні речовини	19
Заняття 1. Знайомство. Вступ до Програми. Здоров'я та звички	21
Заняття 2. Що таке залежність	36
Заняття 3. Причини та наслідки вживання психоактивних речовин	44
Заняття 4. Як зменшити шкоду	59
Заняття 5. Долай стреси тверезо	64
Заняття 6. Що мотивує до змін. Цілепокладання	73
заняття 7. Аналіз поведінки, пов'язаної зі вживанням ПАР	81
Заняття 8. Навички контролю над провокуючими ситуаціями.....	88
Заняття 9. Розірви коло «стимул – думка – потяг – вживання»	95
Заняття 10. Як сказати «Ні».....	104
Заняття 11. Поліпшуємо самопочуття та розвиваємо здорове мислення	114
Заняття 12. Мережа підтримки	127
Заняття 13. Зміни – рух по спіралі вгору	140
ДОДАТКИ	
Додаток А.....	150
Додаток В.....	157
Додаток С.....	161
Додаток D.....	162
Додаток Е.....	163
Додаток F.....	164
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	165

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичний посібник розроблено до пробаційної Програми «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН» для проходження повнолітніми суб'єктами пробації.

МЕТА ПРОГРАМИ:

досягти позитивних змін у поведінці суб'єкта пробації шляхом розвитку та підтримки навичок ефективного самоконтролю, усвідомлення необхідності стратегій зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин (далі – ПАР) та підвищення вмотивованості до відмови від вживання.

ЗАВДАННЯ/ФУНКЦІЇ ПРОГРАМИ:

1. Інформувати та сприяти усвідомленню суб'єктами пробації негативного впливу ПАР (зокрема алкоголю та наркотиків) на особистість та здоров'я.
2. Формувати вміння протистояти провокуючим факторам та тиску соціального оточення до вживання ПАР.
3. Розвивати позитивні стратегії емоційної регуляції та подолання життєвих негараздів.
4. Розвивати переконання та цінності, які сприяють самомотивації та створенню позитивної життєвої перспективи.
5. Розвивати навички подолання зриву та управління тягою до вживання ПАР, якщо суб'єкт пробації перебуває в ремісії.
6. Мотивувати до використання стратегій зменшення шкоди та до припинення вживання ПАР і проходження курсу лікування та реабілітації, якщо суб'єкт пробації наразі вживає ПАР.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ:

Програма розроблена на засадах когнітивно-поведінкової психології та моделі зміни поведінки Джеймса Прочазки та Карло ді Клементе, містить низку когнітивних, поведінкових та тілесних технік, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції.

Когнітивно-поведінкові втручання (далі – КПВ) базуються на тому, що:

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати, впливаючи необхідним чином на поведінку;
- у формуванні поведінки важливу роль відіграє оточення.

Отже, базовою ідеєю когнітивно-поведінкової психології є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій тригерних (пускових) ситуацій, основою чого є значення, 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 людини.

Загальний підхід Програми також пояснює моделі розвитку зловживання та залежності. Програма містить структуровані заняття, що підкріплені домашніми завданнями. Вибір напряму КПВ пояснюється, передусім, результативністю втручань, завдяки яким за відносно короткий термін відбуваються позитивні зміни у поведінці людини.

З позицій КПВ, поведінка може суттєво впливати на думки та емоції. Змінюючи поведінку та дії, людина може змінювати свої думки та емоції.

Когнітивно-поведінкова психологія розглядає проблеми людини з точки зору інтерактивної системи (рис. 1), коли різні внутрішні «системи» особи перебувають у взаємодії між собою та навколишнім середовищем.

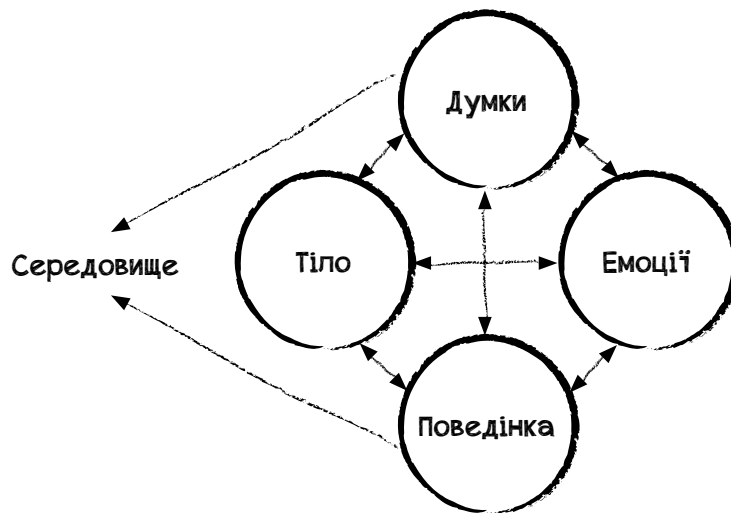


Рис. 1. Інтерактивна система

У даній Програмі увага в основному зосереджена на поведінкових аспектах інтерактивної системи (поведінка зловживання ПАР), на здатності особи здійснювати контроль над власною поведінкою та робити вибір поміж різних стратегій. Іншим важливим аспектом програм на основі КПВ є сприяння розвитку навичок профілактики рецидивів, що передбачає виявлення й уникнення ситуацій підвищеного ризику, дослідження рішень, що призводять до вживання ПАР, сприяння змінам способу життя, підбиття підсумків попередніх рецидивів для зниження ймовірності їх виникнення у майбутньому. Схематично дану модель можна зобразити у такому вигляді (рис. 2):



Рис. 2. Модель впливу тригерів на вживання ПАР (Carroll, 2008)

У зв'язку з цим однією з першочергових цілей Програми «Попередження вживання психоактивних речовин» є навчання учасників розпізнаванню ситуацій, в яких вони найбільше схильні до вживання ПАР, пошуку шляхів запобігання подібним ситуаціям та розвиток ефективних способів справлятися з ними, а також – почуттями й поведінкою, пов'язаними з уживанням ПАР.

КПВ особливу увагу приділяють функціональному (або поведінковому) і мотиваційному аналізу зловживання ПАР. Втручання будується на виявленні та розумінні думок (вірувань, установок), що лежать в основі уявлень особи про себе і про своє ставлення до вживання ПАР (Бузиман, 2007; Свит, 1997; Kadden, 2001). Вправи з КПВ спрямовані на набуття учасниками уміння визначати думки, які підсилюють потяг до вживання ПАР, а також розпізнавати ті думки, які підтримують стан тону в моменти вживання ПАР. Відстеживши вплив цих думок на стан і змінивши їх, особа починає передбачати проблемні реакції в певних умовах.

КПВ передбачає, що особи, які зловживають ПАР, відчувають дефіцит навичок подолання складних ситуацій та стресів (Kadden, 2001). Вони не можуть ефективно використовувати стратегії подолання і пригнічувати потяг до прийому ПАР. Тому програми на основі КПВ передбачають розвиток навичок справлятися з потягом до вживання ПАР, а саме (Kadden, 2001):

- використання діяльності, не пов'язаної зі вживанням ПАР;
- вміння відкрито говорити про потяг;
- вміння відслідковувати його;
- встановлювати думки, що підсилюють потяг;
- спілкування з другом або знайомим, який не вживає ПАР.

У цих випадках так само ефективно застосувати рольові ігри. Наприклад, під час гри «тригер – думка – потяг – вживання» (Trigger – Thought – Craving – Use) з особою складається модель її поведінки в моменти потягу й обговорюються способи його подолання (Brief Interventions, 1999). У рамках рольової гри учасники разом із ведучим моделюють ситуації високого ризику і застосовують техніки подолання. Після рольової гри відбувається обговорення ефективності цих технік і розробка системи нагадувань (Samp, Kadden, 2001).

Програма «Попередження вживання психоактивних речовин» враховує те, що частина осіб, які перебувають у конфлікті із законом, пережили травматичні обставини у минулому, що вплинули на формування стилю їхнього подолання проблем/складних ситуацій шляхом вибору поведінки зловживання ПАР як методу реагування на тригерні ситуації. Відповідно, Програма містить компонент розвитку здорових методів саморегуляції стресових

переживань та адаптивного стилю їх подолання (коупінгу), у т. ч. подолання віктимних стратегій з метою формування ефективного реагування на складні життєві обставини та насильницькі дії з боку оточення.

Розглядаючи питання про те, чи варто мотивувати учасників до повної відмови, чи схилити до контролю над поведінкою зловживання ПАР, ми пропонуємо інтегрувати ці напрями у використання стратегії зменшення шкоди, мета якої полягає в обмеженні впливу наслідків зловживання ПАР, а не в повній відмові від них. Саме такий підхід допомагає нам взяти до уваги індивідуальну стадію розвитку залежності, якої досягла особа.

Вже сформована залежна поведінка потребує значно більше уваги та інших підходів, які використовує когнітивно-поведінкова терапія, що за бажанням особи, може стати об'єктом відповідної допомоги. Однак і на початку її формування можна попередити залежність, зосередивши увагу на подоланні особистісних проблем людини та на поліпшенні її відносин з рідними; допомогти їй зрозуміти мотиви застосування поведінки зловживання та сприяти розвитку альтернативних – здорових стратегій реалізації цих мотивів; сформувати навички опору тиску оточення тощо.

Отже, Програма «Попередження вживання психоактивних речовин» спрямована не на вирішення окремих проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті із законом, а на сприяння розумінню негативного впливу вживання ПАР, розвиток навичок саморегуляції та контролю над поведінкою вживання, використання стратегій зменшення шкоди.

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, та в яких за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення виявлено фактори ризику, що обумовлюють застосування пробаційної програми «Попередження вживання психоактивних речовин», які зловживають ПАР без належного розуміння можливих негативних наслідків та мають низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

Під час планування занять необхідно врахувати особливості окремих груп, які будуть вирізнятися за статтю, стажем вживання ПАР та його наслідками на психічне й фізичне здоров'я, характером скоєних правопорушень, тривалістю термінів покарання та «кримінального анамнезу», соціальним рівнем, можливостями та ресурсами (сім'я, робота, проживання та ін.) та мотивацією до попередження вживання.

Зловживання ПАР (увага Програми буде зосереджена передусім на алкоголі та наркотиках) належить до поведінки неадаптивного характеру, що призводить до суттєвих поведінкових порушень, внаслідок чого – до невиконання обов'язків, юридичних і міжособистісних проблем. Поступово їх обтяжують ще, зокрема, такі: стійке бажання до вживання, збільшення дози та підвищення толерантності до ПАР; ізоляція від соціуму, зниження критичного ставлення до подій, схильності до вчинення правопорушень у стані пошукової активності тощо. Багато злочинів відбуваються на ґрунті алкогольної залежності. У момент скоєння злочину перебували у стані алкогольного сп'яніння майже 70% чоловіків і 43% жінок (Ільїн Е. П., 2003).

Роботі з особами таких категорій здебільшого перешкоджають певні труднощі: помітна в них амбівалентність у готовності до змін, складні види поведінки (часті рецидиви, асоціальність, незаконність, нечесність) та недостатньо розвинені когнітивні навички, у т. ч. необ'єктивне ставлення до стану власного здоров'я. Програма «Попередження вживання психоактивних речовин» містить обов'язковий компонент мотивації та постійного сприяння змінам у житті учасників, що залежить від рівня їхнього бажання. Зауважимо, що сильний психофізіологічний потяг до вживання ПАР може саботувати мотивацію особи до ефективної участі у Програмі, тому нею передбачено заохочення учасників до розвитку інших видів поведінки, які можуть допомогти послабити потяг: моніторинг внутрішніх та зовнішніх тригерів до потягу, наступне застосування різних форм відволікання, фізичної активності, соціальної взаємодії, які допомагають утриматися від вживання ПАР та протистояти потягу.

Працюючи без осуду та докорів із категорією осіб, які зловживають ПАР, потрібно наголошувати на розумінні та ставленні самої особи до ситуації зловживання, що стає інструментом зменшення опору та розвитку критичних навичок мислення. Програма «Попередження вживання психоактивних речовин» сприяє виявленню та напрацюванню в осіб сильних сторін та ресурсів, на яких можна будувати ефективну професійну взаємодію, зокрема, потребу в сильній соціальній підтримці та схильність до використання адаптивного стилю подолання залежності.

Проте навіть усвідомлюючи негативні наслідки позбавитися поведінки зловживання дуже складно. Частково це відбувається тому, що люди переважно вважають, що ніщо не конкурує з позитивним впливом цих речовин (покращання настрою, заглушення проблем, зменшення тривоги, влиття в компанію чи відчуття приналежності до неї). Їм притаманні такі дисфункційні переконання, як: «Наркотик – це не проблема», «У житті треба все спробувати», «По-іншому я не справлюся», «Це єдиний спосіб вгамувати біль», «А що мені ще лишається?!», «Лише наркотик дає мені пік відчуттів» тощо.

Проблеми також посилюються фізичною залежністю, і якщо особа перестає зловживати речовинами, то переживає інші стани, а тому потребує довгострокової та комбінованої допомоги. Крім того, будь-яке втручання до даної проблеми повинно містити просвітницько-мотиваційний компонент з розвитком навичок саморегуляції. Саме на це й спрямована наша Програма, що сприяє заохоченню людей до подальшої роботи у напрямі

мі подолання залежної поведінки. Важливо, що втручання Програми спрямовані також на розгляд проблем, пов'язаних зі зловживанням (стан здоров'я, контроль поведінки, проблеми взаємодії, емоційна регуляція, самозайнятість), а не лише на зміну поведінки зловживання.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

КПВ вимагає від фахівців зваженого й уважного ставлення до гендерних відмінностей у розумінні причин та особливостей поведінки зловживання ПАР та їх наслідків для здоров'я.

Багато жінок, які зловживають ПАР, повідомляють про те, що вони почали вживати після конкретної травматичної події у своєму житті (Doshan & Bursch, 1982; Kane-Cavaiola & Rullo-Cooney, 1991; Reed, 1985). Інцест та зґвалтування зазвичай називають основними подіями, що спонукають жінок до вживання ПАР (Volpe & Hamilton, 1982–1983). Поширеність сексуального та фізичного насильства серед жінок, які зловживають ПАР, досягає 75% (Forth-Finegan, 1991; Root, 1989; Roshenow, Corbett & Devine, 1988).

Жінки частіше, ніж чоловіки, схильні будувати стосунки з партнерами по вживанню ПАР і навіть перебувають з ними у шлюбі (Reed, 1985).

Травми і залежність – це взаємопов'язані проблеми в житті жінок, які вчинили правопорушення. Загальне визначення залежності як «хронічне нехтування собою на користь чогось або когось іншого» корисне при роботі з жінками (Covington, 1998). Деякі жінки використовують психоактивні речовини, щоб приглушити біль від перебування у деструктивних відносинах (Covington and Surrey, 1997). Жінки, які зловживають наркотиками, також є уразливими мішенями для насильства.

Серед жінок, які вже мають конфлікт із законом та зловживають ПАР, частіше зустрічається така протиправна поведінка, як крадіжки та залучення до комерційного сексу. А для чоловіків характерним є пограбування, у т. ч. зі зломом, і вимагання (Sutker, 1981). Жінки, які зловживають ПАР, також відчують більш високий рівень провини, сорому, депресії та занепокоєння щодо своєї залежності, ніж чоловіки (Reed, 1985; Underhill, 1986; Volpe & Hamilton, 1982, 1983; Wilsnack, Wilsnack, & Klassen, 1984).

Для жінок, у порівнянні з чоловіками, характерний стрімкий розвиток залежності. А фізичні наслідки від уживання ПАР – більш згубні навіть при менших дозах і коротшого проміжку часу (Doshan & Bursch, 1982; Gallant, 1990; Marsh & Miller, 1985).

Дослідження показують, що жінки, які зазнали сексуального або фізичного насильства в дитячому або дорослому віці, частіше зловживають алкоголем та іншими наркотиками і можуть страждати від депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу. Вказані супутні розлади ускладнюють надання допомоги та відновлення при токсикоманії у жінок, які перебувають в конфлікті з законом.

У тексті програми містяться деякі гендерні акценти щодо проведення певного заняття або конкретної справи.

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

ЗНАННЯ:

- вплив ПАР на особистість, її спосіб життя та здоров'я;
- наслідки вживання для емоційної сфери людини, вплив на процеси прийняття нею рішень;
- етапи розвитку залежності та види допомоги людям, які мають залежність;
- законодавчі заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними;
- стратегії зменшення шкоди;
- розпізнавання стресових факторів та напрацювання ефективних інструментів їх подолання;
- пошук альтернатив уживанню ПАР, відволікання від тяги до вживання;
- переконання та цінності, які сприяють особистій мотивації та створенню позитивної життєвої перспективи;
- наявні та ймовірні зовнішні та внутрішні причини, умови та фактори, що провокують уживання ПАР;
- асертивна стратегія у взаємодії з оточенням, зокрема відмова на пропозицію вжити ПАР;
- можливості розвитку мережі підтримки;
- особливості та шляхи ефективного планування змін та алгоритми поведінки в ситуаціях зриву чи високого ризику.

НАВИЧКИ:

- використання стратегій зменшення шкоди;
- здійснення емоційної саморегуляції шляхом напрацювання ефективних коупінг-стратегій;
- цілепокладання та використання стратегій маленьких кроків, складання графіка дня та його наповнення корисними справами;
- контроль над провокуючими ситуаціями та збагачення сценарію поведінки в них;
- подолання сили звички та управління тягою до вживання ПАР;
- відмови (уміння сказати «Ні») та протистояння тиску до вживання ПАР з боку соціального оточення;
- ефективна взаємодія з оточенням, вирішення конфліктів та досягнення цілей прийнятним шляхом;
- поведіння себе при зривах та в ситуаціях високого ризику.

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 – зручними для переміщення;
- дошка (фліпчарт), аркуші блокноту для неї та маркери для записів;
- робочі зошити для учасників Програми «Попередження вживання психоактивних речовин» 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. ЗДОРОВ'Я ТА ЗВИЧКИ

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників з ведучим (-ми) та між собою; прийняття правил роботи групи, налагодження позитивної атмосфери. Визначення основних факторів, що впливають на здоров'я, аналіз різних сфер життя, у т. ч. звичок та їх впливу на якість життя.

ЗАНЯТТЯ 2. ЩО ТАКЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ

Ознайомлення з етапами формування залежності та можливими видами допомоги залежним. Створення можливості замислитися про причини вживання ПАР та варіанти способів саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 3. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Розвиток навичок розпізнавання внутрішніх причин, які спонукають до вживання ПАР, аналізу наслідків впливу стану сп'яніння на прийняття рішень, зокрема щодо дій, які суперечать нормам законодавства.

ЗАНЯТТЯ 4. ЯК ЗМЕНШИТИ ШКОДУ

Ознайомлення з наслідками вживання ПАР для здоров'я, зокрема з ризиками інфікування ВІЛ та гепатитами. Напрацювання стратегії зменшення шкоди.

ЗАНЯТТЯ 5. ДОЛАЙ СТРЕСИ ТВЕРЕЗО

Ознайомлення зі стресовими факторами та реакцією на них. Напрацювання ефективних стратегій подолання стресу та тілесної напруги: релаксація, дихання, фізична активність.

ЗАНЯТТЯ 6. ЩО МОТИВУЄ ДО ЗМІН. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

Ознайомлення з моделлю зміни поведінки та методикою маленьких кроків у досягненні змін. Мотивування учасників до порівняння плюсів та мінусів поведінки вживання та сприяння пошуку альтернатив. Допомога в аналізі втрат та здобутків у вживанні та відмові від нього.

ЗАНЯТТЯ 7. АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ВЖИВАННЯМ ПАР

Формування розуміння впливу зовнішніх факторів на поведінку вживання ПАР, зокрема з ким, у яких ситуаціях та місцях людина зазвичай вживає, та напрацювання навичок управління цими факторами. Допомога в аналізі наслідків поведінки вживання, які спрямовують людину до вживання та спонукають до відмови від нього.

ЗАНЯТТЯ 8. НАВИЧКИ КОНТРОЛЮ НАД ПРОВОКУЮЧИМИ СИТУАЦІЯМИ

Розвиток навичок аналізу ситуацій різного рівня ризику вживання ПАР та напрацювання якомога більшого числа варіантів поведінки у ситуаціях підвищеного ризику з метою розвитку навичок управління ними через вибір поведінки.

ЗАНЯТТЯ 9. РОЗІРВИ КОЛО «СТИМУЛ – ДУМКА – ПОТЯГ – ВЖИВАННЯ»

Ознайомлення з алгоритмом «стимул – думка – потяг – вживання». Напрацювання навичок протистояння потягу, а саме: відволікання на діяльність, що поглинає увагу, розмови про потяг з людьми, які зможуть підтримати та сприяти дотриманню тверезості, внутрішній діалог мотивації з усвідомленням переваг стану тверезості.

ЗАНЯТТЯ 10. ЯК СКАЗАТИ «НІ»

Напрацювання алгоритму відмови від пропозиції вжити ПАР. Ознайомлення з асертивною позицією у взаємодії з оточенням та подоланні його тиску.

ЗАНЯТТЯ 11. ПОЛІПШУЄМО САМОПОЧУТТЯ ТА РОЗВИВАЄМО ЗДОРОВЕ МИСЛЕННЯ

Визначення, які саме емоційні стани мають ризик до вживання. Розвиток навичок їх мінімізації за допомогою формування здорового мислення у ситуаціях підвищеного ризику, а також щоденного планування корисної та приємної діяльності.

ЗАНЯТТЯ 12. МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ

Формування мережі підтримки у різних сферах життя учасників. Розвиток навичок ефективної комунікації у зверненні за підтримкою, потребі бути почутим та умінні чути інших.

ЗАНЯТТЯ 13. ЗМІНИ – РУХ ПО СПІРАЛІ ВГОРУ

Напрацювання плану подальших змін для підтримки тверезості. Формування алгоритму дій у ситуаціях високого ризику та при зривах з метою мінімізації їх впливу, тривалості та наслідків. Розвиток навичок самомотивації та підтримки на етапах змін. Закриття Програми та підбиття підсумків.

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

Програма складається з 13 занять. Тривалість групової форми заняття – 120 хв (2 год), індивідуальної – 60 хв (1 год).

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

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

Куратор під підпис ознайомлює суб'єкта пробачії з графіком реалізації, порядком проведення та метою пробачійної програми; знаннями та навичками, яких він може набути в результаті її проходження; виконанням суб'єктом пробачії заходів, передбачених Програмою, та відповідальністю за їх порушення.

Якщо суб'єкт пробачії з поважних причин не виконав передбаченого пробачійною програмою (не відвідав заняття, інше), куратор визначає та вживає заходів, необхідних для продовження реалізації пробачійної програми (вносить зміни до графіку, інше).

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 для нього – 6–8 осіб (максимальна – 12).

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

Як альтернатива груповій, може використовуватися індивідуальна форма проведення Програми із суб'єктом пробачії. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи у форматі, що дозволяє досягти очікуваного результату. Ті вправи, які за методичним посібником до Програми мають проводитися в міні-групах, пропонується проводити у форматі обговорення з учасником. У деяких вправах ведучому рекомендована більш активна позиція в наданні допомоги у відпрацюванні навичок учасника, розширенні інтерпретацій у поясненнях, збільшенні стратегій реагування тощо.

До пробачійної програми «Попередження вживання психоактивних речовин» додається методичний посібник для ведучого та робочий зошит для кожного учасника, в якому коротко записуються висновки та тези до вправ, а також пояснення до домашніх завдань, які є важливим компонентом Програми на основі КПВ для закріплення отриманої інформації на практиці та напрацювання навичок з їх 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 (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 (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 учасника у контексті тематики Програми, а також оцінити результати участі у Програмі з точки зору учасника, що включає в себе, серед іншого, кількісний показник ефективності використання умінь та навичок, здобутих під час проходження Програми.

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

Форма починається із зазначення учасником його/її ПІБ та дати заповнення анкети.

ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАНЬ І НАВИЧОК ДО ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН» ДЛЯ ДОРОСЛИХ

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

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: 1 березня 2019 року

ФОРМА МІСТИТЬ З 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 знак «+»)

1.1. ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ІЗ ЗАЗНАЧЕНОГО НИЖЧЕ Є НЕЗАКОННИМ:

a) вживання наркотиків	
b) зберігання наркотиків	+
c) виготовлення наркотиків та спиртних напоїв	+
d) залучення до вживання дітей	+
e) розповсюдження наркотиків	+
f) вирощування у себе на городі коноплі чи маку	+
g) придбання алкоголю особами до 21 року	+
h) керування автотранспортом у стані сп'яніння	+

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.

1.4. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ ШКОДУ ВІД ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ)?

- a) ні
b) так (наведіть декілька прикладів) +

*Завжди використовувати стерильний медичний інструментарій.
Не купувати наркотики у шприці.*

(за відповідь «так» на дане запитання учасник 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 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: 15 – 21 бал
- Середній рівень: 8 – 14 балів
- Низький рівень: 1 – 7 балів

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК I 8 (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 ПОЗНАЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ЗНАКОМ «+»:

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1	Наше здоров'я більшою мірою залежить від нашого способу життя	+		
2	Вміння контролювати свої вчинки залежить від самої людини	+		
3	Вчинки у стані сп'яніння не знімають з людини відповідальності (осудності)	+		
4	Якщо відмовитися від вживання ПАР з кимось у компанії, це означатиме прояв неповаги до цієї/цих людини/людей			+
5	Я вживаю, тому що інші провокують мене до цього			+
6	Єдиний спосіб подолати біль – вжити ПАР			+
7	У житті треба все спробувати			+
8	Щоб не вживати ПАР, треба працювати над своїми думками та переконаннями	+		
9	Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями	+		
10	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		

БЛОК II. УСТАНОВКИ (ПРОДОВЖЕННЯ)

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
11	Людині важливо вміти відмовлятися від пропозицій вжити ПАР	+		
12	Чи можна сказати, що взяття на себе відповідальності за скоєне та усвідомлення того, що ЦЕ ЗРОБИВ Я, – перший крок до позитивних змін у житті?	+		
13	Краще погодитися на вживання, ніж пояснювати, чому відмовляєшся			+
14	Я знаю, в яких ситуаціях я зазвичай вживаю ПАР, тому намагаюсь їх уникати	+		
15	Вміння планувати свій день допомагає людям дотримуватися здорового способу життя	+		

За підсумками заповнення блоку II ведучим вираховується загальний бал та визначається рівень установок, який притаманний учаснику в контексті тематики пробачійної Програми ДО її проходження.

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну правильну відповідь учасник 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 15 (високий 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).

3.1. ЯК ЧАСТО ВИ ВЧИНЯЛИ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ДІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПАР У СВОЄМУ 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, АБИ ПОДОЛАТИ ПОВЕДІНКУ ВЖИВАННЯ ПАР:

а) розвинути вміння керувати емоціями	
б) зменшувати шкоду від вживання ПАР (алкоголю чи наркотиків)	+
в) вміти відмовляти у ситуаціях, коли пропонують вживання	
г) вміти відволікатися, щоб долати потяг чи силу звички	+
д) вміти стійко поводити себе у ситуаціях, що провокують уживання	+
е) володіти навичками ефективного комунікації (спілкування), знати, як сказати «Ні», та вміти це робити	
ж) прогнозувати наслідки своїх вчинків, їх вплив на життя та здоров'я	
з) навчитися ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	+
и) 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 ВИ ВЧИЯЛИ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ДІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПАР У СВОЄМУ 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)					+	

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 ПОВЕДІНКУ ВЖИВАННЯ ПАР (ОБВЕДІТЬ КЛІТИНКУ):

- вмію керувати емоціями:

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

- зменшую шкоду від вживання ПАР:

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

- вмію відмовляти у ситуаціях, коли пропонують вжити:

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

- вмію відволікатися, щоб долати потяг чи силу звички:

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

- вмію поводити себе у провокуючих до вживання ситуаціях:

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

- володію навичками ефективної комунікації; знаю, як сказати «Ні», і вмію відмовитися:

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

- вмію поводити себе при зривах та в ситуаціях високого ризику:

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: 53 – 80 балів
- Середній рівень: 26 – 52 бали
- Низький рівень: 1 – 25 балів

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК III 66 (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: 78 – 116 балів
- Середній рівень: 38 – 77 балів
- Низький рівень: 1 – 37 балів

ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ 93 (високий рівень)

ДО УВАГИ!

Даний загальний бал вноситься:

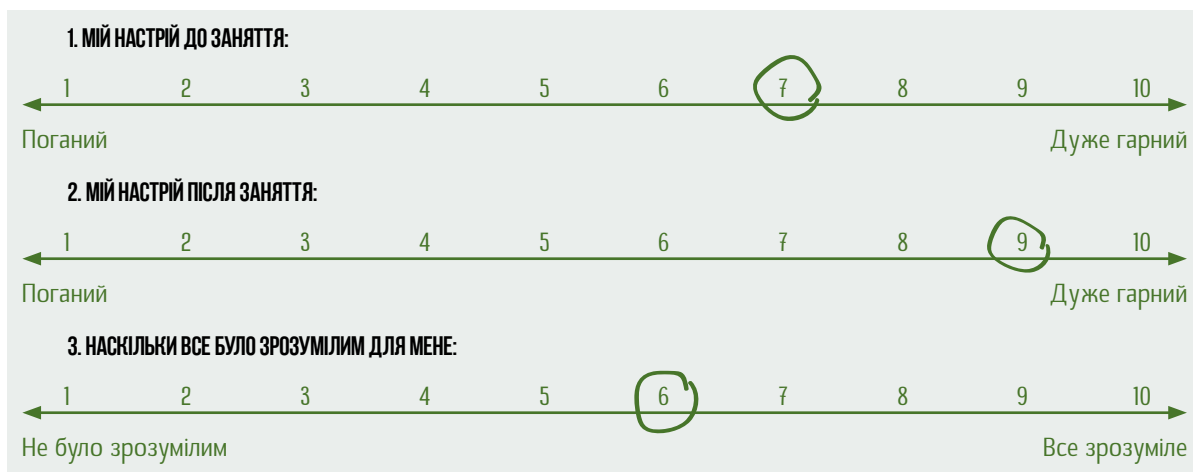
- **ВЕДУЧИМ ПРОГРАМИ** – у Форму оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного учасника, що заповнюється після проходження учасниками всієї Програми;
- **КУРАТОРОМ ПРОГРАМИ** – в узагальнену **ОЦІНКУ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ**, що передбачена Додатком 2 до Переліку заходів 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,



На основі аналізу відповідей учасників ведучий робить висновки та заповнює Форму оцінки досягнень учасника, 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 погіршуються, варто провести індивідуальну бесіду для з'ясування причин такої ситуації, адже негативні емоції або опір, який виказує учасник, 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 після кожного заняття. Дана форма заповнюється **ВЕДУЧИМИ** на основі відповідної форми, заповненої самими учасниками, а також на основі спостереження за поведінкою конкретного учасника під час заняття, та включає в себе показники вмотивованості учасника 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:

ФОРМА ОЦІНКИ ДОСЯГНЕНЬ КОЖНОГО УЧАСНИКА ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ	
(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, наскільки воно виконане)</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 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 ВМОТИВОВАНОСТІ 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 у коментарях, наприклад, коротко описує бажання/небажання учасника брати участь у вправах та обговореннях, висловлення власної точки зору тощо, які демонстрував учасник протягом всього заняття. Окрім того, ведучий враховує бал, вказаний учасником у формі самооцінки, що заповнювалась ним після заняття (п.6).

- **ОПИШІТЬ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ**

Ведучий коротко описує, із врахуванням відповідей учасника у формі, заповненій ним 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 у формі, яку він заповнив 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).

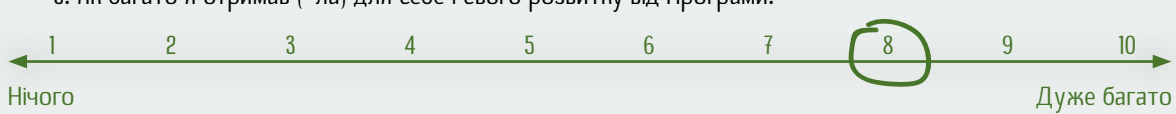
- **ФОРМА ОЦІНКИ ПРОГРАМИ В ЦІЛОМУ, ЩО ЗАПОВНЮЄТЬСЯ УЧАСНИКАМИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ (ДОДАТОК Е)**

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 (назви конкретні теми).

Спілкування з ведучими та людьми, які мають такі самі проблеми, а щодо тем, то все, що стосується профілактики вживання психоактивних речовин.

На основі аналізу відповідей учасників ведучий робить висновки та заповнює Форму оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного учасника, що заповнюється ним після кожного заняття.

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

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 (набуті знання, сформовані установки та переконання, розвинені навички, позитивна зміна в поведінці) та містить такі блоки:

- **ДОСЯГНУТІ РЕЗУЛЬТАТИ**, де за допомогою обрахунку балів, отриманих учасником після заповнення **ФОРМИ 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 ТРЕНЕРА!

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 вищеписаних 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).

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ

ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ – загальне поняття, що об'єднує такі категорії, як наркотичні засоби, алкоголь, психотропні речовини та їх аналоги.

Всі психоактивні речовини впливають на роботу головного мозку людини: прискорюють передачу сенсорних сигналів або перешкоджають нервовим центрам виконувати свої функції. В основі ефектів, обумовлених дією психотропних речовин, – їх вплив на нейромедіатори (речовини, що передають сигнали від одного нейрона до іншого). Наприклад, кокаїн блокує біохімічну «кнопку», що обмежує виділення нейромедіаторів, і в організмі їх стає більше норми. Це призводить до ейфорії, надзвичайного припливу енергії, сил, гострих відчуттів. Проте за умови тривалого вживання кокаїну запаси нейромедіаторів виснажуються, і тоді замість ейфорії спостерігаються прояви тривоги та депресії.

Вживання психоактивних речовин, як правило, формує фізичну або психічну залежність від них. При фізичній залежності запаси нейромедіаторів, що вичерпалися, поповнюються за рахунок уживання наркотиків. Внутрішніми процесами починають управляти речовини, що надходять ззовні, й обійтися без них організм уже не може. В результаті виникає абстинентний (від лат. *abstinens* – утримують) синдром: людина, яка припинила вживання наркотику відчуває комплекс неприємних, а іноді й болісних відчуттів, що з часом спричиняють смерть. Подібна залежність тягне за собою також розвиток толерантності: щоб викликати бажаний психотропний ефект, потрібно дедалі більше речовини. Зрештою, залежна людина приймає дозу, яку організм не в змозі «перетравити», і настає смерть.

НАРКОТИК – ЦЕ ПСИХОАКТИВНА РЕЧОВИНА, яка при вживанні впливає на органи сприйняття (зір, слух, смак, нюх), а також мислення, почуття і поведінку людини.

У спеціальній літературі вказується, що наркотик – це речовина, яка відповідає трьом критеріям:

- **МЕДИЧНИЙ КРИТЕРІЙ** – це речовина, яка діє на центральну нервову систему (ЦНС), має седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив тощо;
- **СОЦІАЛЬНИЙ КРИТЕРІЙ** – це масштабні наслідки немедичного вживання речовини, що набувають великої соціальної значущості;
- **ЮРИДИЧНИЙ КРИТЕРІЙ** – законодавче визнання такої речовини наркотичною.

Згідно з міжнародним класифікатором хвороб МКХ-10, усі види залежності від психоактивних речовин кодуються в рамках діагностичного модуля F10–F19, що об'єднує «Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин».

ОСНОВНІ ВИДИ ПАР (ЗА МКХ-10):

- канабіноїди (наркотики, виготовлені з коноплі);
- опіюїдні наркотики (мак, його похідні чи інші наркотики, які діють подібним чином);
- психостимулятори (кокаїн, амфетаміни тощо);
- галюциногени (синтетичні – ЛСД, природні – гриби);
- снодійно-седативні;
- летючі розчинники (бензин, клей тощо);
- алкоголь;
- нікотин.

НАРКОМАНІЯ/АЛКОГОЛІЗМ – це хронічне рецидивуюче захворювання, яке викликане систематичним вживанням ПАР, що виявляється синдромом зміни реактивності, психічною і фізичною залежністю, а також деякими іншими психічними та соціальними феноменами.

СИНДРОМ ПСИХІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ – сукупність симптомів, які вказують на те, що людина не бачить свого існування без уживання ПАР (взаємодія із собою, життям, іншими людьми).

СИНДРОМ ФІЗИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ – сукупність симптомів, які вказують на те, що наркотик став основою процесу обміну речовин в організмі. Якщо дана речовина перестає потрапляти до організму, настає абстинентний синдром, для подолання якого знову необхідна ПАР, доза якого може постійно зростати.

НАРКО-/АЛКОЗАЛЕЖНА ЛЮДИНА – людина, яка систематично вживає наркотики-/алкоголь.

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ ПАР

ЗОВНІШНІ:

- **ОБЛИЧЧЯ:** блідість шкірних покривів (при значному стажі вживання наркотиків – жовтяничний або землистий відтінок шкіри; висипання на обличчі; гнійничкові висипи).

- **ОЧІ:** блиск в очах; «блукуючий погляд», зіниця розширена або різко звужена, не реагує на світло; запалі очі; сльозотеча та нежить; опущені повіки.
- **ГУБИ:** сухість; можливі припухлість, почервоніння.
- **ЗУБИ:** ознаки нездоров'я, почорнілість; мимовільний скрегіт зубами.
- **КІНЦІВКИ:** тремор; сліди від ін'єкцій; набряклі, почервонілі кисті рук, опіки на кистях.
- **МОВА:** різка, обривчаста або невиразна, млява.
- **ХОДА:** атаксична (як у робота) або з погойдуванням.

ПОВЕДІНКОВІ:

- Ейфорія, збудження.
- Агресивність, емоційні сплески, різкі коливання настрою.
- Дратівливість, тривога, паніка.
- Сум'яття, дезорієнтація в просторі, галюцинації.
- Безладна хаотична та/або неадекватна діяльність, особливо при вживанні стимуляторів (наприклад, людина може розібрати всі електроприлади в квартирі або несподівано розпочати ремонт – переставляти меблі, здирати шпалери тощо); розпочаті справи не завершуються.
- Погіршення здатності до висновків; зниження пам'яті, уваги.
- Порушення координації, уповільнення мислення і реакцій; погойдування тулуба навіть у положенні сидячи (особливо явне при закритих очах).
- Сильне відчуття голоду або його тривала відсутність.
- Порушення режиму сну і неспання; незвичайна сонливість у будь-який час.
- Довгі рукава одягу, незалежно від погоди і ситуації (в ін'єкційних споживачів).

Одна конкретна ознака у поведінці чи зовнішності людей, як правило, не свідчить про вживання ними наркотиків. Має бути сукупність ознак. Але кожного разу, якщо певні деталі у поведінці чи зовнішності особи здаються спеціалісту підозрілими, необхідно принагідно спостерігати за їх проявами.

Після виявлення факту вживання особою ін'єкційних наркотиків фахівець, який працює з ним, у першу чергу, повинен обов'язково переадресувати його до спеціаліста з хімічної залежності.

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ЗДОРОВ'Я ТА ЗВИЧКИ

МЕТА: відкрити Програму, познайомити учасників з ведучим (-ми) та між собою. Повідомити цілі занять. Сформувані розуміння власної відповідальності за здоров'я та керування своїм життям.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання та вступ до Програми (15 хв)
2. Вправа на знайомство «Дерево» (20 хв)
3. Прийняття правил (20 хв)
4. Вправа «Фактори впливу на здоров'я» (10 хв)
5. Вправа «Сфери життя» (30 хв)
6. Вправа «Як розпорядитися своїм життям» (15 хв)
7. Вправа «Скріпка» (5 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ ТА ВСТУП ДО ПРОГРАМИ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали для кожного учасника зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять (Додаток 1.1).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер коротко представляє Програму, оголошує її цілі та завдання, назви занять та їх структуру:

«Доброго ранку/дня/вечора!

Радий (-а) вітати вас на Програмі «Попередження вживання психоактивних речовин». Хотілось би спочатку розповісти, чим саме будемо займатися, і як відбуватимуться наші зустрічі. Вони будуть проходити у тренінговій формі. Хто знає, що таке тренінг?».

Тренер надає учасникам можливість висловитися. Після того, як усі бажаючі надали відповідь, тренер резюмує: *«Тренінг – це така форма взаємодії, в умовах якої всі члени групи є рівними, а думка кожного – однаково важливою. Під час тренінгів ми будемо працювати у колі для того, щоб ви могли бачити одне одного та мали рівні можливості участі.*

Головною відмінністю тренінгових занять є те, що навчання відбувається у практичному форматі – все, про що ви дізнаєтесь, ви зможете закріпити на практиці.

Сьогодні на нас чекає перше тренінгове заняття з тринадцяти.

Впродовж наших зустрічей ви:

- навчитесь аналізувати свою поведінку та звички;
- ознайомитеся з факторами, які впливають на життя та стан здоров'я;
- дізнаєтесь, як протистояти факторам, які провокують уживання;
- усвідомите незворотність змін у разі погіршення здоров'я; ознайомитеся з різними способами подолання життєвих негараздів;
- оволодієте навичками, які допоможуть відмовитися від їх вживання».

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

«Спочатку нам треба розібратися з визначеннями, щоб ми могли спілкуватися на рівних. Отже, психоактивні речовини скорочено названі ПАР. Що це таке? (тренер приймає відповіді та резюмує). ПАР – це такі речовини, що спричиняють звикання або залежність за умов систематичного вживання, внаслідок чого змінюється поведінка людини. До них належать наркотичні речовини, алкоголь, лікарські засоби.

Багато людей не думають про наслідки, коли вперше пробують ПАР. У кожного були свої причини для цього. Але, однозначно, робили вони це не для того, щоб відчувати страждання чи біль. Поступово вживання ПАР перстає бути засобом втечі від негараздів буденного життя, натомість стають повсякденною потребою та сенсом

існування. Людину перестають непокоїти проблеми. Вона стає байдужою до досягнення будь-яких цілей. Сім'я, здоров'я, зовнішній вигляд, стосунки тощо втрачають пріоритетність. Здібності починають працювати на добути дози – і ВСЕ!

У світі нема жодної щасливої людини з числа тих, що пов'язали своє життя з ПАР. А, зокрема, наркозалежні мріють про те, щоби знову відчувати себе незалежними, стати вільними. І ніхто з тих, кому вдалося вирватися, не згадує добрим словом своє минуле, пов'язане із залежністю. Ніхто не хоче повертатись до вживання».

На ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ ТРЕНЕР запитує:

«Як ви думаєте, скільки відсотків залежних людей повертаються знову до нормального життя, звільняючись від залежності?»

Вислухавши відповіді учасників, тренер продовжує:

«Менше 10%! Також потрібно розуміти, що 10% – це ті люди, які готові були чути, розуміти та докладати неймовірних зусиль для подолання хвороби. Отже, життя наркозалежних людей можна порівняти з ескалатором, який рухається вниз... Людина, яка вживає вперше наркотичну речовину, ступає на цей ескалатор і рухається лише в одному напрямку – донизу. Повернути назад можна, але чим раніше це зробити, тим простіше зійти нагору.

На сьогоднішньому занятті ми розглянемо питання здоров'я та способу життя, які безпосередньо впливають на його якість».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ДЕРЕВО»

МЕТА: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: кулькові ручки, бейджі та зошити для кожного учасника або Додаток 1.2, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На ПЕРШОМУ ЕТАПІ тренер роздає всім учасникам ручки, зошити або Додаток 1.2, просить їх підписати та оголошує алгоритм дій учасників:

«Відкрийте ваші зошити на сторінці 10. Розгляньте уважно кожну людину, зображену на малюнку, та подумайте, де, на вашу думку, розміщуєтесь ви. Позначте «свою» фігурку. На виконання завдання у вас є 3 хвилини».

Після того як час вийшов, тренер просить учасників по черзі представитись за таким алгоритмом:

1. Назвати ім'я.
2. Показати, де знайшли «себе» на малюнку.
3. Прокоментувати, чому обрано саме це місце.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер разом із учасниками виконує завдання та презентує його групі.

На ДРУГОМУ ЕТАПІ тренер роздає всім учасникам маркери та бейджі, просить написати розбірливими літерами свої імена та надіти бейджі чи закріпити їх на одязі.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер разом із учасниками підписує й надіває свій бейдж.

Наприкінці кожної зустрічі учасники складають свої бейджі у спеціально відведене для цього місце, а на початку наступного тренінгу знову надівають їх.

3. ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ

МЕТА: ознайомити учасників з правилами роботи, прийняти їх та створити умови для ефективної взаємодії під час тренінгу.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: плакат «Правила» із заздалегідь записаними правилами роботи, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Щоб легко та комфортно проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Спочатку необхідно з'ясувати:

- *Що таке правила?*
- *Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні?»*

Тренер по чергово приймає відповіді учасників на кожне запитання, після чого резюмує сказане:

«Правила – це система норм поведінки, яка допомагає успішно взаємодіяти, ефективно та максимально швидко досягати поставлених групою цілей. Тому важливо на початку наших зустрічей сформулювати та прийняти список правил, за якими ми будемо працювати. Але ці правила децю відрізнятимуться від уже звичних для нас».

Тренер закріплює плакат «Правила», пояснюючи кожний пункт:

«Дотримуватися регламенту. Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно у призначений час, бо це є головною умовою того, що заняття завершиться вчасно. На виконання завдань у групі ми теж матимемо певний час, і його також необхідно дотримуватися.

Використовувати «Правило піднятої руки» – просте: коли ми хочемо висловитися – підіймаємо руку.

Бути добровільно активними передбачає, що, за бажанням, ви можете брати активну участь в обговоренні. Але це правило не стосується інших активностей (дій, заходів), передбачених Програмою. Пам'ятайте: чим активніше ви долучені до роботи, тим більше корисного зможете отримати для себе. І час збігатиме швидше, коли ви зайняті справою.

Поважати інших – означає звертатися одне до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник (-ця).

Спілкуватися без критики спонукає нас утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підійміть руку та озвучте її. Кожен має право висловитися, при цьому його думки не завжди співпадуть з думками інших, але це не означає, що хтось правий, а хтось ні. Скільки людей – стільки й думок.

Первести телефони на «вібро» означає беззвучний режим телефону, щоби дзвінки нікого не відволікали під час тренінгу.

Використовувати «Я-висловлювання» – це говорити від свого імені та утримуватися від узагальнень. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають».

Ось такі правила я пропоную. Можливо, є й інші правила, які не були озвучені. Якщо вони допоможуть нам у роботі, прошу їх назвати».

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

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

Кожен учасник по черзі підходить до плаката з правилами і ставить підпис знизу списку. Тренер також підписується на аркуші з правилами, після чого розміщує його на видному місці (але так, щоб він не заважав подальшій роботі), коментуючи:

«Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж всіх наших зустрічей. Вони завжди будуть на видному місці, щоб кожен міг пригадати їх, також ці правила є у ваших зошитах на ст. II, відкрийте їх та підпишіть».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Необхідно прописати список правил великими друкованими літерами, щоб кожен учасник, сидячи на своєму місці, міг прочитати їх.

Не бажано нумерувати список, оскільки нумерація передбачає ранжування. У нашому випадку всі правила рівноправні, і неможливо жодне з них визначити головним.

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

4. ВПРАВА «ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я»

МЕТА: визначити, що відповідальність за здоров'я покладена на учасників.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: Додаток 1.3 (діаграма).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** вправи тренер нагадує зміст поняття «здоров'я», визначеного Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ):

«Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад». Це визначення ще раз підкреслює, що здоров'я людини не обмежено суто медичним підходом, який розглядає здоров'я як відсутність хвороби».

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

«Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?»

Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** після того, як усі відповіді будуть вичерпані, тренер групує названі учасниками фактори у 4 категорії: *спадковість, екологія, рівень медичного обслуговування, спосіб життя*. Після чого просить учасників визначити свої версії у відсотках вірогідного впливу кожного із факторів на життя та здоров'я людини.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** тренер наводить дані ВООЗ про вплив визначених факторів на життя та здоров'я людини:

- від спадковості здоров'я залежить на 20%;
- від екології — на 20%;
- від рівня медичної допомоги — на 10%;
- **ВІД СПОСОБУ ЖИТТЯ — НА 50%.**

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що саме від людини, її ставлення до здоров'я та поведінки найбільше залежить її власне здоров'я та самопочуття.

Тренеру варто детально обговорити з учасниками, який саме спосіб життя та поведінка сприяють покращенню здоров'я, а які, навпаки, погіршують його.

Наприклад, **ФАКТОРИ, ЩО ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗСЖ:** дотримання розпорядку дня; раціональне харчування; загартування; заняття фізкультурою (спортом); хороші взаємини з оточуючими людьми.

ФАКТОРИ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ (ЗСЖ): емоційна і психічна напруженість у спілкуванні з оточуючими; шкідливі звички (порушення режиму праці та відпочинку, малорухливий спосіб життя, у т. ч. внаслідок постійного перебування за комп'ютером, вживання алкоголю, наркотиків, куріння, безладне статеве життя та незахищений секс (без презерватива).

Тренер акцентує увагу на **ЗВИЧКАХ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗБЕРЕЖЕННЮ І ЗМІЦНЕННЮ ЗДОРОВ'Я:**

- рухова активність;
- гігієна і дотримання правил харчування;
- режим праці та відпочинку;
- оптимістичний настрій та сприяння зміцненню здоров'я;
- запобігання вживанню ПАР;
- визначення досяжних цілей, оцінювання невдач без перебільшення;
- усвідомлення того, що успіх породжує успіх;
- чітке формулювання життєвої мети, психологічна стійкість;
- бути господарем свого життя;
- щодня отримувати від нього хоча б маленькі радощі;
- розвивати в собі почуття самоповаги, усвідомлення того, що ви не дарма живете, що всі завдання, які постають перед вами, ви в змозі вирішити і знаєте, як це зробити.

5. ВПРАВА «СФЕРИ ЖИТТЯ»

МЕТА: оцінити сфери свого життя та визначити конкретні кроки для покращення сфер з незадовільним рівнем.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: зошити, ручки за кількістю учасників, аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наше життя наповнене різними стосунками і сферами діяльності. Подумайте та назвіть, з яких сфер складається ваше життя?»

Тренер приймає відповіді та фіксує їх на аркуші для фліпчарту.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасникам може бути складно назвати сфери життя, тому тренер допоміжними запитаннями підводить їх до таких:

- сім'я (це може бути сім'я, в якій ви народилися, власна сім'я без дітей або з дітьми, стосунки з партнером);
- соціальна сфера (друзі, знайомі, сусіди, громада – стосунки з соціальним оточенням);
- професійна сфера (робота, взаємини з колегами);
- відпочинок (може перетинатися з іншими сферами, наприклад, сім'я або друзі, але головним акцентом стає те, скільки часу виділяється на відпочинок, чи приносить він задоволення);
- здоров'я;
- духовна сфера (оцінка власних здібностей, можливостей у контексті існуючих ідеалів і світогляду; сприйняття та прийняття себе).

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

Коли варіанти відповідей вичерпано, тренер об'єднує їх у сфери життя, записуючи перелік на іншому аркуші.

Наприклад, якщо були названі чоловік/дружина, діти, дім – то «Сім'я».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників відкрити свої зошити на сторінці 13 та продовжує:

«Перед вами табличка, з якою ми зараз працюватимемо. Перший стовпчик називається «Сфери життя». Перепишіть у нього ті сфери, які ми з вами вже визначили».

СФЕРИ ЖИТТЯ	ОПИС ЦІННОГО ДЛЯ ВАС У ДАНІЙ СФЕРІ ЖИТТЯ	ВАЖЛИВІСТЬ 0...10	УСПІХ 0...10

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

«Що цінне у цій сфері для вас?» (тренер з'ясовує по черзі, що є найбільш важливим у кожній зі сфер, та дає учасникам час для запису).

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які сфери ви оцінили в 0–1 бал?
- З чим це пов'язано?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

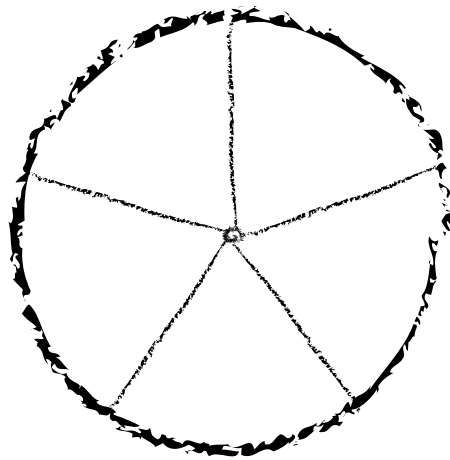
Важливо не залишити без уваги ті сфери, які отримали найменшу кількість балів. Визначити, чому саме учасники так оцінили їх. Якщо учасник зазначає, що дана сфера його/її життя не надто важлива, необхідно визначити причини такої оцінки.

Досить часто людям, які вживають ПАР, складно будувати причинно-наслідкові зв'язки й оцінювати те, що в них є, та в чому вони не відчують дефіциту. Для цього необхідно попросити їх уявити, ніби цієї сфери та всього, що з нею пов'язане, немає. Що тоді вони втратять? Що зміниться? Якщо учасники твердо впевнені у тому, що дана сфера не є актуальною для них, то не потрібно переконувати їх у протилежному.

На **П'ЯТОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників оцінити успіх у тих сферах, які вони обрали як важливі (ті, що отримали 2 і більше балів у графі «важливість»).

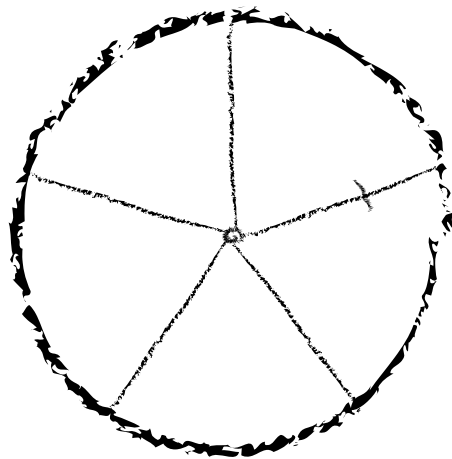
Після цього тренер звертається до учасників:

«Подивіться на наступну сторінку ваших зошитів. Там ви побачите коло, що необхідно домалювати, аби воно було схоже на колесо. Наприклад, якщо це колесо велосипеда, то слід домалювати... (очікувана відповідь – «спиці», тобто те, що з'єднує вісь із самим колесом). Якщо порівняти колесо з нашим життям, то спиці – його різні сфери. Порахуйте, скільки сфер ви зазначили як важливі для вас (ті, що отримали від 2 до 10 балів). Тепер домалюйте їх до колеса, що у ваших зошитах. Від центру до зовнішнього кола – одна спиця. Напишіть на кожній спиці ближче до поверхні кола, за яку саме сферу життя вона відповідає».



Тренер дає час учасникам на виконання завдання, після чого продовжує:

«Тепер вам необхідно перенести на колесо бали, які ви поставили кожній сфері у категорії «Успіх»: 0 – близько до центру, а 10 – на зовнішньому колі. Наприклад, сфера «Сім'я» отримала 6 балів. Це більше ніж половина, тому мітка буде трохи вище від середини, ближче до зовнішнього кола».

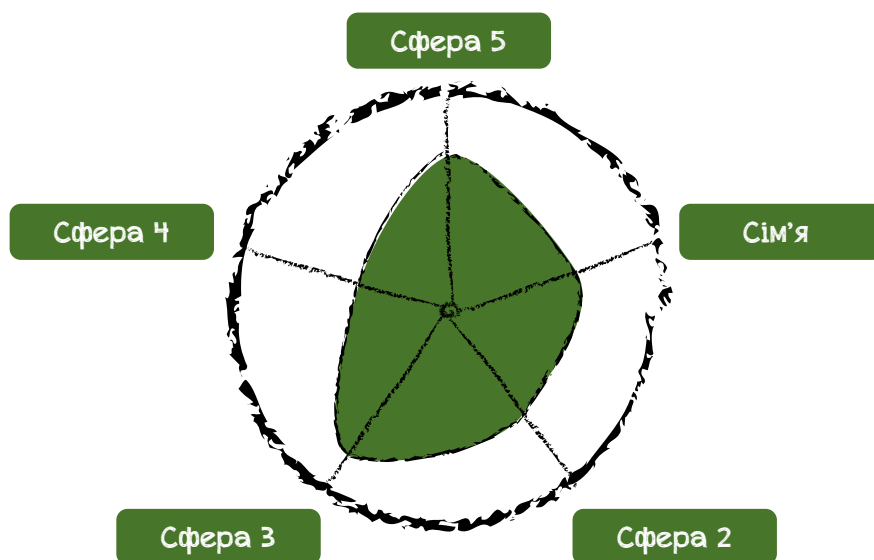


Сім'я

Тренер дає час учасникам для виконання завдання, після чого просить їх з'єднати мітки між собою.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи в когось із вас вийшло коло?
- У кого те, що вийшло, найбільше схоже на коло?



Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«Дана схема/колесо є відображенням нашого життя. Погляньте на ваше колесо – те, яке ви самі намалювали залежно від балів у кожній зі сфер. Чи легко йому котитися? От і в житті, як і в колесі, має бути баланс. Якщо у велосипеді одна спиця більша за інші, то саме вона бере на себе основне навантаження. Але чи може одна спиця тримати колесо? Що з нею невдовзі станеться? Яка спиця стане наступною тимчасовою опорою?»

Якщо перенести цей приклад на життя, це означає, що наші сфери можуть певною мірою компенсувати тиск життя. Але недовго. З часом вони не витримають. Що необхідно зробити, аби спиці не ламалися? (очікувана відповідь: вони мають бути однаковими, щоби тиск розподілився між усіма).

Погляньте ще раз на спиці свого колеса та підкресліть ті, довжину яких необхідно збільшити. Ви можете вирівняти всі спиці, але при цьому не досягти «10». У вас всі сфери можуть бути на позначці 5, але вони однаково візьмуть на себе навантаження і стануть опорою. Чи легше збільшувати оберти з вирівняним колесом?»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

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

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У ході виконання вправи «Сфери життя» важливо спонукати жінок до актуалізації цінностей, що базуються на ресурсних стосунках з іншими (чоловік, дитина, подруга, спеціаліст, дідусь тощо). Дослідження в галузі зловживання психоактивними речовинами вказують на те, що партнери є невід'ємною частиною ініціативи жінок щодо зловживання психоактивними речовинами, продовження вживання і рецидивів. Партнери також можуть впливати на утримання жінок від вживання та участь у програмах лікування.

6. ВПРАВА «ЯК РОЗПОРЯДИТИСЯ СВОЇМ ЖИТТЯМ»

МЕТА: наочно зобразити, як щоденний вибір впливає на життя. Акцентувати увагу на негативному впливі шкідливих звичок.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: зошити, ручки на кожного учасника, попередньо підготовлені записи на аркушах фліпчарту, Додаток 1.4.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер просить учасників відкрити зошити на сторінці 17 та продовжує:

«А зараз давайте зіграємо у гру «Як розпорядитися своїм життям».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

При проведенні Програми в індивідуальному форматі на дану вправу може не вистачити часу (за рахунок тривалості попередньої вправи), тому тренер може її не проводити на цьому занятті, а перенести на наступне. Але якщо часу вистачить, рекомендуємо провести вправу в повному обсязі.

У ваших зошитах ви бачите «монети», їх десять. Протягом наступних кількох хвилин ці «монети» будуть уособлювати вас та ваш вибір і відіграватимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити певний товар. Через хвилину перед кожним постане питання: втратити чи заощадити свої «монети», тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні пари «товарів». Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне з пари або нічого. Якщо ви обрали товар, який коштує 2 монети, то на двох монетах ви записуєте, що саме купили. Зрозуміло, що коли закінчаться «монети», вже нічого не можна буде купити.

Всі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну. Пропонується «товар», який записано на фліпчарті. Ціна кожного товару вказується в кількості «монет», які покупцю треба віддати за нього».


ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Необхідно приготувати заздалегідь картки з «товарами» так, щоб учасникам було видно лише ту пару, продаж якої наразі оголошується, тобто кожна пара «товарів» – на окремому аркуші.


Якщо тренеру відомо про вживання ПАР певними учасниками, то картку з товаром «можливість спробувати найдорожчий та модний наркотик» рекомендовано уточнити актуальними видами ПАР. Наприклад, «можливість спробувати найдорожчий алкогольний коктейль», «можливість спробувати найдорожчий екстазі», або «можливість спробувати найдорожчу голландську марихуану» тощо.

Тренер оголошує записи, зроблені на фліпчарті:


- 1) – чудова квартира (1 монета);
- новий автомобіль на вибір (1 монета);
- можливість спробувати найдорожчий та/або «модний» наркотик/алкоголь (0 монет, безкоштовно);

 Якщо хтось обирає наркотик/алкоголь, то після кожної з подальших пар вибору він зобов'язаний закреслювати додатково по одній монеті, адже кожен наркотик/алкоголь має свою ціну. Цю інформацію учасник отримує лише після того, як зробив свій вибір.


- 2) - повністю оплачена поїздка на відпочинок терміном на один місяць до будь-якої країни світу на двох (2 монети);
 - гарантія того, що ти в недалекому майбутньому отримаєш гарну роботу (2 монети);
- 3) - стати популярною людиною серед своїх товаришів терміном на два роки (1 монета);
 - мати одного справжнього друга (2 монети);
- 4) - здобути престижну вищу освіту (2 монети);
 - заснувати прибуткову компанію (2 монети);
- 5) - мати здорову сім'ю (3 монети);
 - здобути всесвітню славу (3 монети);

 Після завершення вибору з цієї пари тренер оголошує: ті, хто обрав здорову сім'ю, можуть домалювати 2 «монети» у своїх зошитах як винагороду.

- 6) - можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 монета);
 - відчуття задоволення протягом усього життя (2 монети);
 - можливість спробувати найдорожчий та/або «модний» наркотик/алкоголь (0 монет).

 Якщо хтось обирає наркотик/алкоголь, то учасник закреслює всі свої «монети». Ось така ціна цієї спроби... Цю інформацію тренер озвучує лише після того, як кожен зробив свій вибір.

- 7) - п'ять років безтурботного життя (2 монети);
 - любов та повага найдорожчих для тебе людей (2 монети);

 Ті, хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити одну «монету» (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).

- 8) - чиста совість (2 монети);
 - здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 монети);
- 9) - зробити диво для того, кого любиш (2 монети);
 - можливість прожити все заново (або повторити одну подію з власного життя) (2 монети);
- 10) - сім додаткових років життя (3 монети);
 - безболісна смерть, коли настане час (3 монети).

«Наші торги завершені, перегляньте ще раз свої покупки і дайте відповіді на запитання».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи залишились у когось невикористані монети? Як ви думаєте, що вони символізують?
- Яка покупка подобається вам понад усе?
- Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
- Чи хотілося б вам змінити деякі правила гри?
- Як ви вважаєте, чому наркотик/алкоголь пропонують безкоштовно?
- Якщо першою покупкою був би наркотик/алкоголь, чи змогли б ви обирати далі інші товари? За якої умови?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Наприкінці важливо дійти такого висновку: **ПРАВИЛА ГРИ МОЖНА ЗМІНИТИ, АЛЕ ЖИТТЯ – ЦЕ НЕ ГРА.** Не відмінити вже зроблений вибір. Не можна відмовитися від того, що обрали. Не можна скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей тощо. Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті, і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання. Одного разу, спробувавши наркотик (обравши зловживання алкоголем), ми змушені розраховуватися за нього все життя.

Наш вибір залежить від того, що насправді є цінним для нас.

Важливо усвідомлювати: обране сьогодні може вплинути на все життя.

7. ВПРАВА «СКРІПКА»

МЕТА: проілюструвати незворотність змін у порушеннях здоров'я.

ЧАС: 5 хв.

РЕСУРСИ: скріпки для кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер дає кожному учаснику звичайну канцелярську скріпку та інформує:

«У кожного в руках є по одній скріпці, і ваше завдання – розігнути її».

Коли майже вся група виконала завдання, дайте таку установку:

«А тепер спробуйте повернути скріпку до попереднього стану».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи вдалося вам повернути скріпку до первинного стану?
- Як ви вважаєте, чи можна скріпку порівняти зі здоров'ям? Чому?
- Що роблять наркотики з нашою «скріпкою»?

Коли група виконає завдання, тренер підбиває підсумки, проводячи паралель зі здоров'ям:

«Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Так само і зі здоров'ям людини: якщо його втрачають через невдалий вибір або вже сформовані негативні звички, то, навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна відновитися без будь-яких наслідків. Зберегти здоров'я легше, ніж його відновлювати».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У деякого скріпка може зламатися при виконанні вправи, але не слід замінювати її, а, навпаки, під час підбиття підсумків наголосити: буває, що й експерименти з наркотиками призводять до летальних випадків.

8. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наприкінці кожної зустрічі ви будете отримувати домашнє завдання. Воно не схоже на те, до якого ви звикли. Пам'ятаєте, ми спочатку говорили з вами про те, чим відрізняється тренінг від інших навчальних процесів. Все, про що ми будемо дізнаватися під час наших зустрічей, матиме практичний характер».

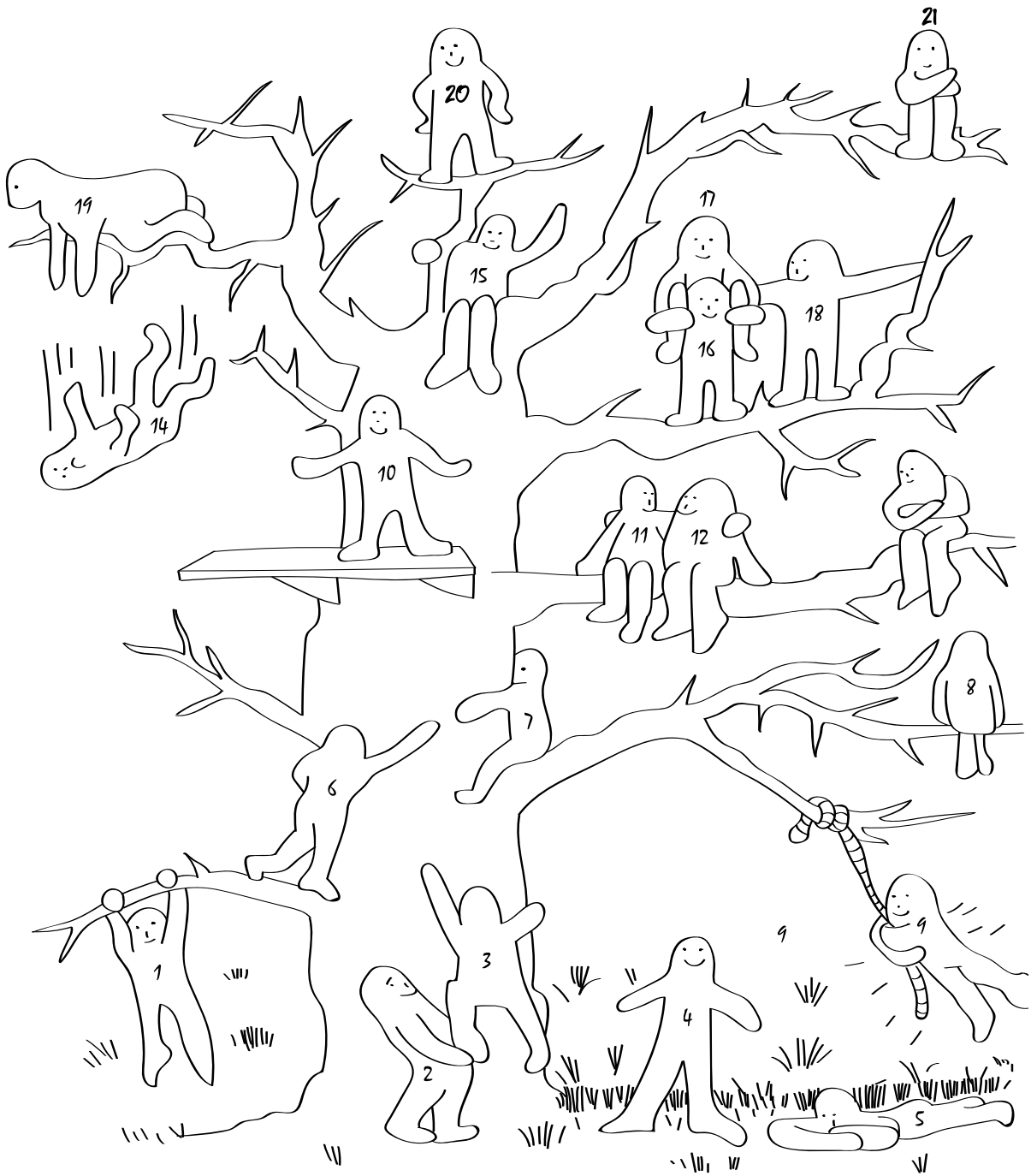
Отже, я пропоную вам до наступної зустрічі у ваших зошитах на сторінці 16 опрацювати ще раз табличку «Сфери життя», з якою ми щойно працювали. Оберіть щонайменше 2 сфери, яким ви надали найменшу кількість балів рівня успіху, та продумайте шляхи, за допомогою яких ви зможете підвищити оцінку цих сфер, покращивши їх. Для цього треба відповісти на такі запитання: Що можна зробити? Як покращити?».

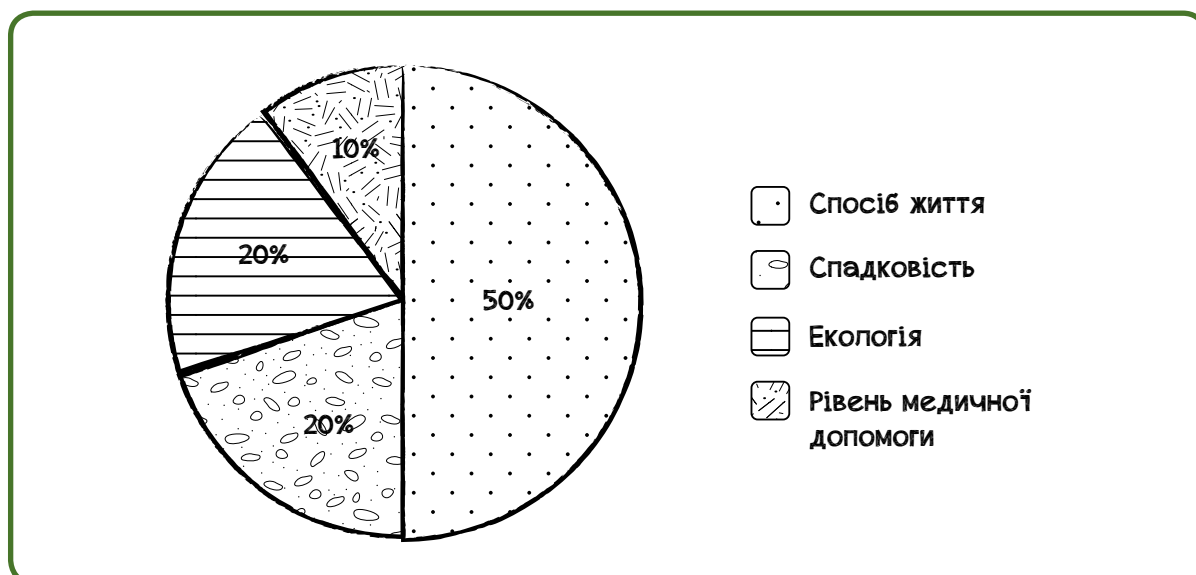
СФЕРА	ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ? ЯК ПОКРАЩИТИ?

Далі тренер пересвідчується, чи зрозуміли учасники завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникли. На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН»

ЗАНЯТТЯ 1	ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ЗДОРОВ'Я ТА ЗВИЧКИ МЕТА: відкрити Програму, познайомити учасників з ведучим (-ми) та між собою. Повідомити цілі занять. Сформувані розуміння власної відповідальності за здоров'я та керування своїм життям.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 2	ЩО ТАКЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ МЕТА: ознайомити з процесом формування залежності та стратегіями, які сприяють саморегуляції.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 3	ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН МЕТА: сприяти відповідальному ставленню до прийняття рішень та усвідомленню наслідків власних дій; розвивати юридичну грамотність.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 4	ЯК ЗМЕНШИТИ ШКОДУ МЕТА: надати інформацію про шляхи передачі ВІЛ та гепатитів В і С. Сприяти розвитку навичок зменшення шкоди при вживанні ПАР.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 5	ДОЛАЙ СТРЕСИ ТВЕРЕЗО МЕТА: розглянути питання управління стресами та їх подолання без вживання ПАР.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 6	ЩО МОТИВУЄ ДО ЗМІН. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ МЕТА: розвинути навички критичного ставлення до поведінки вживання ПАР. Сприяти розвитку альтернативних вживанню ПАР форм поведінки.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 7	АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ВЖИВАННЯМ ПАР МЕТА: розвивати навички самоаналізу впливів зовнішніх факторів на поведінку вживання ПАР.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 8	НАВИЧКИ КОНТРОЛЮ НАД ПРОВОКУЮЧИМИ СИТУАЦІЯМИ МЕТА: розвинути навички контролю над провокуючими ситуаціями через їх усвідомлення та аналіз.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 9	РОЗІРВИ КОЛО «СТИМУЛ – ДУМКА – ПОТЯГ – ВЖИВАННЯ» МЕТА: сприяти розвитку навичок саморегуляції та управління силою потягу.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 10	ЯК СКАЗАТИ «НІ» МЕТА: розвивати навички протистояння тиску соціального оточення щодо вживання ПАР.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 11	ПОЛІПШУЄМО САМОПОЧУТТЯ ТА РОЗВИВАЄМО ЗДОРОВЕ МИСЛЕННЯ МЕТА: розвивати навички поліпшення самопочуття та позитивного ставлення до себе.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 12	МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ МЕТА: розвивати навички прохання про допомогу та її отримання, а також планування подальших змін для підтримки тверезості.	ДАТА: _____
ЗАНЯТТЯ 13	ЗМІНИ – РУХ ПО СПІРАЛІ ВГОРУ МЕТА: спонукати до аналізу власного етапу змін та роботи над своїми планами змін.	ДАТА: _____





КАРТКИ ДО ВПРАВИ «ЯК РОЗПОРЯДИТИСЯ СВОЇМ ЖИТТЯМ»

ЧУДОВА КВАРТИРА	НОВИЙ АВТОМОБІЛЬ НА ВИБІР
ПОВНІСТЮ ОПЛАЧЕНА ПОЇЗДКА НА ВІДПОЧИНОК ТЕРМІНОМ НА ОДИН МІСЯЦЬ ДО БУДЬ-ЯКОЇ КРАЇНИ СВІТУ НА ДВОХ	ГАРАНТІЯ ТОГО, ЩО ОТРИМАЄШ ГАРНУ РОБОТУ В НЕДАЛЕКОМУ МАЙБУТНЬОМУ
СТАТИ ПОПУЛЯРНОЮ ЛЮДИНОЮ СЕРЕД СВОЇХ ТОВАРИШІВ ТЕРМІНОМ НА ДВА РОКИ	МАТИ ОДНОГО СПРАВЖНЬОГО ДРУГА
ЗАСНУВАТИ ПРИБУТКОВУ КОМПАНІЮ	ЗДОБУТИ ПРЕСТИЖНУ ВИЩУ ОСВІТУ
ЗДОБУТИ ВСЕСВІТНЮ СЛАВУ	МАТИ ЗДОРОВУ СІМ'Ю
ВІДЧУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ЖИТТЯ	МОЖЛИВІСТЬ ЗМІНИТИ ЯКУСЬ ОДНУ РИСУ ЗОВНІШНОСТІ
ЛЮБОВ ТА ПОВАГА НАЙДОРОЖЧИХ ДЛЯ ТЕБЕ ЛЮДЕЙ	П'ЯТЬ РОКІВ БЕЗТУРБОТНОГО ЖИТТЯ
ЗДАТНІСТЬ ДОСЯГТИ УСПІХУ У ТІЙ СФЕРІ, ДЕ НАЙБІЛЬШЕ ЦЬОГО ПРАГНЕШ	ЧИСТА СОВІСЬ
МОЖЛИВІСТЬ ПРОЖИТИ ВСЕ ЗАНОВО (АБО ПОВТОРИТИ ОДНУ ПОДІЮ З ВЛАСНОГО ЖИТТЯ)	ЗРОБИТИ ДИВО ДЛЯ ТОГО, КОГО ЛЮБИШ
БЕЗБОЛІСНА СМЕРТЬ, КОЛИ НАСТАНЕ ЧАС	СІМ ДОДАТКОВИХ РОКІВ ЖИТТЯ
МОЖЛИВІСТЬ СПРОБУВАТИ НАЙДОРОЖЧИЙ ТА МОДНИЙ НАРКОТИК	МОЖЛИВІСТЬ СПРОБУВАТИ НАЙДОРОЖЧИЙ ТА МОДНИЙ НАРКОТИК

ЗАНЯТТЯ 2. ЩО ТАКЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ

МЕТА: ознайомити з процесом формування залежності та стратегіями, які сприяють саморегуляції.

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 (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність» (20 хв)
7. Вправа «Життя із залежністю» (20 хв)
8. Інформаційне повідомлення «Види допомоги людям, які мають залежність» (10 хв)
9. Вправа «Піаніно» (30 хв)
10. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) всім бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми поговоримо про залежність та про те, як вона формується».

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

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер просить учасників по черзі представитися та продовжити речення «Найбільше мені подобається...», назвавши якусь улюблену справу.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

МЕТА: згадати події, які відбувалися минулого заняття, та виявити їх основні 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 минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Від чого залежить наше життя?
- Який фактор найбільше впливає на наше здоров'я?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру варто спонукати учасників до відповідей на запитання з метою активного залучення їх до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 5 хв.

РЕСУРСИ: плакат «Правила» (аркуш з опрацьованими раніше правилами).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

Тренер обов'язково акцентує на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яке правило ви з огляду на досвід попереднього заняття можете визначити як головне? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні)*
- З дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи складно дотримуватися правил? Чому?

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

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

- Не було думок стосовно домашнього завдання – 0 балів.
- Думав (-ла) про це – 1 бал.
- Я спробував (-ла) щось зробити – від 2 до 7 балів.
- Я спробував (-ла) щось зробити, і мав (-ла) успіх у цьому – 10 балів.

По колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання кожен та скільки балів сам собі виставляє. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, що конкретно робив, що спробував зробити та чому в нього/неї щось не вийшло.

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Які сфери життя ви обрали?
- Яким чином ви зможете їх покращити?
- Скільки часу вам необхідно для того, щоб «вирівняти» колесо вашого життя?
- Які подальші ваші кроки?
- У чому важливість цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не варто робити їм зауваження у присутності групи. Необхідно усіх долучити до обговорення.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, то рекомендовано виконати та обговорити його впродовж цієї вправи.

6. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ЗАЛЕЖНІСТЬ»

МЕТА: повідомити про етапи формування залежності.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників і готує схематичний малюнок на фліпчарті:

«Отже, що таке ПАР? Це – хімічні речовини, більшість з яких належить до токсинів, тобто отруйних речовин. Спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння, під час якого виникає велика кількість нових відчуттів. ПАР вживають різними способами: від куріння – до ін'єкцій. Вони спричиняють надзвичайно сильну фізичну та психологічну залежність, і людина, яка спробувала наркотик, відчуває бажання вживати їх знову. Тепер вона ні про що інше, крім наркотика чи алкоголю, не може думати, незважаючи на те, що внаслідок їх вживання матиме безліч хвороб. Часто ПАР також стають причиною нещасних випадків, а практично всі дії з наркотиками тягнуть за собою кримінальне покарання.

Спробуймо з'ясувати, як виникає залежність (тренер схематично зображує це, як на рис. 3). Процес формування залежності завжди має однаковий перебіг, і не важливо, від чого виникає залежність – від наркотичних речовин чи, наприклад, від комп'ютера...

Коли ми приходимо у цей світ, то ще не знаємо жодних ліків, а тим більше – наркотиків, алкоголю. У такому стані ми проживаємо певний період – до першої спроби, яка, зазвичай, диктується нашим середовищем – батьками, друзями, суспільством у цілому. Це й є та соціальна залежність, про яку ми з вами говорили раніше. Вона – головний чинник того, що людина починає вживати речовини, абсолютно несумісні з її біологічною природою. Зазвичай, це трапляється у вашому віці або трохи раніше.

Тут є різні варіанти розвитку подій:

А) людині може не сподобатися та ПАР, яку вона спробувала, і більше вона не вживатиме її (хоча не виключено, що може спробувати іншу);

Б) людина припинить вживати будь-які речовини;

В) зупиниться на тій речовині, яку спробувала, і буде продовжувати вживати її все частіше.

*Цей етап називається **ЕТАПОМ ПОШУКУ І СПРОБ** і закінчується він саме тоді, коли людина зупиняється на одній або декількох речовинах та вживає їх постійно.*

*Через деякий час постійного вживання настає **ЕТАП ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**. Він характеризується тим, що в людини, на відміну від попереднього етапу, виникає потреба постійного вживання ПАР. Ця потреба спостерігається винятково на емоційному рівні: людина не зможе досягти бажаного для неї настрою, якщо вчасно не отримає дозу наркотика.*

*Проте кожна наступна доза вже не така приємна, як перша, і з кожним разом для досягнення бажаного стану людина вживатиме все більше і більше. Це поступово призводить до третього етапу – **ЕТАПУ ФІЗИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**. Людина не може нормально спати, нормально їсти, працювати, думати чи навіть пересуватися, якщо не отримає відповідної дози.*

*Останнім етапом, до якого більшість залежних не доживає, є **ПОВНА ДЕГРАДАЦІЯ** – розумова, емоційна та фізична деформація, внаслідок чого зменшується толерантність. Організм вже не здатен взагалі боротися з речовиною, тому для сп'яніння на цій стадії потрібна досить невелика доза. Відсоток тих, хто виживує на цій стадії, фактично нульовий. **ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЯК СПРАВЖНЯ ХВОРОБА, ВИКРАДАЄ УСЕ, ЩО БУЛО В ЖИТТІ ЛЮДИНИ, І ПРИЗВОДИТЬ ДО СМЕРТІ.***

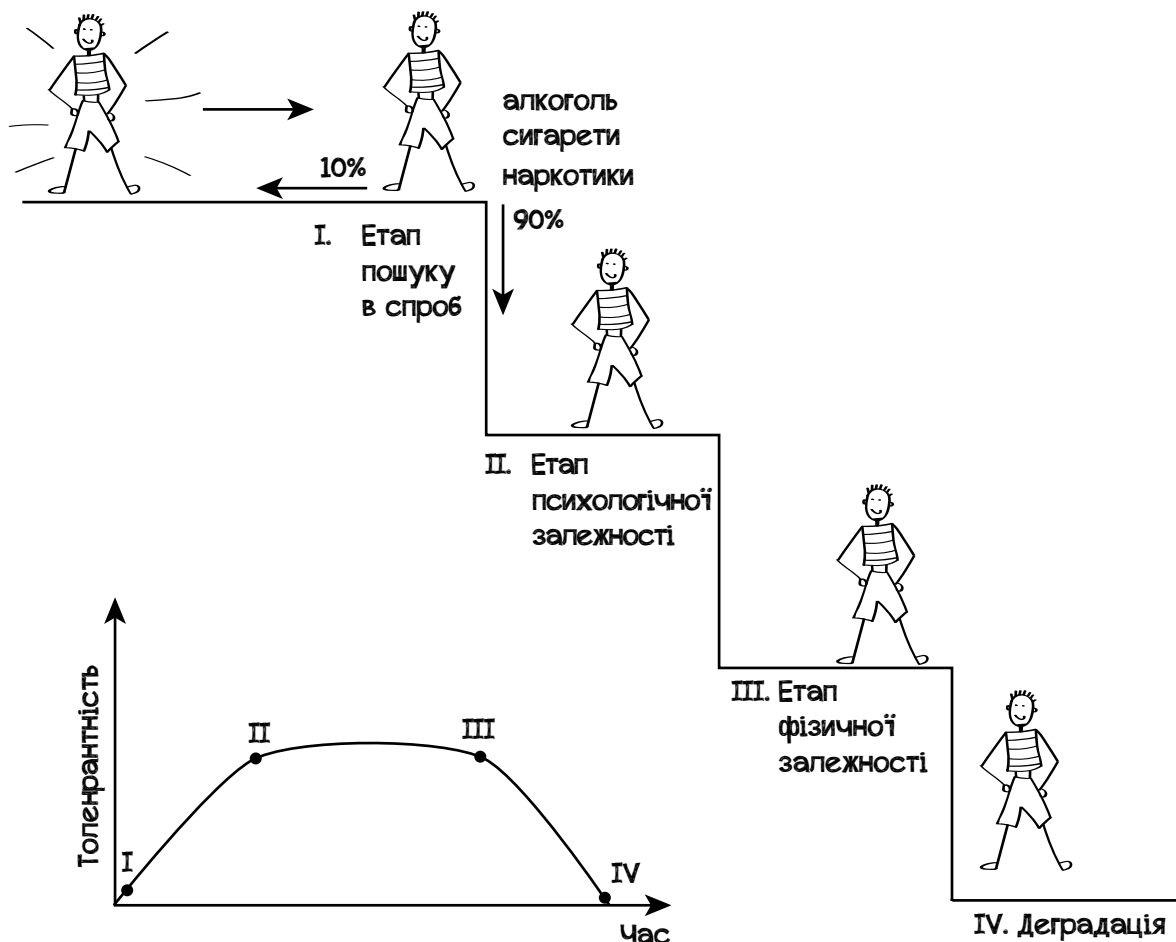


Рис. 3. Процес формування залежності

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер відповідає на запитання, що виникли після інформаційного повідомлення, та просить зафіксувати етапи формування залежності у зошитах на сторінці 19.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви вважаєте, від чого залежить: буде вживати людина ПАР чи ні?
- Яким чином можна не піддаватися впливу оточуючого середовища, що спонукає до спроби вживання ПАР?
- Що потрібно робити, аби не виникало бажання спробувати ПАР?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Важливо наголосити, що у жінок стрімкіше розвивається узалежнення від ПАР та наслідки вживання несуть для здоров'я жінок загрозливіший характер.

7. ВПРАВА «ЖИТТЯ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ»

ЧАС: 20 хв.

МЕТА: сприяти усвідомленню учасниками процесу розвитку залежності та втрат, яких вони можуть зазнавати на її етапах.

РЕСУРСИ: по 9 листів формату А5, ручки на кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Зараз ви отримаєте по 9 карток. Напишіть на 3-х з них свої улюблені справи – хобі або те, чим вам подобається займатися».

Тренер дає час для записів, після чого продовжує:

«На наступних 3-х картках напишіть свою улюблену їжу (страви)».

Тренер дає час для записів та продовжує:

«І на останніх 3-х запишіть друзів, рідних, людей, яких ви любите і яким довіряєте».

Тренер дає час на записи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** звертається до учасників:

«Давайте за 10 хвилин спробуємо прожити певний період, впродовж якого розвивається залежність, і уявімо, як вона впливає на життя людини. Так би мовити, створимо прискорений варіант розвитку подій».

Отже, щойно людина почала вживати ПАР, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами. Відкладіть одну з тих карток, на яких ви записували свої улюблені заняття, хобі».

Тренер дає час для того, щоб учасники обрали та відклали одну картку, та продовжує:

«З часом у людини не вистачає грошей, наприклад, на ласощі. Відкладіть одну картку з тих, на яких записували улюблені страви».

Тренер дає час для того, щоб учасники обрали і відклали ще одну картку, та продовжує:

«З часом людина може втратити друга (близьку людину), який (-а) не розумів (-ла) її вибір і не розділяв (-ла) її захоплення ПАР. Відкладіть одну з карток, на яких ви вказували близьких людей».

Тренер дає час для того, щоб учасники обрали та відклали ще одну картку та продовжує:

«Спочатку людина може нехтувати деякими втратами без жалю, адже найсмачніша їжа, найдорожча людина та найулюбленіша справа все ще з нею. Але з часом залежність набиратиме обертів та вимагатиме нових жертв. Перегляньте картки, які у вас залишилися, та оберіть три наступні, які забере у вас залежність. Відкладіть їх».

Тренер дає час для того, щоб учасники обрали та відклали в сторону три картки та продовжує:

«На цьому залежність від ПАР не припиняється. Настає стадія, коли людина втрачає контроль над своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї найдорожче. Так у людини може залишитися одна картка, а, може, й жодної. Ось так насправді все виглядає. Задоволення від уживання має тимчасовий характер. З кожним разом, з кожною спробою ПАР непомітно робить свою справу. Частіше за все людина навіть не помічає перших втрат, пов'язаних з уживанням. А починає усвідомлювати це лише тоді, коли в неї майже не залишиться «карток».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників та ініціює обговорення:

«Це була лише вправа. Все, що ви відклали, можете знову повернути собі. Це – ваше».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви думали, коли відкладали важливе для себе?
- Як не допускати втрат, важливих для себе?
- Як ви вважаєте, чи потребує людина, яка переживає такі втрати, підтримки і допомоги? Якої саме?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть насміхатися і казати, що їм байдуже, і що вони не шкодують умовно втраченого. Це – опір. І це – гарна реакція, яка означає, що учасники переймаються цим питанням. Людині складно визнати, що її поведінка має негативні наслідки саме для неї.

8. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВИДИ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЛЕЖНІСТЬ»

ЧАС: 10 хв.

МЕТА: надати інформацію про методи допомоги та реабілітаційні Програми в Україні для людей, залежних від ПАР.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери (якщо тренер удаватиметься до візуалізації інформаційного повідомлення).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«За визначенням Європейського моніторингового центру з наркотиків (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction – EMCDDA) лікування залежності слід розглядати як «сукупність конкретних медичних і/або психологічних і соціальних заходів з метою зменшення або припинення вживання нелегальних ПАР, поліпшення загального стану здоров'я та якості життя людини».

Люди із залежністю переважно мають кілька проблем. Серед медичних – ВІЛ-інфекція, вірусні гепатити, бактеріальні інфекції, загострення хронічних захворювань тощо (детальніше про це поговоримо на наступних зустрічах). Серед психологічних назвемо психічні розлади, зокрема депресивні стани, які становлять 15–50% від загальної чисельності випадків; тривожні (8–27%) та особистісні (антисоціальні) – від 35 до 68%. Наслідками останніх є такі соціальні прояви, як криміналізація, арешт та ув'язнення, дискримінація та стигматизація, бідність та безробіття, руйнування сімейних стосунків. З огляду на це стає очевидним, що більш ефективною стає допомога, спрямована на подолання всіх зазначених розладів та проблем, а актуальним – мультидисциплінарний підхід до цього».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру обов'язково потрібно розшифрувати усі термінологічні поняття. Важливо перепитувати, як саме учасники розуміють такі слова: хронічні захворювання, депресивні розлади, антисоціальні розлади, дискримінація та стигматизація, мультидисциплінарний підхід тощо.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер продовжує:

Розглянемо етапи лікування залежності.

ПЕРШИЙ ЕТАП – виведення з організму психоактивної речовини – детоксикаційний. Його мета – видалення того ворожого для організму елемента, який ще не встиг проникнути у всі тканини й клітини, а також того, що вже засвоєний органами. Особливо це стосується передозування наркотичними речовинами. Підтримка життєво необхідних функцій організму теж важлива складова цього етапу – кровообіг, водно-електролітний баланс, дихання та ін. Але головне – позбавлення людини можливості вживати. До вирішення даної проблеми є два підходи: 1) поступове припинення вживання ПАР; 2) різке припинення вживання. Люди бояться цього етапу. За їх уявленням «ломка» (або «похмілля» у контексті алкоголю) – найстрашніше, що їх очікує у процесі лікування залежності. Однак вони помиляються. Усе найважче – попереду.

Фізична залежність у типових та не ускладнених випадках зникає, як правило, протягом кількох тижнів або місяців. Цього не можна сказати про психологічну залежність, адже вона зберігається роками, а іноді – й впродовж усього життя. Отже основні лікувальні заходи спрямовані саме на боротьбу з психологічною залежністю.

ДРУГИЙ ЕТАП – позбавлення наслідків впливу на організм ПАР. На даному етапі лікування спрямоване на відновлення фізичних сил, функцій організму наскільки це можливо. Потрібно пам'ятати, що прийом ПАР дуже швидко руйнує організм. Людина зі «стажем» вживання – це людина з «букетом» різноманітних захворювань, починаючи з тих, що передаються статевим шляхом, запалень судин, порушень у роботі внутрішніх органів (печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту) і завершуючи вірусними гепатитами та ВІЛ-інфекцією. Особливо це стосується вживання наркотиків ін'єкційним шляхом.

ТРЕТІЙ ЕТАП – лікування – найбільш складний. Його заходи спрямовані на подолання психологічної залежності та на вироблення негативного ставлення до вживання ПАР. Медикаментозні препарати безсилі перед цією проблемою. Тут дуже важливе тісне співробітництво між споживачем, лікарем, психологом і родичами. Потрібно сформулювати у людини чітке розуміння того, що «нарко-/алкозалежність – це хвороба з патологічною пристрастю до вживання ПАР, з якою доведеться боротися тривалий час». Для цього існують програми «12 кроків», відвідуючи які, людина спілкується з тими, хто має подібний досвід і, як ніхто інший, розуміє її переживання та може дати слушну пораду. Головне завдання Програми «12 кроків» – зміна внутрішнього світу, правильна розстановка пріоритетів, повернення уваги людини до звичайних людських цінностей. Це свого роду реабілітаційна Програма, але «лікарями» стають люди, які мали проблеми зі вживанням ПАР.

ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП – соціальна реабілітація. Мета цього етапу – повернення людей до суспільного життя, сім'ї, роботи, друзів (якщо такі залишилися). Тут важливу роль відіграють родичі і близьке оточення. Перебуваючи поруч, вони повинні підтримати того, хто зіткнувся з проблемами внаслідок уживання ПАР. Дуже важливо не допустити зриву і повернення до вживання одурманюючих препаратів, оскільки це – найкоротший шлях до забуття й відходу від вирішення всіх проблем.

Як бачите, етапи лікування залежності можна уявити чітко й ясно, але насправді все не так просто: залежність від ПАР – це велика біда сучасного суспільства, і наодинці впоратись з нею неможливо. Існують спеціальні установи/організації, які допомагають залежним, і ви завжди можете звернутися туди по допомогу.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо залишиться час, тренер може надати додаткову інформацію.

У світовій практиці та в Україні функціонує кілька типів установ, які здійснюють реабілітацію людей, залежних від ПАР. Кожна з цих установ реагує на конкретні потреби клієнтів. Найбільш поширені поміж них такі:

- центри детоксикації (надають термінові медичні послуги);
- стаціонарні реабілітаційні програми (клієнтів госпіталізують на тривалий час), у тому числі – терапевтичні спільноти (передбачається тривале перебування клієнтів та їх високий рівень відданості спільноті, що сприяє здійсненню так званої «терапії середовищем»);
- місцеві групи самодопомоги та взаємодопомоги;
- Програми замісної терапії;
- амбулаторні та консультативні заклади;
- Програми допомоги з розвитку соціальних навичок.

Реабілітаційні програми відрізняються не лише за формою, а й за змістом, тобто баченням того, що саме допомагає людині найкраще. Найбільш поширені програми – «12 кроків». В основі їх дієвості – ідея віддання власної волі «вищій силі» в тому значенні, яке кожен вкладає в це поняття. Так, зокрема, релігійні програми базуються на вірі, а психотерапевтичні/психологічні – покладаються на науково обґрунтовані методи групової та індивідуальної роботи.

У світовій практиці реабілітації людей із залежністю нерідко вважається успішною інтегративна модель реабілітаційного центру або узгоджена система установ, де відразу представлено всі «кроки» реабілітації: від початкового етапу детоксикації до психотерапевтичної роботи в межах стаціонару, а згодом – і до підтримувального консультування відносно конкретних життєвих питань в умовах амбулаторної допомоги.

Така модель подолання залежностей була вперше запроваджена у США наприкінці 40-х рр. минулого століття (ще відома як Міннесотська). Її основу складають такі постулати:

- хімічна залежність (алкогольна, наркотична) є невиліковним хронічним захворюванням, що має генетичну основу і виникає не з вини людини;
- хімічна залежність є одним із можливих проявів глибоких психологічних особливостей (пізніше вони були названі співзалежністю) і має єдину природу з іншими видами залежності;
- залежність неможливо вилікувати, проте можна сформувати прихильність до одужання за умови готовності людини до цього;
- лікування за Міннесотською моделлю повністю безмедикаментозне;
- навчальний центр має бути терапевтичним співтовариством, персонал якого не протиставляє себе пацієнтам, а співпрацює з ними;
- заохочується і стимулюється максимальна відкритість у спілкуванні із суворим дотриманням правил конфіденційності та анонімності;
- відповідальність за одужання покладена на саму людину;
- співробітник лікувальної програми має бути прикладом поведінки для пацієнта; взаємини між співробітниками – прикладом для побудови здорових стосунків пацієнта з іншими людьми;
- важливе залучення до участі в лікувальному процесі сім'ї пацієнта, а при нагоді – його друзів, співробітників та ін.;
- уся терапевтична система має бути широким комплексом заходів, що передбачають профілактику, мережу контактних центрів (телефони, консультаційні пункти, амбулаторії), лікувальні програми, соціальну допомогу.

ТРЕНЕР ПОВИНЕН МАТИ ПЕРЕВІРЕНУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО МІСЦЕВІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЦЕНТРИ, ЛІКАРНІ, СПІЛЬНОТИ ТОЩО, ЩОБ НАДАТИ ЇЇ УЧАСНИКАМ.

9. ВПРАВА «ПІАНІНО»

МЕТА: створити можливість замислитись над сутністю проблеми наркозалежності; спонукати учасників до роздумів про причини вживання наркотиків та варіативність способів саморегуляції.

ЧАС: 30 хв

РЕСУРСИ: вузькі довгі аркуші паперу двох кольорів (білого та червоного) задля імітування клавіш піаніно.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Подумайте і згадайте, будь ласка, що ви робите, коли вам погано? Як ви долаєте негативний стан або стрес? Назвіть свої способи».

Учасники називають способи подолання негативного стану. Тренер записує кожен із них на окремому продовговатому аркуші паперу та викладає на столі (підлозі) або закріплює на аркуші для фліпчарту подібно до клавіш піаніно (позитивні – на білому, негативні – на червоному).

Коли учасники назвуть свої способи, тренер запропонує варіанти, які не були ними названі.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер наголошує:

«Отже, в нашій групі діють такі способи подолання негативних станів (зачитує інформацію на «клавішах», особливо наголошуючи на таких, як алкоголь, наркотики, солодощі, комп'ютер, агресія тощо).

У кожної людини є свої способи подолання поганого самопочуття чи стресу. У когось їх багато, у когось мало. Як вам здається, що краще – мати багато чи мало «клавіш» для керування своїм станом? Наприклад, в однієї людини – десять клавіш, а в іншій – лише три.

Правильно, краще, коли «клавіш» багато. Це означає, що людина знає, яким чином позбавитися поганого самопочуття, і застосовує відомі їй способи залежно від ситуації. Наприклад, в одній ситуації можна поплакати, в іншій – добряче подумати, в третій – звернутися по допомогу тощо. А якщо в людини є лише одна «клавіша»? Тоді в кожній ситуації вона діятиме однаково – інакше не вміє.

А якщо ця «клавіша» – наркотики чи алкоголь? Тоді у людини через певний час виникне залежність».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яка кількість «клавіш» у вас?
- Які думки й відчуття з цього приводу?
- Що треба робити для збільшення кількості «клавіш»?

10. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.

До наступної зустрічі вам необхідно створити власне «піаніно». Запишіть усі способи, за допомогою яких ви долаєте стрес або покращуєте поганий настрій на сторінці 21. Позначте всі «клавіші», які не викликають залежності та/або не несуть ризиків потрапляння до конфлікту із законом».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЗАНЯТТЯ 3. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

МЕТА: сприяти відповідальному ставленню до прийняття рішень та усвідомленню наслідків власних дій; розвивати правову грамотність.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Ми з тобою схожі тим, що...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Емоційна шкала та вплив ПАР на неї» (25 хв)
7. Вправа «Вплив ПАР на рішення» (30 хв)
8. Вправа «Пошук фактів» (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 усіх на роботу.

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш із темою та регламентом сьогоднішнього заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада (-ий) усіх бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами поговоримо про причини та наслідки вживання ПАР, зокрема про конфлікт із законом».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МИ З ТОБОЮ СХОЖІ ТИМ, ЩО...»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** учасники об'єднуються у дві команди з однаковою кількістю.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо кількість учасників тренінгового заняття непарна, тренер приєднується до команди, в якій не вистачає учасника.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить команди утворити два кола: перша команда – внутрішнє, друга команда – зовнішнє.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** учасники стають одне навпроти одного. За командою ведучого кожна пара по черзі завершує фразу «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад: *ми с тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля, маємо схожі зачіски, працюємо на одному підприємстві тощо*).

Коли пари обмінюються фразами, учасники зовнішнього кола роблять один крок праворуч і зупиняються навпроти іншого учасника, що стоїть у внутрішньому колі. Той, хто стояв у внутрішньому колі, свого місця не змінює. Так пари оновлюються. Рух триває до тих пір, поки всі не «зустрінуться».

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам згадати все, що відбувалося минуло заняття, та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які етапи формування залежності ви знаєте?
- Про що вправа «Піаніно»?
- Що символізували білі та червоні аркші паперу?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: плакат «Правила» (аркуш з написаними на ньому правилами).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи просто було пригадати та записати всі способи подолання стресу та/або поганого настрою?
- Скільки «клавіш» у вас вийшло?
- Яких більше: білих чи червоних?
- Скільки з них не завдають шкоди вашому здоров'ю і не загрожують конфліктом із законом?

Можливо, хтось із вас пригадав ще якийсь спосіб, що не був озвучений під час минулої зустрічі? Якщо так, то назвіть його.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренер не докоряє їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх до загального обговорення.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, бажано виконати його впродовж цієї вправи, а потім з усіма обговорити виконання.

6. ВПРАВА «ЕМОЦІЙНА ШКАЛА ТА ВПЛИВ ПАР НА НЕЇ»

МЕТА: навчити учасників розрізняти власні емоційні стани і розуміти їх, а також розглянути вплив емоційних станів на прийняття рішення про вживання наркотиків.

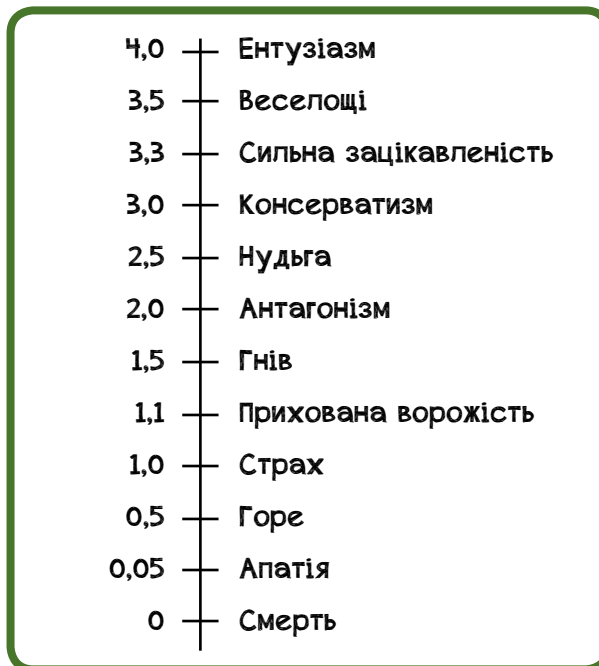
ЧАС: 25 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту, маркери, Додаток 3.1, Додаток 3.2.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

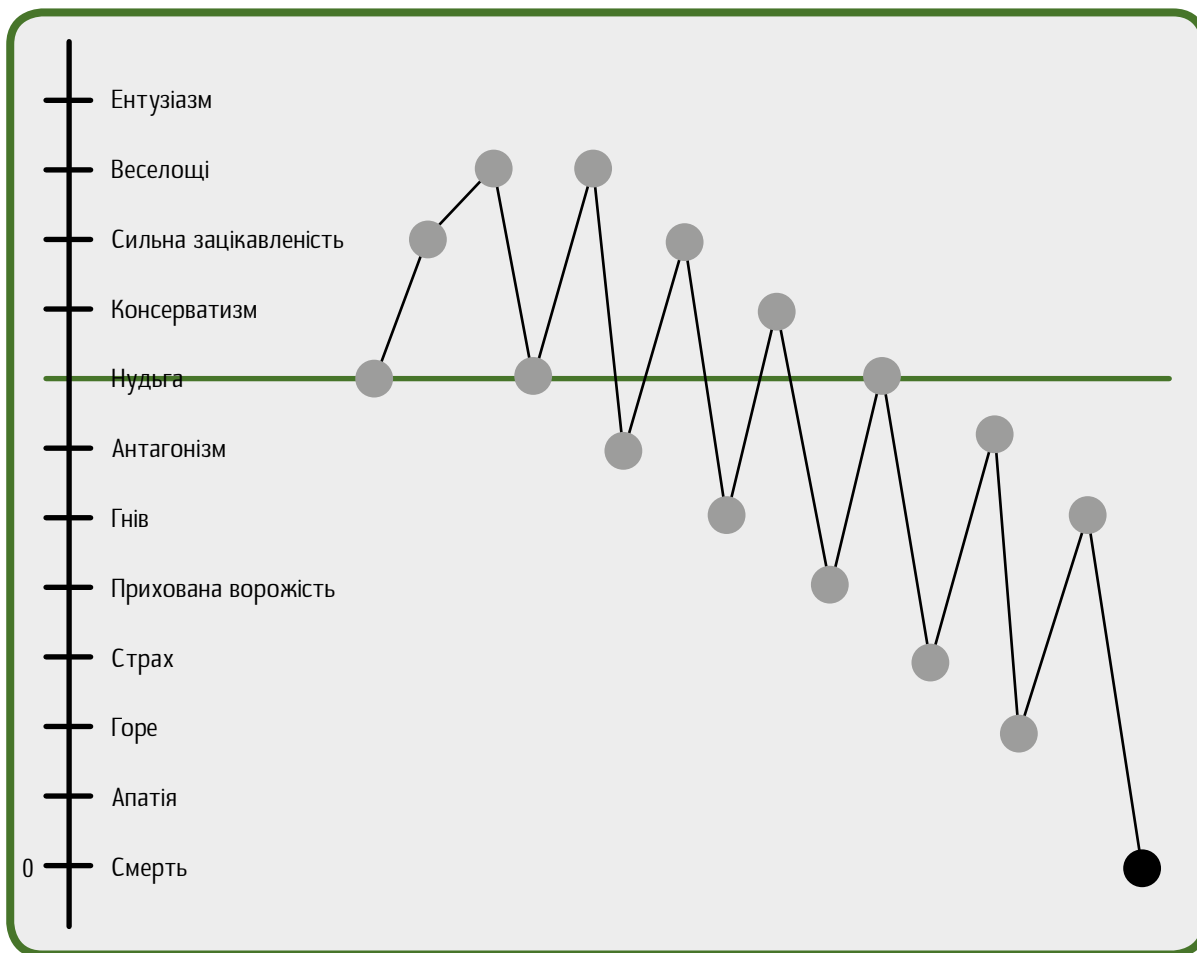
На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер подає інформаційне повідомлення, представлене у Додатку 3.1.

Наприкінці цього етапу вимальовується «Шкала емоційних тонів».



На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер разом із учасниками визначає, як емоції людини впливають на її вибір щодо вживання, та що відбувається з емоціями під впливом наркотиків. Матеріал інформаційного повідомлення поданий у Додатку 3.2.

На завершення вправи вимальовується така шкала:



ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Відео з проведенням даної вправи можна переглянути за цим посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=eMfqLaxgo10> (лекція Марини Грибанової – для підліткової аудиторії, проте при зміні прикладів та деяких акцентів інформація стає абсолютно відповідною і для цільової аудиторії дорослих).

АПАТІЯ – симптом, що виражається в байдужості до подій навколо, у відсутності прагнення якоїсь діяльності. Супроводжується відсутністю зовнішніх емоційних проявів, зниженням вольової активності.

ГОРЕ – негативно забарвлений емоційний процес, пов'язаний із відчуттям об'єктивної або суб'єктивної втрати.

СТРАХ – внутрішній стан, обумовлений загрозою реального або уявного лиха.

ПРИХОВАНА ВОРОЖІСТЬ – непряме, завуальоване недоброчливе ставлення.

ГНІВ – негативно забарвлений афект, спрямований проти певної несправедливості, що супроводжується бажанням усунути її.

АНТАГОНІЗМ – суперництво, конкуренція, боротьба, протистояння, протиріччя.

НУДЬГА – вид негативно забарвленої емоції чи настрою; пасивний психічний стан, що характеризується зниженням активності, відсутністю інтересу до якоїсь діяльності, навколишнього світу та інших людей. Нудьга, на відміну від апатії, супроводжується дратівливістю і занепокоєнням.

КОНСЕРВАТИЗМ – ідеологічна прихильність традиційним цінностям і порядкам, соціальним або релігійним доктринам, дотримання певних поглядів.

РАДІСТЬ – одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє відчуття задоволення і щастя.

ЕНТУЗІАЗМ – позитивно забарвлена емоція, стан наснаги, а також бажання та вчинення активних дій для досягнення певних цілей під впливом цього настрою.

7. ВПРАВА «ВПЛИВ ПАР НА РІШЕННЯ»

МЕТА: розглянути різні моделі прийняття рішень, сприяти усвідомленню учасниками впливу стану сп'яніння на процес прийняття рішень, у тому числі тих, що призводять до порушення закону.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, Додаток 3.3.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Хочу у вас запитати:

- Чи знаєте ви, як люди приймають рішення? [тренер вислуховує відповіді]
- Що впливає на прийняття рішень? [тренер вислуховує відповіді]
- Як ви розумієте китайську мудрість «Рішення повинно бути прийнято за сім вдихів і видихів»? [тренер вислуховує відповіді]

Далі тренер подає інформаційне повідомлення, представлене у Додатку 3.3.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

За умови індивідуального формату роботи за Програмою наступний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у три групи відповідно до методів прийняття рішень: «спочатку роблю», «спочатку думаю» та «спочатку відчуваю». Потім дає їм завдання написати на аркушах для фліпчарту якомога більше варіантів відповідей на такі запитання:

- Як на процес прийняття рішень впливає стан сп'яніння?
- Які можливі наслідки рішень, прийнятих під впливом ПАР?

На виконання цього завдання дається 7 хвилин.

Учасники кожної з груп по черзі презентують результати роботи, інші можуть долучитися до обговорення та доповнювати презентації.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Завдання для учасників повинні бути заздалегідь оформлені на аркуші для фліпчарту та розміщені на видному місці.

Важливо схилити учасників до розуміння негативного впливу стану сп'яніння на процес прийняття рішень. Для цього можна навести деякі факти, доповнюючи напрацювання груп.

Потрапляючи до кровоносної системи, ПАР уражають мозок будь-якої людини.

Речовина послаблює функції мозку, пов'язані з прийняттям рішень і рефlekсами. Подібна дія починає відбуватися задовго до того, як людина сп'яніє. Наприклад, навіть вживання одного або двох алкогольних напоїв може викликати затуманений зір, труднощі у пересуванні і невиразну вимову. Ці прояви слабшають, коли людина перестає пити.

Рішення приймаються без належної оцінки їх наслідків, ризиків та вибору методів реалізації. Людина діє імпульсивно за принципом стимул – реакція і втрачає складову обдумування між стимулом та реакцією: збір інформації; аналіз і пошук варіантів дій; оцінка ризиків та перспектив; втілення певного вибору з постійною перевіркою ефективності варіанта.

Ще одним наслідком є тимчасова втрата пам'яті. Американський Інститут зловживання алкоголем і алкоголізму (The National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) визначає тимчасову втрату пам'яті як «проміжок часу, в якому людина, перебуваючи в стані сп'яніння, не може згадати ключових деталей подій або подій в цілому».

Люди, які тимчасово втрачали пам'ять, розповідали про те, що вони поводити себе дуже ризиковано й небезпечно відносно себе та інших. Не тільки мозок наражається на небезпеку, а й загальний стан здоров'я людини, її благополуччя.

Крім втрати пам'яті, люди, які зловживають ПАР, мають труднощі у сфері абстрактного мислення, спогадів і концентрації уваги, складно запам'ятовують нову інформацію.

Внаслідок ослаблення самоконтролю і порушення мислення поведінка людини різко відрізняється від звичайної і провокує її до несподіваних та незрозумілих з позицій розуму вчинків. Нерідко особи, які вчинили злочини у стані сильного сп'яніння, посилаються на те, що зовсім не пам'ятають, як це відбувалося і чим були зумовлені їхні дії. Та це не зменшує міру їхньої відповідальності за вчинене, не пом'якшує покарання. Зловживання алкогольними напоями, як і наркотичними чи іншими одурманюючими речовинами, і справді знижує самоконтроль людини, розвиває моральну нестійкість, корисливі й агресивні мотиви, нерозбірливість у виборі засобів для досягнення цілей.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи шкодували ви про щось зроблене/сказане під впливом ПАР?
- Як потім ви це виправляли?
- А якби ви вчинили те ж саме у стані тверезості? Які б тоді це мало наслідки?

8. ВПРАВА «ПОШУК ФАКТІВ»

МЕТА: поінформувати учасників про міфи та факти про деякі законодавчі обмеження щодо наркотичних речовин.

ЧАС: 15 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Тренер пропонує учасникам запитання для обговорення, зачитує їх з варіантами відповідей із анкети. Учасники мають коротко обговорити запропоноване та визначитися з правильною відповіддю. Потім тренер коментує сказане.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

За умови проведення Програми в індивідуальному форматі цю вправу рекомендовано також проводити у вигляді обговорення з учасником.

1. НАЗВІТЬ, ЩО З НИЖЧЕНАЗВАНОВОГО СУПЕРЕЧИТЬ ЗАКОНАМ УКРАЇНИ:

- виготовлення наркотиків;
- залучення до вживання;
- розповсюдження наркотиків;
- вживання наркотиків;
- організація місця для виготовлення наркотиків (наприклад, варіння);
- вирощування у себе на городі коноплі (марихуани);
- вирощування у себе на городі маку.

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Нормативно-правовими актами, що спрямовані на попередження поширення наркотиків в Україні та попередження наркоманії, є Закон України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин чи їх аналогів», Кримінальний кодекс України (КК), Кодекс України про адміністративні правопорушення. Цими документами передбачено також контроль немедичного вживання наркотичних і психотропних речовин. Деякі з них легально використовуються в медицині, але тільки за призначенням лікаря (наприклад, морфін, бупренорфін, транквілізатори).

КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НАСТАЄ ЗА:

- незаконне зберігання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконне виробництво чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконне перевезення чи пересилання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- незаконний збут наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- посів або вирощування снодійного маку чи конопель;

- схилення до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів;
- схилення неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами;
- незаконне публічне вживання наркотиків;
- незаконне введення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів в організм іншої особи проти її волі;
- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних чи психотропних речовин;
- організацію або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів.

Отже, лише безпосереднє вживання наркотика не карається законом. Однак, якщо людина не зможе довести, що знайдені у неї наркотики призначені тільки для її особистого споживання, її можуть притягнути до відповідальності (за зберігання)».

2. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЯКЕ ПОКАРАННЯ ЗАГРОЖУЄ ОСОБІ ЗА ЗБЕРІГАННЯ, ПЕРЕВЕЗЕННЯ, ПЕРЕСИЛАННЯ, ВИГОТОВЛЕННЯ НАРКОТИКА:

- штраф;
- публічне вибачення;
- позбавлення волі (в'язниця) на 5 років.

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Види покарання за правопорушення, пов'язані з наркотиками, часто є суворими. Вони вирізняються в залежності від типу правопорушення. Наприклад, відповідальність за незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту менша, ніж за те ж саме з метою збуту. Покарання підсилюється залежно від виду та обсягів цих речовин, а також від повторності правопорушення чи попередньої змови групи осіб.

Приклади строків позбавлення волі:

- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту – до 3 років (повторно – від 2 до 5 років) – стаття 309 КК;
- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин з метою збуту – від 3 до 8 років (повторно – від 5 до 10 років з конфіскацією майна) – стаття 307 КК.

У деяких випадках особа, яка добровільно здала наркотики, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання – статті 307 і 309 КК.

Вчинення злочину особою, яка перебуває у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних або інших одурманюючих засобів, обтяжує покарання – стаття 67 КК».

3. З ЯКОГО ВІКУ ДОЗВОЛЕНО КУПУВАТИ АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ?

- з 14 років;
- з 21 року;
- з 18 років.
- хлопцям – з 18, дівчатам – з 21;
- з дозволу батьків можна у будь-якому віці.

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Купувати алкогольні напої дозволено з 21 року незалежно від статі особи».

4. ДО РЕЧОВИН, ЗА ЗБЕРІГАННЯ ЯКИХ МОЖЕ НАСТАТИ КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, НАЛЕЖАТЬ:

- марихуана (конопля);
- нікотин;
- кокаїн;
- кава;
- чай;
- алкоголь;
- героїн.

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Кримінальна відповідальність може настати за зберігання марихуани (коноплі), кокаїну, героїну. Наприклад, за незаконне вирощування, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання марихуани без мети збуту може

загрожувати 3 роки (повторно – 5 років) позбавлення волі, а з метою збуту – 5 років (повторно – 10 років з конфіскацією майна)».

5. ЧИ МОЖНА ПОТРАПИТИ ЗА ГРАТИ, ЯКЩО ЗАЛУЧИТИ ДО ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ ДИТИНУ (ОСОБУ ДО 18-ТИ РОКІВ)?

- Так
- Ні

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Так, відповідальність настає за схилення будь-якої людини до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів, а особливо – неповнолітньої. Окрім того, відповідальність також настає за схилення неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами».

6. СПИРТНІ НАПОЇ ПРОДАЮТЬСЯ В МАГАЗИНАХ, ТОМУ ЇХ ВЖИВАННЯ НЕ ОБМЕЖЕНЕ ЗАКОНОМ:

- Так
- Ні

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Ні, це не так. Купувати алкоголь можна лише особам, яким виповнився 21 рік, і лише у ліцензованих закладах.

Вживати алкоголь (у тому числі пиво, слабоалкогольні або міцні напої) в громадських містах (на вулицях, стадіонах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту тощо) заборонено законом (ст. 178 Кодексу України про адміністративні правопорушення). Такі дії тягнуть за собою попередження або накладення штрафу.

Водіям з ознаками вживання алкоголю заборонено керувати транспортними засобами. Їх можуть оштрафувати та позбавити права керування всіма видами транспортних засобів на строк від одного до двох років (ст. 130 Кодексу України про адміністративні правопорушення).

Продаж алкогольних напоїв, виготовлених вдома, заборонено.

Збут, а також придбання, зберігання та транспортування з метою збуту незаконно виготовлених напоїв є кримінальним правопорушенням.

Доведення неповнолітнього до стану сп'яніння батьками неповнолітнього або іншими особами тягне за собою адміністративне покарання (ст. 180 Кодексу України про адміністративні правопорушення)».

7. КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПЕРЕД ЗАКОНОМ НАСТАЄ З:

- 18 років;
- 14 років;
- 16 років;
- 21 року;
- коли людина отримує паспорт.

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

«Кримінальна відповідальність настає з 16 років, а в особливо тяжких випадках – з 14-ти років».

8. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

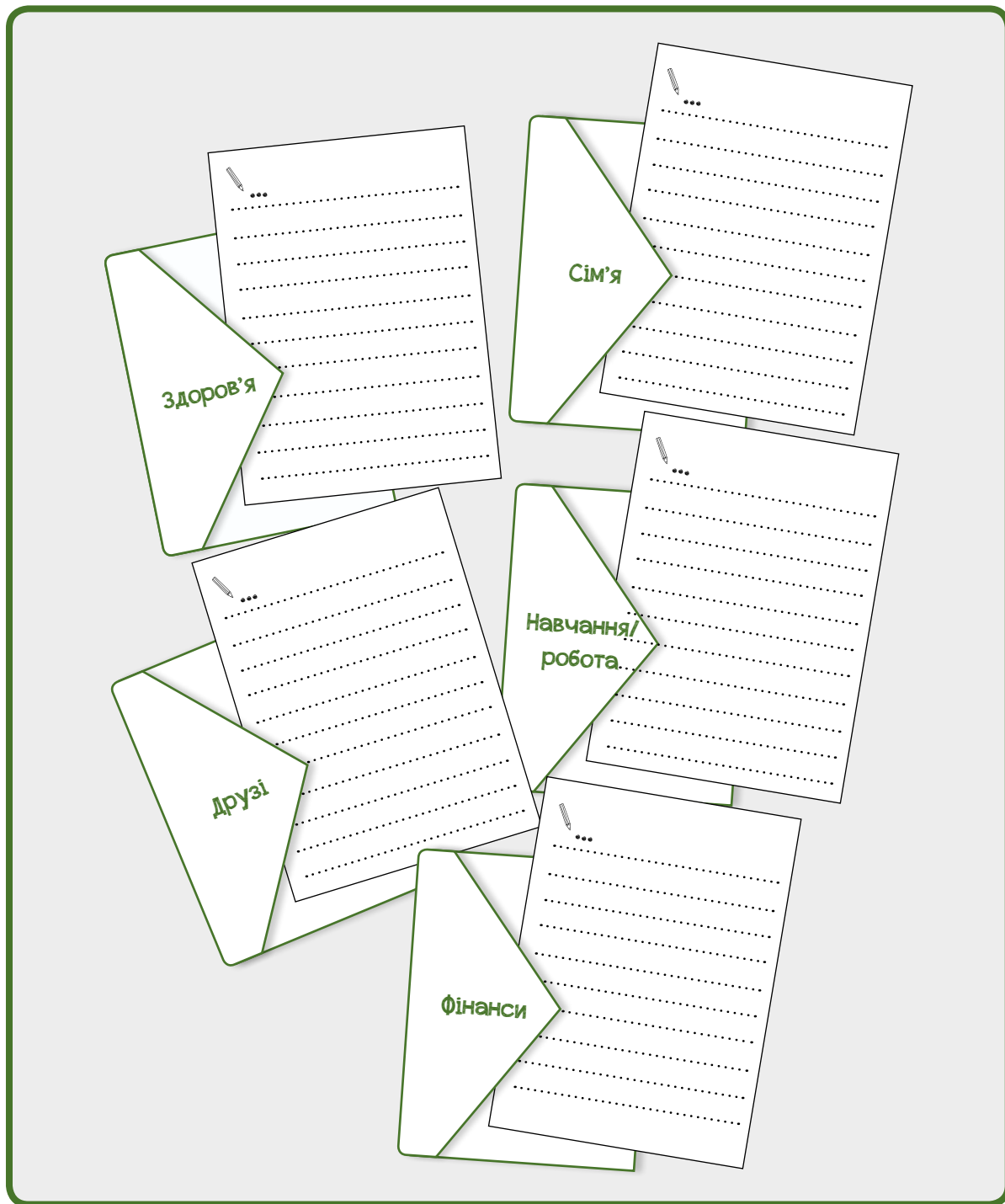
ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.

До наступної зустрічі вам необхідно подумати та записати, яким чином вживання ПАР може вплинути на людину. Заповніть табличку у ваших зошитах на сторінці 24».



«Наступним етапом вашого завдання буде таке: написати на силуеті людини, які органи/системи/частини тіла можуть зазнати наслідків уживання ПАР».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, наводить приклади та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ШКАЛА ЕМОЦІЙНИХ ТОНІВ

Інформаційне повідомлення тренера:

«Хочу вас запитати: чи помиляються люди? [тренер вислуховує відповіді].

Знаєте, помилитися може навіть директор найуспішнішої компанії, тому що він – людина. Будь-хто помиляється. Але кожен здатен зробити так, щоби помилятися якомога рідше. Є всього **ДВІ ПРИЧИНИ**, через які людина помиляється або приймає неправильні рішення, внаслідок яких може захворіти чи, наприклад, стати залежною.

ПЕРША ПРИЧИНА – брак інформації чи досвіду (людина може чогось не знати).

ДРУГА ПРИЧИНА – певний емоційний, душевний стан людини, її настрої.

Виявляється, що в деяких станах людина припускається більше помилок, а в деяких – менше. А відповідно до своїх знань взагалі їх може не припускати. Людина може бути обізнаною, займатися самоосвітою, прочитати безліч книжок та раптом потрапити у якусь прикру пригоду. Хтось про таке може сказати: їй не поталанило. Причина не в цьому. Просто всі люди перебувають у різних емоційних станах, а простіше сказати – у різному настрої. І про це поговоримо детальніше.

Зараз я намалюю своєрідну шкалу [на фліпчарті або на дошці тренер креслить горизонтальну лінію].

Слово «шкала» всім зрозуміле? Одним із прикладів шкали є термометр для вимірювання температури тіла, повітря тощо. Наша шкала буде вимірювати наш настрої. Ось тут буде мінус, а тут буде плюс [тренер знизу малює знак «-», нагорі – «+»].

Починаємо знизу. Тут – нуль. Тобто гірше не буває. Що це може бути? [приймаються відповіді, доки не назвуть «СМЕРТЬ». Якщо група не дає такої відповіді, тренер пояснює: «Нічого людина не відчуває тільки тоді, коли померла». Знизу записує слово «Смерть»].

Наступний тон називається «**АПАТІЯ**» [записує вище за шкалою]. «Апатія» – це абсолютна байдужість до всього. Людина не хоче ні їсти, ні спати, ні спілкуватися. Нічого взагалі не хоче і не може. Опинитися в цьому стані людина може з різних причин. Наприклад, на її очах сталося щось жахливе. Або ж інший варіант: ви йдете ввечері додому і біля магазину, у парку чи на лавках бачите людей у стані сп'яніння. Ось вони лежать, як кажуть, у повному «вимкненні». Ми ж скажемо – в повній апатії».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви вважаєте, людина у такому стані добре оцінює ситуацію?
- Швидко приймає рішення?

«Наступний емоційний стан усім відомий з дитинства. Це – «**ГОРЕ**» [тренер записує його назву вище за шкалою]. В такому емоційному стані людина опиняється, коли втрачає щось важливе для себе».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Наведіть приклади, в яких випадках це може статися?
- Якщо людина у стані горя, яка у неї швидкість реакцій?

«Наступний стан інколи цікаво спостерігати, але перебувати в ньому – ні. Це – «**СТРАХ**» [записується назва вище за шкалою]. У такому стані людина найчастіше робить дві основні речі:

1. Намагається якомога швидше залишити місце, що її налякало, або де її налякали. Якщо вона не може втекти, починають «бігати» її очі.
2. Коли не може говорити правду – обманює.

Наприклад, людина спізнилася на роботу на 2 години. А на вході її зустрічає сердитий керівник із годинником у руках».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що людина відчуває?
- Як вона буде поводитися в цій ситуації?

«Дехто, почувши таке пояснення, посміхнеться і подумає: «Коли брешу я, то дивлюся прямо в очі. Мені це навіть подобається. Я заздалегідь довго придумую, що казатиму...». Цей емоційний тон також має свою назву – «**ПРИХОВАНА ВОРОЖІСТЬ**». Слово «ворожість» зрозуміле всім?

«Ти мені не подобаєшся. Ненавиджу!» – це «відкрита ворожість». Якщо ж людина мені не подобається, я не можу її терпіти поруч, але мені не хочеться, щоб вона мою ворожість помітила, то, відповідно, я буду її приховувати.

Наприклад, хтось каже: «У тебе взуття старомодне. Час нове купувати». Що приховується за таким висловлюванням? Насправді одна людина іншій не подобається, і вона хоче її образити. Чи можна собі уявити людину, яка звертається до вас таким чином: «Можна, я у тебе гаманець вкраду?» Тому саме в такому емоційному тоні часто скоюються правопорушення.

Наступний емоційний стан називається «ГНІВ» [вище за шкалою тренер записує цю назву]».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Ви колись спостерігали такий стан?
- А самі перебували у ньому?
- Може, хтось когось навіть бив?

«Ви колись спілкувалися з людиною в такому стані? Уявіть: іде людина у стані «гніву», а ви її запитуєте: «Котра година?», а у відповідь: «Відчепись!!!». Людина навіть запитання не чує, вона – як пружина, ось-ось «зірветься», а ви їй: «котра година?»... Чи помітили ви, що цей тон вже більш активний, ніж інші?

Наступний стан називається «АНТАГОНІЗМ» [слово необхідно проговорити по складах, щоб уникнути перепитання у групі, та записати його на фліпчарті]. Це слово означає непогодження з усім запропонованим. Наприклад: «Ідемо гуляти? – Ні!»; «Давай телевизор подивимось? – Який телевизор! Оцей?! Там нічого цікавого немає!»; «Допоможи мені помити посуд. – Ти що?! Я зайнятий! Коли мені його мити?!» У стані «прихованої ворожості» відповідь би звучала так: «Може, сама помиєш?» [проговорюючи подібну фразу, людина зазвичай супроводжує її «натягнутою посмішкою», тому тренер робить так само]»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Коли людина не погоджується з усім, що їй пропонують, чи може вона обрати правильне рішення? (ні)

«У будь-якому з названих станів будь-яка людина може перебувати у певні моменти свого життя. Складно уявити, як людину, наприклад, кривдять, а вона радіє з цього та посміхається кривднику. Але неможливо постійно перебувати у цих станах.

Наступний стан (тон) ви самі назвете. У ньому людина не плаче [вкажіть рукою на «горе»], вона не бігає, не боїться [вкажіть на «страх»], вона не робить прикостей іншим (вкажіть на «приховану ворожість»), не кричить ні на кого, не б'є [вкажіть на «гнів»], вона ні з ким не сперечається [вкажіть на «антагонізм»]. Вона взагалі нічого не робить, коли перебуває в цьому стані!

Наприклад, такі фрази: «Давай телевизор подивимось» – «Не хочу»; «Ходімо до магазину» – «Тобі треба – ти йди».

[Група називає лінощі, байдужість...]. Все правильно. За нашою шкалою цей стан (тон) називається «НУДЬГА» [записується за шкалою вище]. Це – середина шкали. Все, що нижче за нудьгу, складає умовну групу «НЕВЖИВАННЯ».

Це стани, за яких ми не можемо приймати правильних рішень. Не можемо адекватно спілкуватися з іншими, відповідно – мати нормальних друзів. Не можемо мати нормального життя.

Наступний за «нудьгою» стан – «КОНСЕРВАТИЗМ» [записується назва на аркуші за шкалою]. Це непоганий стан, навіть кращий за попередні, але залежить від ситуації. Він цілком придатний, коли ми приходимо на співбесіду з метою влаштування на роботу. Ми офіційно говоримо. Не виявляємо зайвих емоцій (не кричимо, не сміємося). Тобто перебуваємо у відповідному до цього тону місці та умовах. Але у повсякденному житті консерватизм – не краще, що може бути. Чому? – запитаєте ви. А тому, що в цьому тоні людина не хоче нічого змінювати, незважаючи на те, що життя вже пішло вперед, а вона ще залишилася десь далеко позаду.

Наступний стан – «СИЛЬНА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ». Приклад абсолютно простий – інтереси у всіх різні, але я впевнений (-на), що бувають, наприклад, такі фільми, які цікаво подивитися всім. Є такі? Отже, уявіть, прийшли ви додому, увімкнули кіно, яке вам дуже подобається, а вам у цей час пишуть у вайбері: «Привіт! Що робиш?» Ви переглянули повідомлення, але не відповідаєте, бо перед вами розгортається цікавий сюжет. Повідомлення продовжують надходити: «Агов! Ти де? Відповідай...» А ви не можете «відірватися» від екрану...

Або такий приклад: ви граєте у комп'ютерну гру, проходите складний рівень і нічого навколо не помічаєте. Буває таке? (маю надію, що серед вас є люди, які перебувають у такому ж стані, коли читають книжки).

Тепер я опишу ситуацію, а ви визначите стан людини. Уявіть, що до кінотеатру у вашому місті завезли нові крісла, а один молодик прийшов у кіно та взяв із собою чорний маркер. І ось він сідає на останній ряд, і нові крісла (!) впродовж сеансу обмальовує так, як йому подобається».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- В якому тоні він перебуває? (учасники зазвичай кажуть, що це сильна зацікавленість).
- Невже сильна зацікавленість? Невже він не знає, не розуміє, що псує майно?

- Чи він може покликати адміністратора, щоби показати йому, як гарно він обмалював крісла?
- То який це емоційний тон? (приймає відповіді учасників до тих пір, поки вони не назвуть «прихована ворожість»).

«Наступний тон називається «РАДІСТЬ», Вам знайомий цей стан? Щоб не було зайвих запитань, наведу маленький приклад: ідуть дві дівчини зимою на високих підборах, одна підвертає ногу і зойкає, а друга в цей час починає сміятися. То що це за стан? [зазвичай учасники називають «радість»], але це не радість, це знову тут [вказує на «приховану ворожість»]. «Радість» – це коли весело усім. Як ви можете назвати приклади радості?»

Ми дійшли до верхівки нашої шкали – «ЕНТУЗІАЗМ» [записує вгорі назву]. З «ентузіазмом» все зрозуміло – це коли людина відчуває найвищий підйом. Наприклад, хтось із вас вигравав колись на змаганнях? Згадайте, що відчували? Або ви цілий тиждень витратили на вирішення складного завдання, та ось нарешті вам вдалося зробити його самостійно. Це й називається «ентузіазмом».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи зрозумілі вам названі мною емоційні стани (тони)?
- Подумайте та скажіть, в якому емоційному стані (тоні) ви перебуваєте найчастіше?

ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА ЕМОЦІЇ

Інформаційне повідомлення тренера

«А тепер давайте поговоримо про те, як наші емоційні стани можуть бути пов'язані з рішенням вжити ПАР. Які думки з цього приводу?»

Тренер вислуховує відповіді учасників та продовжує:

«Скажіть, чи може людина у стані «ентузіазму» подумати: «Може почати вживати наркотики?» [Якщо в групі хтось сказав «так», не пропускайте це повз вашої уваги. Запитайте, що мав на думці учасник, коли давав таку відповідь. Може, він невдало жартував або подумав про варіант святкування якогось успіху (традиційне «обмити» перемогу)]. Якщо це так, наведіть приклад: «Уявіть, як дитина грає у пісочниці. Щось у неї не вдається, і вона, звісно, засмучується. Ви, звичайно, бачили дітей у такому стані. І тут мама відкриває таємницю: аби пасочки ліпилися, треба до пісочки додати води. Дитина відразу починає діяти у такий спосіб, і в неї все виходить. Дитина радіє. Вона й гадки не має, що успіх треба «обмити». То що ж вона робитиме далі? [почекати на відповіді групи]. Так, вона дійсно захоче зробити ще одну пасочку. І робитиме їх знову й знову, поки не почне ускладнювати завдання. Буде, наприклад, викладати одну пасочку на другу, будувати з них фортеці, випікати тістечка тощо і щоразу ставитиме собі нові цілі.

Які ж висновки? Якщо у вас перша думка «обмити», то ви не в «ентузіазмі», ви – незрозуміло, де... [покажіть рукою нижню частину шкали].

Наступний стан – «радість». Ви дивитесь кінокомедію, у вас вже навіть щелепи на обличчі звело від сміху, вам весело. Чи може у цей момент виникнути бажання вжити наркотики?

«Сильна зацікавленість». Ви зацікавлені комп'ютерною грою, книгою, спортом – чим завгодно. Чи в цей момент виникає така думка?

«Консерватизм». Ви нічого не хочете змінювати, все буде як учора. Людина почне вживати?

«Нудьга». Людина байдкує й не знає, куди себе подіти. Вона може почати вживати наркотики або алкоголь? [дочекайтеся відповіді «Так»].

Зараз я вам розкажу історію. Я би назвав (-ла) це трилером про Василя та Петра. Готові? Василь – не ваш, не наш, просто Василь, перебуває у стані нудьги [поставте навпроти цього стану крапочку як вихідну точку]. Він сидить вдома, байдкує, йому дуже нудно, і він не знає, чим зайнятися. А тут йому телефонує друг Петро. І загадковим голосом каже: «Василію, у мене є така крута річ – супер!!!! Лише тобі залишилося трішки. Безкоштовне море кайфу». Василь нудиться, а тут йому щось пропонують та ще й безкоштовно. Уявляє те, БЕЗКОШТОВНО! Він запитує «ДЕ?», і підіймається до якої емоції? До «сильної зацікавленості» [навпроти позиції «сильна зацікавленість» тренер малює на шкалі таку ж саму крапку і з'єднує її з крапкою, що навпроти «нудьги»]. Петро каже: «Мерщій до мене, а то спізнишся». Василь біжить до Петра, а той пропонує йому спробувати наркотики. Для прикладу візьмемо найбільш поширене – травку, приміром, марихуану, коноплю, косяк [озвучуйте різні назви, поки не побачите, що всі члени групи розуміють, про що йдеться]. Петро пропонує Василеві «косяк», а той дивиться на нього й думає про те, що чув здалуку: наркотики – це погано. І каже Петрові: «Ти що, дурний? Це ж небезпечно!» А Петро йому: «Хто дурний? Я вже два роки бавлюся, і все в порядку. Ти й не помітив нічого! То байки для дітлахів! І вдома, і по телевізору. Може, ще й у жінки дозволу спитаєш? Чи у мамки – ще краще (регоче Петро). Василь ніяковіє. А Петро помічає, що той змінюється, і продовжує активно «працювати»: «Ну чого ти «ламаєшся», давай». Василь починає переминатися з ноги на ногу: «Ну, я подумаю і прийду завтра». – «Ти що, яке завтра???», – продовжує тиснути на нього Петро. Якщо Василь спустився до «антагонізму» (ні, я прийду завтра), то далі у нього починають зростати сумніви, і він спускається ще нижче. Якби він відразу сказав «Ні», то Петро залишився б ні з чим (підкреслюю: за умови, якщо «Ні» буде сказано впевнено та чітко). Але Василь не відмовляється, йому пропозиція видається цікавою. Він замислився. А Петро продовжує тиснути: «Ні, я не зрозумів, ти що, лох?! Ти мені в очі скажи, будеш пробувати чи ні? Ти що, жінки боїшся? Ми й її пригостимо, якщо треба. Чого онімів? Кажі: будеш пробувати? Сьогодні є, а завтра – немає!»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- *В якому стані перебуває Петро? Який тон для нього хронічний? [учасники можуть сказати, що це гнів]. Насправді Петро у стані «прихованої ворожості». Пам'ятаєте, що це – тон скоєння злочинів? Розповіджувати наркотики – злочин, чим і займається Петро.*
- *Чи знаєте ви, коли він вам їх продасть? Коли ви їх купите? Коли йому вдасться опустити вас ще нижче за шкалою? Ось тут [показуєте на «нудьгу»] ви не будете купувати. І тут [показуєте на «гнів»] не будете цього робити. А коли ви будете тут [показуєте на тони нижче «прихованої ворожості»], тут він вам і продасть.*

У цієї шкали є маленький секрет. Коли ви вище за шкалою, ніж той, з ким ви спілкуєтеся (показуєте на верхню

частину шкали), ви можете керувати ним, контролювати його.

Отже, Василь вирішив спробувати наркотик і спробував. Куди він пересувається за шкалою? Вгору чи вниз? Звісно, вгору [малюєте крапку навпроти «ентузіазму» і з'єднуєте її з попередньою]. Василь приходять до бару чи на вечірку йде (звісно, сам, без дружини). Він розкутий, веселий і готовий до знайомств. Хіба дівчатам подобаються нудні хлопці, які не звертають на них уваги? Ні? І в барі чи на вечірці так само раді розкутим крутим чоловікам. Ось і наш Василь тепер такий. То вдома він ніякий, нудьгує і нічого не може із собою вдіяти, а тут – герой. Вжив наркотик, і – геть обмеження! Може й додому не повертатися до ранку. Тільки скажу вам, що Василь як був нудний, так і залишився таким. Це в нього «батарейки» працюють, які тимчасово підсилюють наркотик.

Отож, тепер Василь у стані «ентузіазму», але все рано чи пізно закінчується. Куди він подінеться за шкалою? Знову – до «нудьги» [малюєте нову лінію вниз до «нудьги»]. І це – найгірше: він побував «під наркотиками» вгорі і повернувся до попереднього стану... Ось якби він під дією тих наркотиків опинився десь унизу (приміром, не вдома, коли вдруге він повторить свою спробу, або якби йому не сподобалося те, що він відчув). А так він піднявся вгору, відчув тимчасові зміни і повернувся до попереднього стану. Перша думка яка? Хочу ЩЕ! Петро був правий: «Шкоди ж ніякої, живий! А кайфу багато!» Та й ще, додаю, безкоштовно.

Тож Василь йде до Петра: «Слухай, а є ще?». І що Петро йому відповідь? – «Плати!» І тепер Василь витрачає гроші і думає: «Як я зможу виділити собі гроші на задоволення, якщо жінка звикла, що я усю зарплату у сімейний бюджет віддаю?» Подумав і вирішив: якось буде. Може, мопед продам, а, може, й батькову «заначку» перевірю.

Я вас запевняю: якщо людина знайшла спосіб покращити свій настрій за рахунок випитого, з'їденого чи викуреного, це означає: «Я – лузер! Здатності бути щасливим в мене немає і навряд чи буде колись».

Та Василь думає інакше: «Відтепер я – цар!» Він йде до Петра, купує та вживає наркотик, підіймається до стану «ентузіазму» і каже: «Як я й думав, так і виходить – все супер!» [тренер знову креслить пряму, яка з'єднує «нудьгу» з «ентузіазмом»]. Але наступного разу Василь «падає» трохи нижче, ніж минулого [опускає лінію до «антагонізму»]. Це вже його хронічний тон. І він настає дуже швидко. Тепер у Василя життя коливається туди – сюди [продемонструйте на шкалі рухи вниз і вгору], Туди – сюди, туди – сюди... І раптом: «Дістало вже все!» Ось вам і «антагонізм!» У Василя вже не «нудьга». У нього – «антагонізм»: «Дістали вже, неможливо ні з ким спілкуватися!» А тут жінка зранку зі своїм клопотом: «Василю, що копірсаєшся? Ти ж на роботу спізнився» – «Не твоє діло, – бурчить під носа Василь, а потім голосно: «Відчепися, за собою слідкуй!» «Василю, як ітимеш – винеси сміття!» – «Сама винеси. Хіба не бачиш – на роботу запізнююся?» «Любий, що трапилось, в тебе проблеми?» – «Дістала. Це в тебе проблеми!» Так Василь у власних очах на «крутого» перетворюється. Роздратований усіма – знову до Петра. «Прикинь, усім щось від мене треба...!» – «Начхати! Чого переживаєш? Зараз поправимо здоров'ячко!» І вони «поправляють здоров'я». Знову «веселість». Знову зацікавленість до всього, що навколо [проводите лінію, яка з'єднує «антагонізм» з «сильною зацікавленістю»]. Наприклад: косяк викурив, на шматок крейди дивиться, сміється три години. Ось Василь раз сміється, два сміється, десять, двадцять... Я не знаю, скільки разів він буде сміятися (як здоров'я йому дозволить),... але його тон кожного разу незмінно знижуватиметься! [на шкалі тепер з'єднуєте «сильну зацікавленість» із «гнівом»]. Та ось дія наркотика закінчилася, наш Василь у «гніві». Його знов усе дратує. Причому конкретно і дуже сильно: «Я вчора як нормальний прийшов о другій ночі, а моя накинлася. Каже: пізно! Я ж не о п'ятій прийшов (регоче) – о третій! Вона мені скаржить, що не спала. А хто тобі заважав? Було б спати!»

Насправді Василю стає все гірше, і змінюється він так само на гірше. А що відчуває? Що всі стали гіршими, а він залишився таким, як і був. Скажіть, будь ласка, він зараз уживає наркотики раз на місяць чи частіше? Чого ж би «корисну річ» не вживати частіше? От частіше і вживає. А на «частіше» потрібно більше чого? Грошей. А підіймається він вже у «консерватизм» і почувається краще, ніж у «гніві» [з'єднайте ці два тони на фліпчарті]. Він викурює «косяк», і тепер у нього може бути такий вигляд, ніби він вивчає молекулярну структуру маркера [тренер може наочно це зобразити, уважно роздивляючись маркер]. Як кажуть, «випав на умняк», «втикає». Він може креслити рисочку на одному місці в абсолютній зосередженості протягом 2–3 годин. Уже й дірка на папері, а він все креслить, наче дитина. А тон продовжує падати. Так Василь опиняється у «прихованій ворожості» [НАСТУПНА КРИВА З'ЄДНУЄ ТОН «КОНСЕРВАТИЗМ» ІЗ «ПРИХОВАНОЮ ВОРОЖІСТЮ»].

Якщо людина вживає наркотики часто або кожен день, то і грошей їй потрібно значно більше. Василь і роботу кине, якою б вона не була. Ви ж розумієте, що у «прихованій ворожості» люди не працюють. Їм потрібно легко і швидко дістати гроші, тому Василь щонайменше почне красти. Звичайно, він вважає, що не краде, просто у домашніх «бере своє». А й справді, чого у батьків не взяти, вони ж одна / сім'я!? Не дають самі, візьму... непомітно... З часом Василь і сам зможе продавати наркотики. Тепер і в нього, як колись у Петра, приємне обличчя з посмішкою: «Хочеш спробувати?»... Так людина опускається все нижче й нижче [кресліть далі спуски і підйоми, доки не дійдете до «смерті»], поки не припинить (зупиняє похилу на останньому тоні і ставить крапку).

Але є й такі люди, хто так не завершує, хто зміг зупинитися і перестати вживати наркотики. Їх від сили 10% від загального числа споживачів».

СПОСОБИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Можна виділити три основні способи прийняття рішень:

1. Миттєве рішення, прийняте без роздумів.
2. Свідоме рішення, прийняте в результаті логічного аналізу.
3. Інтуїтивне рішення, що базується на відчутті правильності.

У житті ці три способи прийняття рішень називають, відповідно за нумерацією, «спочатку роблю», «спочатку думаю» і «спочатку відчую». Давайте розглянемо кожен із них.

«СПОЧАТКУ РОБЛЮ»

Миттєві рішення доцільні у двох ситуаціях: коли роздумувати ніколи й немає над чим. Сучасних вояків (як колись і козаків) вчать приймати рішення миттєво, адже в умовах бойових дій часу на роздуми зазвичай обмаль. Але, як показує практика, найкращий спосіб прийняти рішення миттєво – це прийняти його заздалегідь.

Наприклад, в автошколах вчать, як поводитися в нестандартних ситуаціях на дорозі. Роблять це, перетворюючи навчальні екстремальні ситуації у вірогідні для вас, як для водія, у реаліях. Так водіїв заздалегідь показують, що робити в певних ситуаціях, використовуючи надбання водійського досвіду та мудрості, накопиченої в книгах, головах і м'язах людей. Коли ви опиняєтеся в такій ситуації насправді, ви вже знаєте, як діяти.

Другий варіант – це коли у вас немає інформації. Ви не можете придумати, що вам робити, оскільки відсутня база для роздумів. І тоді ви просто робите «щось». Цей метод називається «На старт, марш, увага!», Тобто спочатку «марш», і тільки потім – «увага». Коли ви робите «щось просто так», ви точно матимете наслідки (найбільш вірогідно – негативні). І це – інформація, над якою слід міркувати.

«СПОЧАТКУ ДУМАЮ»

Цей спосіб добре працює, коли ви володієте інформацією і часом. Свобода людського вибору передбачає, що рішення з того чи іншого питання може бути прийнято винятково у процесі роздумів. З приводу цього способу написано величезну кількість книг та напрацьовано багато технік, деякі з яких ми практикуємо. Думати над тим чи іншим результатом – традиційний спосіб прийняття рішень. І дуже важливим у цьому процесі є запис своїх думок та прогнозів.

Якщо не записувати або не зважати на свої думки, то вони дійсно розпорошуються. І тоді прийняті рішення нелогічні та невпорядковані. Але є певний порядок аналізу думок про рішення. Ми не просто думаємо. Ми беремо наявну інформацію, починаємо розкладати її «по полицях» і думати, що з цього вийде, як цього можна досягти, як вплине це на подальше життя. Ми аналізуємо і порівнюємо альтернативи з бажаним результатом. Мені особисто дуже допомагає цей спосіб, і я постійно ним користуюся. З кожним разом часу на його застосування витрачається все менше й менше.

«СПОЧАТКУ ВІДЧУВАЮ»

Це інтуїтивний спосіб прийняття рішень. Його називають... як його тільки не називають! Інсайт, інтуїція, бачення, несвідоме, шосте відчуття... Для кращого уявлення згадують яблуко, що падає на голову Ньютона, який відкриває в цей момент Закон всесвітнього тяжіння. Достовірно відомо, що яблуко йому на голову не падало, але яка тепер різниця? Навіть інтуїтивне прийняття рішень базується на конкретних фактах. Зазвичай такими фактами є минулий досвід особи або інших людей, певна попередня інформація, ідеї тощо. Інше питання, коли минулий досвід у людини негативний. Відтоді вона «інтуїтивно» обмежує своє життя і можливість успіху в ньому, потрапляючи до зачарованого кола прогнозів, що справджуються. Так відбувається власне Програмування на невдачу.

Питання: *Як краще?*

Відповідь: *Для кожного способу свій час і місце.*

Всі способи різні. Комуś більш до вподоби один варіант, комуś інший, але як ми вже зазначили, що для кожного способу є свій час та місце, та щоб обрати якийсь, необхідно задіяти мозок і не давати емоціям здолати вас. Перш за все, необхідно зупинитися та почути свої думки, проаналізувати наслідки кожного способу прийняття рішень і тільки тоді діяти.

ЗАНЯТТЯ 4. ЯК ЗМЕНШИТИ ШКОДУ

МЕТА: сприяти відповідальному ставленню до прийняття рішень та усвідомленню наслідків власних дій; розвивати юридичну грамотність.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Три правди та одна неправда» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Ризики інфікування ВІЛ та гепатитами при вживанні психоактивних речовин» (25 хв)
7. Вправа «Зменшення шкоди» (45 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч: *«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Сьогодні ми поговоримо про наслідки вживання ПАР для здоров'я, про те, як зменшити шкоду від цих наслідків, аби максимально зберегти здоров'я до того часу, коли людина вирішить позбавитися звички вживання».*

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ТРИ ПРАВДИ ТА ОДНА НЕПРАВДА»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуші паперу формату А4.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** вправи тренер роздає учасникам по одному аркушу паперу формату А4 і просить розділити його на чотири рівні частини. Протягом трьох хвилин кожен має записати чотири факти про себе, серед яких три – це правда, а один – ні. Такими «фактами про себе» можуть бути вподобання учасників, інформація про якісь навички, родину, досвід (наприклад, «Я маю чотирьох дітей», «Я знаю чотири мови», «У дитинстві я співала (-в) у хорі» тощо).

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує учасникам підвестися зі своїх місць і, рухаючись кімнатою, поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей та спробувати вгадати, що із зазначених співрозмовником фактів є правдою, а що – ні.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Коли та чому люди помиляються?
- Які покарання пов'язані зі зберіганням та збутом наркотичних речовин?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які наслідки вживання ПАР ви записали?
- В якій сфері ви найбільше зафіксували вплив ПАР?
- Яких змін більше: негативних чи позитивних?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не варто докоряти їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, то рекомендовано виконати та обговорити його під час проведення даної вправи.

6. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «РИЗИКИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ ТА ГЕПАТИТАМИ ПРИ ВЖИВАННІ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН»

МЕТА: надати інформацію про шляхи передачі ВІЛ та гепатитів В і С, акцентуючи увагу на підвищенні ризиків, пов'язаних зі вживанням наркотичних речовин.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: відео за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY> (назва мовою оригіналу: «Фільм о ВИЧ/СПИД»). Можна використати і будь-яке інше навчальне відео про сутність ВІЛ-інфекції та СНІДу, шляхів їх передачі та профілактики.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Як ви вже озвучили, вживання ПАР, у першу чергу, завдає шкоди здоров'ю.

Саме вживання спричиняє порушення діяльності всіх органів та систем організму людини. Однак окрім прямої дії ПАР, є небезпека наразитися на ті захворювання, ризик інфікування якими під впливом уживання ПАР збільшується.

Як ви думаєте, про які захворювання йдеться?»

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«Найбільш поширеними захворюваннями у середовищі споживачів є ВІЛ та гепатити В і С. Особливо небезпечним є гепатит С».

Тренер пропонує переглянути відео з інформацією про ВІЛ-інфекцію. Для обговорення та фіксації уваги учасників відео варто зупиняти після таких блоків інформації: загального блоку про імунітет та інфекцію, після міфів, шляхів передачі та правил профілактики. Якщо тренер використовуватиме інші відеоматеріали, слід також передбачити подібні паузи у перегляді для обговорення побаченого.

Далі тренер звертається до учасників групи:

«Гепатит С має такі самі шляхи передачі, як і ВІЛ-інфекція. Чи знаєте ви ці шляхи?»

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

ВІЛ та гепатит С передаються.

ВІД МАТЕРІ ДО ДИТИНИ. Під час вагітності – рідко; під час народження дитини або грудного вигодовування ризик збільшується в рази, якщо вагітній не надавалася антиретровірусна терапія.

СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ. Під дією ПАР людина може втратити контроль над ситуацією та мати незахищені статеві стосунки, що значно підвищують ризик інфікування.

КРОВ У КРОВ – шлях інфікування через нестерильний медичний інструментарій, у тому числі при набірні наркотиків із загальної посудини: інфікована людина своїм шприцом може інфікувати весь наркотик, який знаходиться у посудині загального користування.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

У ході розгляду інформації щодо ризиків інфікування ВІЛ та гепатитами при вживанні ПАР необхідно додатково обговорити, що жінки більш вразливі до даних захворювань.

7. ВПРАВА «ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ»

МЕТА: ознайомити учасників зі стратегіями зменшення шкоди у вживанні наркотичних речовин.

ЧАС: 45 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту (4 шт.) та маркери (8 шт.).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у групи не більше 5 осіб та звертається до них:

«Я розумію, що кожен із вас самостійно вирішує, коли йому кинути вживання. Але якщо ви на таке наважитесь, важливо максимально зберегти те, що є в кожного з вас сьогодні. Зараз я пропоную у міні-групах розробити рекомендації до зменшення шкоди від уживання: що необхідно робити або чого не робити для зменшення ризиків. У вас є 15 хвилин на роботу».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

В індивідуальному форматі дану вправу рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшою фіксацією напрацьованих відповідей на фліпчарті. Важливо орієнтуватися на актуальний для учасника вид ПАР і в обговоренні саме йому присвятити час. Наприклад, якщо учасник має проблеми з уживанням алкоголю, то важливо з ним обговорити, як зменшити шкоду саме від спиртних напоїв (наприклад, не пити на голодний шлунок; не купувати алкоголь без акцизної марки, щоб не отруїтися; не вживати його наодинці; не пити взимку на вулиці, щоб не обморозитися, тощо).

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** після завершення відведеного на виконання завдання часу тренер просить групи по черзі презентувати свої напрацювання, доповнюючи виступи інших.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер резюмує сказане групами інформаційним повідомленням, що подане нижче.

СТРАТЕГІЯ ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ – невід’ємна складова комплексного підходу до вирішення проблеми з ВІЛ/СНІДом та гепатитами, що зменшує негативні медичні та соціальні наслідки для людини, яка вживає наркотики.

Ця стратегія спрямована на людей, які з певних причин вже вживають наркотики і, можливо, ще не готові від цього відмовитися.

П’ЯТЬ ПРИНЦИПІВ ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ВІД ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ для профілактики інфікування ВІЛ та гепатитом С:

1. Не починай вживати наркотиків узагалі.
2. Якщо почав, то не вживай ін’єкційних наркотиків. Обмежся неін’єкційними.
3. Якщо почав уживати ін’єкційні наркотики, то кожен ін’єкційний робити новим стерильним шприцом і голкою та нікому не передавай їх для повторного використання.
4. Якщо в тебе немає можливості кожен ін’єкційний робити новими стерильними шприцом і голкою, використовуй свої власні шприц і голку повторно, попередньо промивши їх дезінфікуючим розчином, але не користуйся чужим нестерильним інструментарієм та нікому не давай свого.
5. Якщо ти користуєшся чужим нестерильним ін’єкційним інструментарієм, то обов’язково дезінфікуй його перед використанням.

ДЛЯ ДЕЗІНФЕКЦІЇ ШПРИЦІВ ТА ГОЛОК ПЕРЕД ІН’ЄКЦІЄЮ ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ СХЕМА 2Х2Х2:

1. Двічі промити шприц та голку кип’яченою водою;
2. Двічі промити шприц та голку розчином антисептика (хлоргексидин, перекис водню, фурацилін тощо);
3. Знову двічі промити шприц та голку кип’яченою водою.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Інформація про зменшення шкоди від уживання ін’єкційних наркотиків дається за наявності в учасників досвіду вживання. Якщо, наприклад, ведучий працює з групою алкозалежних, доцільною буде інформація про зменшення шкоди від уживання алкоголю (наприклад, не сидати нетверезим за кермо, брати обмежену суму коштів, ідучи з дому, тощо).

8. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.»

Ми розглянули основні ризики, які несе за собою вживання ПАР для всіх споживачів. Але це – верхівка айсбергу. Втрати значно більші, ніж здаються на перший погляд.

Тому до наступної зустрічі вам необхідно подумати та скласти список того, що ви отримаєте в разі відмови від уживання, які втрати нейтралізуєте внаслідок цього. Іншими словами, вам треба визначити користь відмови від вживання ПАР. У переліку має бути не менше 10 пунктів. Запишіть їх у своїх зошитах на сторінці 28».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЗАНЯТТЯ 5. ДОЛАЙ СТРЕСИ ТВЕРЕЗО

МЕТА: розглянути питання управління стресами та їх подолання без вживання ПАР.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Яка тварина живе всередині мене» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Що таке стрес» (30 хв)
7. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (25 хв)
8. Вправа «Зростання у стресі» (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 усіх на роботу.

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч: *«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, як уникати повсякденних стресів, щоб неефективне подолання життєвих негараздів не спонукало до вживання ПАР та не стало причиною необдуманих вчинків під їх впливом. Разом ми виробимо дієвий алгоритм управління стресами у стані тверезості».*

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ЯКА ТВАРИНА ЖИВЕ ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Ми з вами продовжуємо знайомитися. Сьогодні це відбуватиметься таким чином: вам треба подумати та уявити тварину, з якою себе асоціюєте».

Тренер дає учасникам час подумати та просить по черзі озвучити свої варіанти, обгрунтувавши їх.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

МЕТА: згадати події минулого заняття та виявити його основні моменти.

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам згадати все, що відбувалося минулого заняття, та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?

- Яка основна мета Програми «Зменшення шкоди»?
- Які принципи «Зменшення шкоди» ви запам'ятали?
- Чому, говорячи про проблеми, на які наражається людина, яка вживає ПАР, ми говоримо також про вірусні гепатити та ВІЛ?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Хто з вас виконав його на 100% і записав щонайменше 10 пунктів?
- Що саме ви записали?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнє завдання, тренеру не слід докоряти їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано виконати та обговорити його під час проведення даної вправи.

6. ВПРАВА «ЩО ТАКЕ СТРЕС»

МЕТА: ознайомити учасників з поняттям стресу та його впливом на психоемоційний стан людини.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, зошити.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Стрес, на жаль, є звичною частиною повсякденного життя людини. Ми постійно перебуваємо під його впливом. Однак деякі люди страждають від сильного або інтенсивного стресу досить часто, що може суттєво вплинути на якість їхнього життя. Стрес спричиняється багатьма ситуаціями. Які приклади ви можете навести?»

Тренер приймає відповіді та, у разі потреби, доповнює їх нижченаведеними прикладами:

- відносини з іншими;
- питання, пов'язані з роботою;
- фінансові та матеріальні потреби;
- лікування хвороби, у тому числі подолання шкідливої звички;
- зміни в житті – шлюб, вихід на пенсію, розлучення, переїзд;
- щоденні клопоти та завдання;
- позитивні події – підготовка та організація свята чи ремонту;
- одночасне виконання багатьох ролей або завдань.

«Деякі люди відслідковують, що саме спричиняє стрес, що підвищує їхню здатність запобігти стресам або ефективніше впоратися з ними. А деякі мають менше можливостей справлятися зі стресом, тому виявлення стресових факторів стає першим кроком у цьому».

Тренер на аркуші для фліпчарту фіксує **1-й КРОК** – «Розуміння того, що спричиняє стрес для вас».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер продовжує:

«Деякі люди навіть не помічають, що вони піддаються стресу, доки не з'являться симптоми на рівні тіла, поведінки та емоцій. Давайте спільно визначимо, які сигнали подає нам організм (назвемо їх сигналами «SOS»). Що допомагає нам зрозуміти наявність симптомів чи наслідків стресу, як себе почуваємо, що відбувається з тілом, як поведимосся?»

Тренер фіксує відповіді учасників та доповнює їх:

«Симптоми стресу:

- дратівливість або надвимогливість;
- поганий сон;
- тривожність;
- відчуття напруги в тілі;
- біль у спині та шиї;
- часті головні болі, мігрені;
- біль у шлунку (стресові гастрити), розлади шлунку;
- підвищення артеріального тиску та збільшення частоти пульсу;
- зміна апетиту (або весь час хочеться щось «жувати», або його відсутність);
- висипи на шкірі, дряпання, чухання шкіри;
- болі в грудях;
- погіршення існуючих фізичних проблем;
- підвищення схильності до застуди/грипу та більш повільне відновлення організму після захворювання.

Ці симптоми знижують якість життя, і люди, які зазнали стресу, можуть помітити, що їхній стан та неефективні методи лікування ще більше поглиблюють його симптоми».

Далі тренер фіксує на аркуші для фліпчарту **2-й КРОК**:

«Отже, другим кроком у керуванні стресом є розуміння власних проявів його проживання та визначення їх як сигналів «SOS».

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер демонструє замкнене коло стресу:

«Переживаючи стрес, людина може потрапити до замкненого кола (рис. 4), яке зміцнює та поглиблює стрес. Як це виглядає в житті: людина, наприклад, через втрату роботи (стресова ситуація) погано спить (стресове переживання – сигнал «SOS»). Щоб заснути, вирішує випити трохи алкоголю. Випиває – засинає. А з часом схиляється до подібного сценарію щоночі, бо переконана, що тільки так зможе заснути. Ця звичка зміцнюється. Однак поступово алкоголь збуджує, а не заспокоює людину, погіршує сон і робить його нетривалим (наприклад, з пробудженням о 3-й годині ночі) і таким, що не дає ефекту відновлення. Стає зрозумілим, що така стратегія впливу на поганий сон була невдалою і не дала бажаного результату. Подолати стресові переживання не вдалося, більше того, вони посилюються».

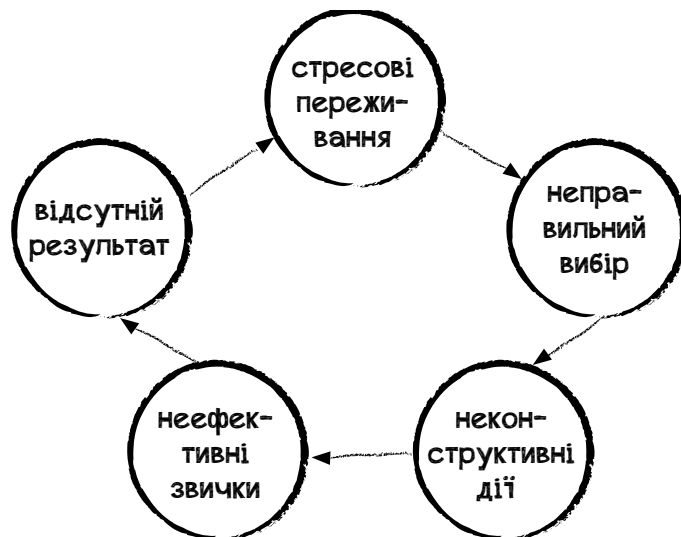


Рис. 4. Замкнене коло стресу

Тренер звертається до учасників із запитанням:

«Як можна розірвати замкнене коло?» та отримує відповіді.

Далі тренер фіксує на аркуші для фліпчарту 3-й КРОК:

«Отже, третім кроком керування стресом є використання ефективних навичок подолання стресової напруги та переживань.

Якими вони можуть бути? Як саме ви ефективно долаєте стресову напругу? Що вам допомагає розслабитися?»

Тренер отримує відповіді учасників та доповнює їх:

«Вкрай важливо навчити «перемикатися» і переводити стресові переживання на фізичну активність. Фізична активність допомагає подолати тілесну напругу і відпрацювати адреналін, що виділяється в людини у стресових ситуаціях. Ефективними діями можуть бути такі.

- **АНТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ.** Хтось чув про таке дихання?»

Тренер демонструє його і пропонує учасникам повторити, використовуючи Додаток 5.1.

- **ПРОСТА ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ:** наведіть порядок на робочому столі чи у кімнаті, винесіть сміття, класифікуйте справи за важливістю, полийте квіти, зробіть гімнастику, просто пройдіться тощо.
- **СМІЙТЕСЯ ДО СЛІЗ** – жартуйте, розкажіть анекдот, подивіться смішне відео в Інтернеті.
- **ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ.** Далі практикуватимемо прогресивну м'язову релаксацію.
- **СПОРТ:** бокс, йога, біг, велосипед...

Такі прості вправи вчать вас керувати власною енергією (силою). Енергія – це валюта нашого життя. Уявіть, що з народження у вас є депозит у банку у вигляді енергії, яку впродовж життя ви можете накопичувати чи витратити. Та може статися, що невдале використання енергії змусить вас брати її в кредит. І цей кредит береться з вашого здоров'я».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які ситуації у вашому житті можна віднести до стресових?
- Які сигнали «SOS» характерні для вашого організму?
- Яким чином ви звикли їх долати? Що можна додати до переліку ефективних дій для подолання ваших стресових переживань?

7. ВПРАВА «ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ»

МЕТА: розвивати навички релаксації для подолання психофізичної напруги стресових переживань.

ЧАС: 25 хв.

РЕСУРСИ: Додаток 5.2.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Зараз ми спробуємо на практиці одну з найбільш ефективних методик подолання стресових переживань та напруги. Вона має назву «Прогресивна м'язова релаксація». Її сутність полягає у тому, щоб людина могла спочатку зменшити свої переживання, а вже потім на «холодну голову» обдумувати рішення. Для цього я вам дам даватиму поетапні інструкції, а ви їх спробуєте дотримуватися. Отже, уможливіть зручніше, розпочнемо».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер використовує матеріал Додатку 5.2, демонструє техніку релаксації та виконує інструкції разом з учасниками.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Інструкції даються у повільному темпі спокійним тихим голосом. Заздалегідь відпрацюйте дану техніку, щоб не читати в присутності учасників хід її проведення.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо учасників не вдалося мотивувати на проведення прогресивної м'язової релаксації у групі, рекомендовано провести іншу вправу, а цю залишити для домашньої практики (обов'язково ознайомте учасників з нею на занятті, прочитайте її та поясніть принцип дії).

ВПРАВА «ТРИ СТАНИ»

Тренер кожному з учасників доставляє по три стільчика, де перший – той, на якому сидить людина у стані тривоги, другий – на якому людина сидить у стані гніву, а третій – на якому сидить людина у розслабленому/спокійному стані. Тренер розповідає про особливості кожного стільчика і дає завдання:

«Зараз кожному з вас необхідно буде відчувати різні емоції і зрозуміти, що відбувається з вашим тілом. Перший стільчик – це той, на якому сидить людина у стані тривоги. Сідаймо на нього і намагаймося відчувати, як себе почуває тіло, коли ви тривожитесь. Для цього я прочитаю наші напрацювання з попередньої вправи про сигнали тривоги, а ви спробуйте відтворити цей стан».

Тренер зачитує сигнали тривоги і через 1,5 хв просить учасників пересісти на стільчик, на якому має сидіти людина у розслабленому стані, та продовжує:

«А тепер глибоко вдихніть і видихніть. Ви розслаблені і спокійні. Всі м'язи, які ви напружували, сидячи на попередньому стільчику, розслабилися. Ваші пальці, долоні, руки, плечі розслаблені. Ваші ступні, гомілки, стегна теж розслаблені. Вам не потрібно нікуди поспішати. Ваша грудна клітина, живіт, спина, стегна також приємно розслаблені. Відпустіть зайві переживання з тіла та відчуйте повний спокій. У спокої наші м'язи розслаблені, дихання рівне та глибоке, а серце ритмічно б'ється у потрібному темпі...»

Тренер говорить цей текст і через 3 хв просить учасників пересісти на стільчик, на якому має сидіти розгнівана людина:

«Отже, наступний стільчик – це той, на якому сидить людина в стані гніву. Пересідаємо на такий стільчик і намагаємося відчувати, як почуває себе тіло, коли ви гніваєтеся. Для цього я зачитаю наші напрацювання з попередньої вправи, нагадаю вам про сигнали гніву, а ви спробуйте відтворити цей стан».

Тренер зачитує напрацювання попередньої вправи і через 1,5 хв просить учасників пересісти на стільчик, на якому сидить людина у розслабленому стані, та повторює текст про стан розслабленості, який вже читав учасникам (3 хв).

Далі проводиться обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи комусь вдалося розслабитися?
- Хто поділиться своїми відчуттями?
- Які відчуття в тілі сподобалися найбільше?
- Що дає нам стан розслабленості?
- Що дає нам контроль над тілом у стресі?
- В яких ситуаціях ця вправа може бути корисною для вас?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників і виконує вправу на активізацію, якщо група готова:

«Щоб повернутися до робочого стану, ми виконаємо зараз рухливу вправу під назвою «Собака під дощем». Для цього встаємо зі стільців та уявляємо себе песиками, які потрапили під зливу і тепер намагаються струсити з себе воду. Спочатку із задніх лап по черзі, потім – з передніх, з голови, тулуба. І, звісно, не забуваємо про хвіст. Обтрусили воду? Тоді повертаємося на свої місця».

8. ВПРАВА «ЗРОСТАННЯ У СТРЕСІ»

МЕТА: розвивати навички застосування ефективних коупінг-стратегій для регуляції стресу.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, робочі зошити та ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників і фіксує **4-Й КРОК**:

«Наші кроки з управління стресом продовжуються. Наступний – 4-й крок: окресліть зону своєї відповідальності (рис. 5). Подивіться, чи є серед ваших стресорів ті, на які ви можете вплинути, і визначте, у чому полягає цей вплив. Допоможе вам ваша відповідь на запитання: що в даній ситуації (стресорі) залежить від мене, а що ні? Наприклад, ситуація вашого найму на роботу».



Рис. 5. Зона моєї відповідальності

Які ще можна навести приклади?»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників і фіксує **5-Й КРОК**.

«Наступним кроком є складання та реалізація плану розвитку необхідних навичок для отримання бажаного результату. Ця навичка обов'язково має бути в зоні вашої відповідальності, бо залежить виключно від вас. Тобто людина за рахунок розуміння свого стресового стану може вдосконалюватися, формуючи та розвиваючи навички, потрібні для подолання його впливу на себе».

БАЖАНА НАВИЧКА	МЕТОДИ ЇЇ РОЗВИТКУ
	1. ...
	2. ...
	3. ...

Тренер методом мозкового штурму заповнює таблицю. Першим етапом визначає «бажану навичку», після чого напрацьовує методи її розвитку (учасники фіксують відповіді у своїх зошитах на сторінці 32).

Крім цього, у власному розвитку важливо:

- відслідковувати, яким чином та за рахунок чого досягнуто результат;
- виявити, що було в цьому ресурсом і допомагало;
- визначити досягнення та відзначити успіх.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників і демонструє заздалегідь підготовлений аркуш для фліп-чарту із написом:

«ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: АЛЕ Є ОДНЕ АЛЕ!!!»

- Змінійте, що можете змінити, концентруйте зусилля на тому, що дає результат.
- Приймайте те, що змінити неможливо.
- Робіть, що можете, з любов'ю і, наскільки можете, добре.
- Розумійте і приймайте неминучість труднощів і проблем.
- Умійте використати надану вам підтримку та сам (-а) підтримуйте тих, кому це потрібно.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи застосовуєте ви певні кроки в управлінні стресом? Які саме?
- Які з них для вас були новими?
- З якими ситуаціями ви почнете справлятися по-іншому? Як саме?
- Навіщо людині вміти управляти стресом у подоланні шкідливих звичок?

9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.»

На занятті ми ознайомилися зі стресом та його впливом на наш організм, а також методами подолання та управління ним. Якщо у вас виникне стресова ситуація, спробуйте її розв'язати, користуючись кроками, які ви опанували на занятті, і слідкуйте за тим, що у вас вийде. Вашим домашнім завданням буде таке: до наступної зустрічі щоденно практикуйте техніку прогресивної м'язової релаксації, яку ви знайдете у ваших зошитах на сторінках 33–35.

На наступній зустрічі зможете поділитись з усіма учасниками власними досягненнями.

Також нагадую тим, хто не виконав попереднього домашнього завдання: треба обов'язково це зробити».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЯК НОРМАЛІЗУВАТИ СТАН ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАННЯ

1. Зупиніться і сядьте. Сконцентруйтеся повністю на процесі дихання.
2. Повільно та безперервно вдихайте повітря, рахуючи подумки від 1 до 4.
3. Затримайте дихання на 2 секунди.
4. Повільно і безперервно видихайте повітря, рахуючи подумки від 1 до 4.
5. Повторіть цей цикл протягом 3–5 хв.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

«Заплющіть очі, декілька секунд посидьте спокійно і зосередьтеся на диханні (10 секунд). Зверніть увагу, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше (5 секунд). Добре, ви все робите правильно.

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що сковує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтеся на цій напрузі та мовчки опишіть собі неприємні відчуття, що викликані м'язовою скутістю. Ось що відбувається з вами, коли ви у стресі. Добре! Утримуйте напругу (5 секунд). Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитися. Зосередьтеся на відчуттях у тілі, порівняйте напругу і розслабленість у кистях. Для цього сфокусуйтеся декілька секунд на своїх розслаблених кистях. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко (10 секунд).
2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Зверніть увагу на напругу, що охопила обидві руки та плечі і повертається назад. Утримуйте напругу (5 секунд). Добре! Тепер розслабте руки і в'яло опустіть їх вздовж тіла (10 секунд). Зосередьтеся на відчуттях тіла, важкості і розслабленості в руках. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко (10 секунд).
3. Перейдіть до нижньої частини ніг і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Зверніть увагу на напругу, що розливається ступнями, щиколотками, литками. Утримуйте напругу (5 секунд). Добре! Тепер розслабте нижню частину ніг і поступово зосередьтеся на відчутті комфорту внаслідок їх розслаблення. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко (10 секунд). Все ви робите правильно!
4. Далі напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом коліна і відриваючи ноги від стільця, що стоїть навпроти вас. Сфокусуйтеся на напруженні стегон. Опишіть собі свої неприємні відчуття (5 секунд). Тепер послабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги ніг, рук, плечей. Просто викиньте це з голови. Дихайте повільно, спокійно та глибоко (10 секунд).
5. А зараз підтягніть живіт до хребта. Зверніть увагу на напругу, що виникла в животі (5 секунд). Тепер дайте животу вільно розслабитися. Дихайте повільно, спокійно та глибоко і сфокусуйтеся на послабленні напруги, яке ви відчуватимете в животі, ногах, плечах, руках (10 секунд).
6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих (15 секунд), поки не відчуєте деякий дискомфорт). Зверніть увагу на напругу в розширеній грудній клітині. Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. Зауважте, що ви можете розслабити своє тіло за власним бажанням і можете дихати повільно, ритмічно та глибоко. З кожним подихом ви можете розслабитися все більше. Зосередьтеся на розслабленні і просто випустіть всю свою напругу (10 секунд).
7. Тепер уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки, і їх тягнуть аж до ваших вух. Відчуйте напругу в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу (5 секунд). Добре! Тепер просто випустіть напругу. Дайте плечам розслабитися. Дайте їм опуститися якомога нижче. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням (10 секунд).
8. Нахиліть підборіддя і спробуйте дотягнутися ним до грудей. Зверніть увагу на розтяжку та напругу в шиї (5 секунд). Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу з шиї. Зосередьтеся на розслабленні її м'язів. Дайте також розслабитись рукам і ногам. Дихайте повільно, ритмічно та глибоко (10 секунд).
9. Тепер стисніть зуби та зосередьтеся на напрузі у щелепі. Відчуйте сильне стиснення (5 секунд). Добре! Розслабтеся. Дайте роту відритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота (10 секунд). Добре!
10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба (5 секунд). Тепер розслабтеся. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб (10 секунд).
11. На цьому етапі дайте можливість розслабитися всьому тілу. Відчуйте, яке воно важке. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви контролюєте себе. З кожним подихом подумки кажіть собі «Розслабся» і уявляйте, що видихаєте напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі «Розслабся», і дайте зникнути напрузі природним шляхом. Просто викиньте все із голови і розслабтеся. На деякий час я перестану говорити і дам вам змогу насолодитися приємним відчуттям розслабленості, яке ви можете собі дозволити.

Коли ви будете готові, розплющуйте очі,... якщо вони були заплющені».

ЗАНЯТТЯ 6. ЩО МОТИВУЄ ДО ЗМІН. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

МЕТА: розвинути навички критичного ставлення до поведінки вживання ПАР.
Сприяти розвитку альтернативних вживанню ПАР форм поведінки.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Снігова куля» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Вправа «Як я змінююсь» (10 хв)
7. Вправа «Три кроки на шляху до здоров'я» (постановка цілі) (30 хв)
8. Вправа «Плюси та мінуси вживання» (10 хв)
9. Вправа «Альтернатива» (10 хв)
10. Вправа «Координати Декарта» (15 хв)
11. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:
«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада (-ий) усіх бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми спробуємо розібратися, що все ж таки дає вам вживання наркотиків, а що забирає від вас».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «СНІГОВА КУЛЯ»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників, пояснюючи умови вправи:

«Перший учасник називає своє ім'я та певний факт про себе, яким готовий поділитися (про вподобання чи роботу тощо). Наступний — спочатку ім'я людини, яка представилася, і факт про неї, а потім своє ім'я і факт про себе. Третій називає два попередніх імені разом з обома фактами, а потім своє ім'я і також факт про себе. І так далі. Решта учасників так само називають усі імена і факти, які вже прозвучали, та доповнюють перелік своїми іменами і фактами про себе».

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: плакат «Правила» (аркуш з написаними на ньому правилами).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників:

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Назвіть кроки роботи зі стресом.
- Чи змінювали ви свої підходи до стресових ситуацій? Як?
- Скільки разів ви користувалися технікою релаксації?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не варто докоряти їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

6. ВПРАВА «ЯК Я ЗМІНЮЮСЯ»

МЕТА: надати учасникам можливість пригадати досвід власних змін у способі життя.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників, Додаток 6.1 «Кроки до змін».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Для зручності пояснення схему «Кроки до змін» (Додаток 6.1) краще намалювати на аркуші для фліпчарту.

Тренер просить відкрити зошити на сторінці 36, звертає увагу на схему «Кроки до змін» та продовжує:

«Подивіться уважно на цю схему. Зараз я поясню, що саме на ній зображено.

Почнемо з того, що зміни у будь-якій сфері життя людини відбуваються за одними й тими ж самими кроками. У деяких ситуаціях вони відбуваються самі по собі. А людині навіть складно зрозуміти, коли і який крок вона пройшла, а зміни вже відбулися.

Та, буває, людина витрачає багато часу на кожен крок. Тож почнімо з першого кроку.

ПЕРШИЙ КРОК має статися тоді, коли людина взагалі не відчуває, не усвідомлює, що їй необхідно щось змінювати у своєму житті. Цей крок називається «Нульовий». Пригадайте таку ситуацію.

Які емоції ви відчували, коли вам робили зауваження, а ви не розуміли, до чого це? (обурення, негатив).

ДРУГИЙ КРОК – коли людина розуміє, що щось ніби не так, але це наче й не заважає їй жити. Цей крок називається «Переднамір». Пригадайте таку ситуацію у своєму житті.

Які емоції ви відчували, коли вам робили зауваження, а ви розуміли, що робите щось неправильно, але ще не були готові прийняти рішення щодо змін? (спротив, злість, роздратування).

ТРЕТІЙ КРОК – коли людина вирішила, що хоче змінюватися, але ще нічого не робить у цьому напрямі, називається «Намір». Пригадайте таку ситуацію у своєму житті.

Кому ви про це розповідали? Як ви реагували на поради щодо кроків до змін? (з цікавістю, насторогою, задоволенням).

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть продовжити перелік негативних емоцій. Необхідно пояснити, що коли людина прийняла рішення і хоче змінитися, її оточення або пропонує їй допомогу, або дає цінні підказки, які полегшують процес змін.

ЧЕТВЕРТИЙ КРОК називається «Дії» і настає, коли людина не лише прийняла рішення, а й почала працювати над змінами. Пригадайте таку ситуацію у своєму житті.

Що ви відчували, коли починали змінюватися?

Як ви реагували на тих людей, які вас підтримували та давали поради? (схвально, із задоволенням).

Чи легко було дотримуватися нової моделі поведінки?

Що допомагало?

П'ЯТИЙ КРОК називається «Підтримка змін». Це коли людина вже тривалий час дотримується нової моделі поведінки. Пригадайте себе у такій ситуації.

Що ви думали про ці зміни?

Як ви себе відчували?

Чи легше стало дотримуватися нової поведінки?

Ви можете подумати: а для чого мені ця інформація? Насправді, коли людина не розуміє, чому вона так чи інакше реагує на поради інших, то їй краще прийняти інформацію і зберегти її в пам'яті до того часу, коли вона буде готова скористатися нею. Відсьогодні й на усіх подальших зустрічах ми почнемо розглядати кроки до змін, пов'язані з уживанням ПАР. Емоції, які ви будете переживати на наших зустрічах, вказуватимуть вам, на якому саме кроці до змін ви зараз.

Якщо ви налаштовані на третій крок, то до кінця Програми з легкістю зможете взяти під контроль вживання ПАР. Якщо ви ще не дійшли до цього кроку, то знання та навички, яких ви набудете, стануть вам у пригоді надалі. Ваші зошити з підказками залишаться у вас, і будь-коли ви зможете до них повернутися.

7. ВПРАВА «ТРИ КРОКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВ'Я» (ПОСТАНОВКА ЦІЛІ)

МЕТА: ознайомити учасників з методикою постановки цілей «SMART» та визначення кроків до постановки цілей.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Щоб рухатися до змін, необхідно знати і чітко усвідомлювати, для чого докладати зусиль та відмовляти собі у звичних справах (уподобаннях). Таке усвідомлення і є ціллю. Вона повинна бути вашою і прагнути саме того, чого ви хочете досягти. Якщо ви робити це «для когось», то ваші зміни можуть не витримати зусиль, яких необхідно докласти до цього. І навіть якщо ви досягнете цілі, вона може бути тимчасовою, оскільки не є власне вашою. Про це ми ще поговоримо далі. Зараз вам варто усвідомити, що першим суттєвим етапом ваших змін є ціль, яка важлива саме для вас.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Як приклад до цієї вправи тренер розглядає кроки до цілі через сферу здоров'я.

Отже, зараз ми з вами ознайомимось з кроками на шляху до цілі.

КРОК 1. Сфера життя, яку я обираю для змін. Відкрийте зошити на сторінці 13 (ми працювали вже над сферами життя). Це перше заняття. Обведіть одну або не більше двох сфер, над якими ви хотіли би попрацювати. Це – ваші цілі».

Тренер дає час учасникам на виконання завдання (очікується, що однією зі сфер буде здоров'я), після чого продовжує.

КРОК 2. Що мені дасть задоволення бажаного/запланованого в цій сфері життя? Чому для мене важливе досягнення цілей? Яка користь від цього? (учасники записують відповіді на ці запитання).

У визначенні цілей переконайтеся, що вони відповідають таким принципам «SMART»:

S (SPECIFIC) КОНКРЕТНІСТЬ. Вкажіть, що саме ви плануєте робити, а також коли, де і з ким. Ось приклад розпливчастої, нечіткої цілі: «Я проводитиму більше часу зі своїми дітьми». Натомість ось зразок конкретної цілі: «Я поведу дітей на прогулянку до парку сьогодні надвечір. Я гратиму з ними у футбол в суботу по обіді...». Ціль повинна бути точною, щоби вам було простіше визначити, досягли ви її чи ні.

M (MEASURABLE) ВИМІРЮВАННІСТЬ. Як ви дізнаєтеся що ціль досягнута? Яке значення цієї цілі для вас?

A (ACHIEVABLE) ДОСЯЖНІСТЬ. Ціль повинна бути досяжною. Врахуйте такі чинники, як стан здоров'я, конкуруючі вимоги особистого часу, ваше фінансове становище та чи володієте ви необхідними навичками для її досягнення.

R (RELEVANT) АКТУАЛЬНІСТЬ. На противагу несвідомому виконанню обов'язку, бажанню догодити іншим або уникнути болю, ціль, яка насправді скерована вашими цінностями, буде значущою особисто для вас. Якщо ціль не має сенсу або призначення, переконайтеся, чи вона дійсно впливає на ваші цінності.

T (TIME BOUND) ОБМЕЖЕНІСТЬ У ЧАСІ. Щоби підвищити конкретність своєї цілі, визначте якомога точніше термін її виконання. Часові межі дозволяють краще контролювати процес.

КРОК 3. Мої ціннісно орієнтовані цілі.

НЕГАЙНА ЦІЛЬ (що-небудь просте, необтяжливе у виконанні, що я можу здійснити у найближчі 24 години).

КОРОТКОТЕРМІНОВА ЦІЛЬ (те, що я здатен (-на) зробити за кілька днів/тижнів).

ЦІЛЬ СЕРЕДНЬОТЕРМІНОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ (чого можу досягти протягом наступних кількох тижнів чи місяців).

ДОВГОТЕРМІНОВА ЦІЛЬ (те, що я можу реалізувати протягом найближчих кількох місяців і років).

8. ВПРАВА «ПЛЮСИ ТА МІНУСИ ВЖИВАННЯ»

МЕТА: мотивувати учасників до зважування плюсів та мінусів, які вони отримують внаслідок вживання.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників.





ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Люди можуть назвати безліч переваг та недоліків від уживання ПАР.»

Які думки з цього приводу у вас виникають? [тренер приймає відповіді та в разі потреби наводить приклади самостійно: з одного боку – стан ейфорії, відчуття розслаблення, «розв'язаний язик»; з протилежного – головний біль на ранок; похмільний синдром; поведінка така, що можна утнути дурницю, потрапити в бійку, до конфлікту із законом]. Коли ви фіксуватимете «+» та «-» на аркуші паперу, то побачите, наскільки саме для вас важливе вживання. Тому зараз я пропоную впродовж 10 хвилин добре подумати та записати у ваших зошитах на сторінці 40 у стовпчиках відповіді на запитання: «Що вам подобається у вживанні?» та «Що вам не подобається у вживанні?» Ці відповіді вам не доведеться зачитувати учасникам групи, але далі вони нам знадобляться. Саме тому важливо відповідально поставитися до цього завдання».

Тренер пропонує відкрити зошити на сторінці 38 та дає час на заповнення таблиці.

ЩО МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВЖИВАННІ?		ЩО МЕНІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВЖИВАННІ?	
	...		...
	...		...

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників оцінити свій список за ступенем важливості кожної позиції від 1 (найбільш важливого) до найменш важливого.

«Тепер у порядку, який ви встановили, перепишіть стовпчик «Що мені подобається у вживанні» у ваші зошити на сторінці 38».

Тренер надає час для записів у зошиті.

9. ВПРАВА «АЛЬТЕРНАТИВА»

МЕТА: допомогти учасникам знайти альтернативу вживанню ПАР.






ЧАС: 10 хв

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до присутніх:

«Як ви помітили, у цій таблиці є другий стовпчик, який називається «Альтернатива». Пригадайте вправу «Піаніно» та запишіть у ваших зошитах на сторінці 39 перелік із того, як ви можете замінити вживання ПАР».

ЩО МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВЖИВАННІ?		АЛЬТЕРНАТИВА
1		
2		
...		
7		

Тренер дає учасникам час зафіксувати відповіді, а в разі потреби нагадує можливі альтернативи.

Після того як всі учасники зробили записи, тренер просить бажаючих зачитати їх та пояснює, що запропоновані ними варіанти можуть стати корисною підказкою для інших.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасник (-и) може (-уть) відмовитися записувати альтернативи, аргументуючи тим, що немає заміни вживанню ПАР. Тоді тренер пропонує їм пригадати їхнє життя до вживання. І запитує, яким саме чином без ПАР вони досягали тих відчуттів, які сьогодні мають внаслідок вживання.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Розглядаючи дану, а також інші запропоновані вправи, спеціалістам варто пам'ятати про те, що переважно жінки, а також деякі чоловіки використовують вживання ПАР з метою стишення травматичних переживань. Таку «функцію» ПАР необхідно озвучувати та активно пропонувати альтернативні методи самостабілізації чи подолання тяжких емоційних переживань.

10. ВПРАВА «КООРДИНАТИ ДЕКАРТА»

МЕТА: допомогти учасникам проаналізувати здобутки та втрати від вживання та відмови від нього.

ЧАС: 15 хв

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту, маркери, зошити, кулькові ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ще до початку заняття тренер на всьому аркуші для фліпчарту креслить квадрат, який складається із 4 внутрішніх квадратів, та підписує їх.

Здобутки від продовження вживання		Втрати від продовження вживання	
 ...		 ...	
Здобутки від припинення вживання		Втрати від припинення вживання	
 ...		 ...	

Потім звертається до учасників:

«Досить часто буває так, що залежні від вживання люди впевнені: втрати від вживання досить малі або взагалі відсутні, а ось його припинення тягне за собою цілу низку незручностей та проблем. Тому я пропоную зараз разом попрацювати над цим питанням. «Квадрат Декарта» допоможе осмислити наслідки вашого рішення. Розглядаючи проблемні ситуації, необхідно лише поставити собі 4 запитання і проаналізувати відповіді на них.

Подивіться уважно на таблицю, яка зображена на фліпчарті. Для початку ми з вами визначимо перелік «Здобутків від продовження вживання». Які у вас варіанти?»

Тренер приймає відповіді учасників та фіксує їх за допомогою маркерів на аркуші для фліпчарту.

За таким самим принципом тренер із групою розглядає квадрати «Втрати від продовження вживання», «Здобутки від припинення вживання», «Втрати від припинення вживання».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників відкрити зошити на сторінці 40 та у такі ж самі квадрати вписати лише те, що влаштовує кожного особисто.

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

«Уважно прочитайте все, що ви записали у своїх таблицях, та надайте чесну відповідь собі (відповідати вголос не потрібно): Чи буде мені на користь припинення вживання? Чому?»

Тренер дає час обдумати та відповісти на запитання, після чого запитує в учасників, чи хоче хтось поділитись своїми роздумами.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Не потрібно змушувати учасників відповідати на поставлені запитання. Необхідно пам'ятати про правило «Добровільна активність». Головне, щоб учасники виконували завдання. Мотивувати їх можна тим, що вправи допоможуть подолати будь-яку залежність якщо не зараз, то у майбутньому. Адже механізми формування залежності однакові.

Також акцентуйте на тому, що, користуючись цими записами, учасники можуть допомогти іншим у цій справі, адже виконуючи завдання вони отримують навички. Ніхто їх не змушує кидати вживання зараз. Це робота – на перспективу. А ті, хто вже прийняли рішення позбавитися цієї звички, мають можливість ретельно все опрацювати та досягти успіху у цій справі.

11. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв











ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.»

Коли ми намагаємося змінити якусь поведінку або звичку, важливо ретельно проаналізувати, що безпосередньо їй передує.

Тому вашим домашнім завданням буде таке: записати у зошитах на сторінці 41 якомога більший перелік ситуацій/причин, внаслідок яких ви вживаєте ПАР. Наприклад: я вживаю, коли злюся/лише по п'ятницях/у компанії друзів, тощо.

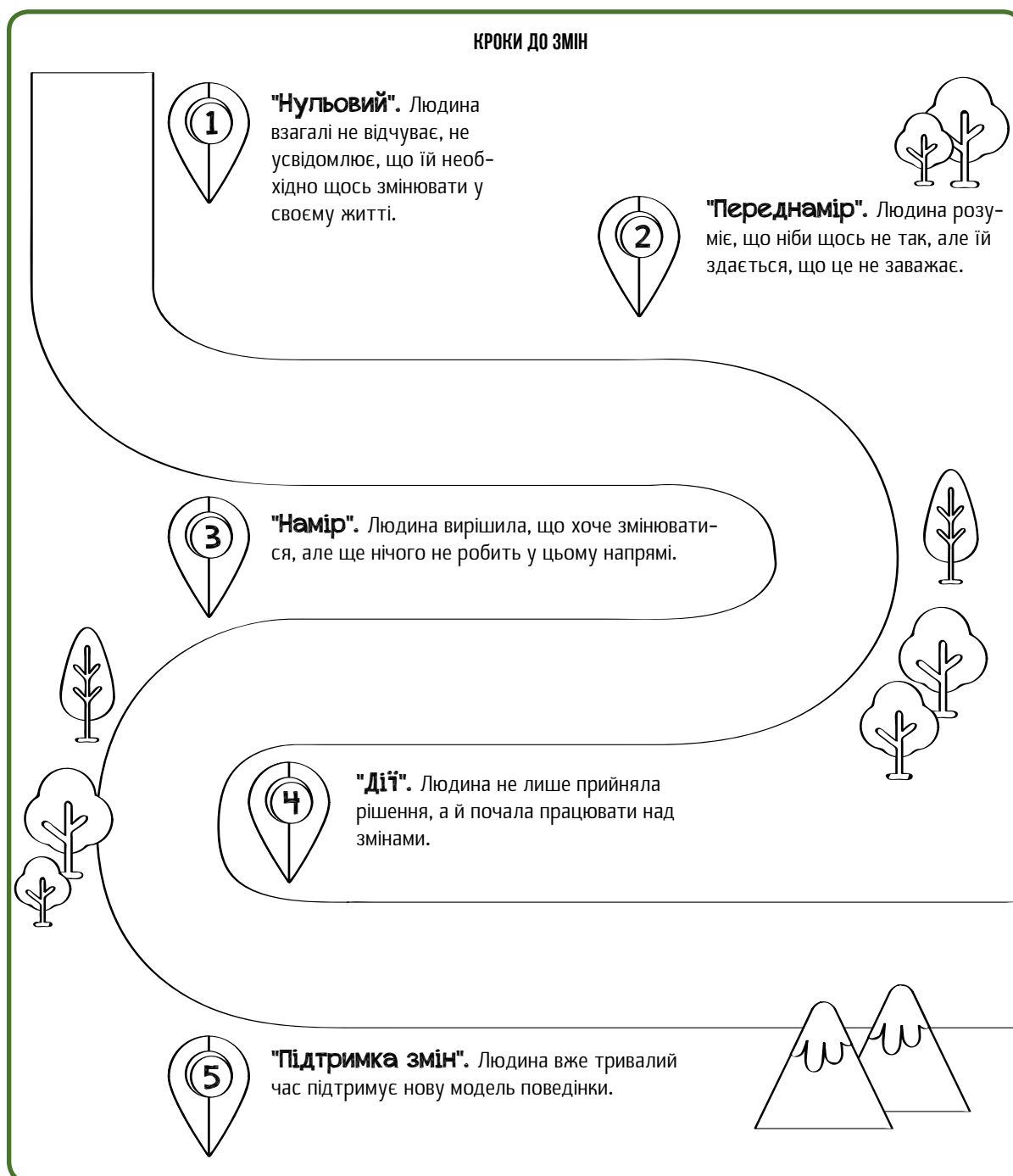
№	Я вживаю, коли...	...
1	 ...	 ...
2	 ...	 ...
3	 ...	 ...
””	 ...	 ...
10	 ...	 ...

Важливо, щоб усі виконали завдання, оскільки наступної зустрічі ми будемо працювати з цим переліком».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

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

КРОКИ ДО ЗМІН



ЗАНЯТТЯ 7. АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ВЖИВАННЯМ ПАР

МЕТА: розвивати навички самоаналізу впливів зовнішніх факторів на поведінку вживання ПАР.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Моє найбільше досягнення» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Зовнішні фактори вживання» (40 хв)
7. Вправа «Аналіз поведінки, що потребує змін» (дослідження) (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш із темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми спробуємо розібратися в тому, що таке зовнішні фактори вживання, та як знання про них застосовувати на практиці».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МОЄ НАЙБІЛЬШЕ ДОСЯГНЕННЯ»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників, пояснюючи умови вправи:

«Пропоную вам подумати та поділитися з іншими учасниками вашим найбільшим досягненням за таким алгоритмом: Доброго дня/вечора, мене звати _____, моє найбільше досягнення _____».

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам пригадати все, що було зроблено на минулому занятті, та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які є альтернативи вживанню ПАР?
- Які найбільше вам підходять та чому?

- Що ви втратите, коли припините вживання ПАР?
- Що ви отримуєте, коли припините вживання ПАР?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Скільки зафіксували ситуацій, перед якими ви зазвичай починаєте вживати?
- З чим вони найчастіше пов'язані: з якоюсь певною емоцією/днем тижня/з людиною (людьми)?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не варто докоряти їм у присутності групи. Необхідно залучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано зробити це під час проведення даної вправи з подальшим обговоренням.

6. ВПРАВА «ЗОВНІШНІ ФАКТОРИ ВЖИВАННЯ»

МЕТА: проаналізувати зовнішні фактори вживання ПАР.

ЧАС: 40 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Аналіз причин (факторів), що запускають процес вживання, допоможуть вам не тільки його контролювати, а й стануть першим кроком на шляху до його припинення. Звісно, це станеться лише за умови, якщо на цьому

не зупинятися, а поступово просуватися далі, застосовуючи набуті знання і використовуючи свої досягнення. Якщо ви знаєте, які фактори «запускають» у вас вживання, то зможете краще контролювати свою поведінку. Тому зараз я пропоную вам у зошитах на сторінці 42 надати відповіді на кілька запитань. Перше з них таке: **З КИМ ВИ ЗАЗВИЧАЙ ПЕРЕБУВАЛИ, КОЛИ ВЖИВАЛИ ПАР?** Вам не обов'язково записувати імена та прізвища людей, достатньо їх «зашифрувати» або намалювати, принаймні зробити це у будь-який інший спосіб, але так, щоб ви могли пригадати, кого саме мали на увазі».

Тренер дає учасникам час для записів.

ЗОВНІШНІ ФАКТОРИ

1. З КИМ ВИ ЗАЗВИЧАЙ ПЕРЕБУВАЛИ, КОЛИ ВЖИВАЛИ ПАР?



... ..



... ..



... ..



... ..



... ..

Коли учасники справились із завданням, тренер пропонує їм перейти до другого запитання.

«Тепер, коли ви визначили, з ким зазвичай перебували, коли вживали ПАР, необхідно пригадати та записати, де саме це відбувалося. Не потрібно вписувати конкретні адреси, точні назви закладів та місць. Достатньо записати їх так, як ви називаєте їх у своїй компанії».

2. ДЕ ВИ ЗАЗВИЧАЙ ВЖИВАЛИ ПАР?

Тренер дає час учасникам на роботу та продовжує:

«Наступне запитання – коли ви найчастіше вживали ПАР? Можливо, це був конкретний день тижня або місяця, якісь свята; можливо, частина дня, наприклад, вечір або точний час».

3. КОЛИ ВИ НАЙЧАСТІШЕ ВЖИВАЛИ ПАР? (ДЕНЬ ТИЖНЯ, ЧАС, ПЕВНІ СВЯТА)

Коли учасники закінчили роботу в зошиті, тренер пропонує висловитися бажаним про те, які думки у них виникли та чим вони хотіли би поділитися. Після чого резюмує:

«Ви зараз проаналізували саме зовнішні причини вашого вживання. Зовнішні – це люди, обставини, ситуації, які можуть провокувати вас до вживання. Тепер, коли ви знаєте про це, що далі з цим робити? Навіщо було витратити час та фіксувати очевидні факти з вашого життя?»

Пригадайте, ми говорили з вами про те, що головною особливістю тренінгу є можливість усе застосувати на практиці. Тому зараз я пропоную вам об'єднатися у три групи для виконання наступної вправи».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

В індивідуальній роботі наступний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшою фіксацією на фліпчарті підготовлених ним відповідей. Важливо орієнтуватися на актуальні для учасника фактори вживання.

Тренер об'єднує учасників у три групи, після чого продовжує:

«У нас утворилося три групи. Перша (тренер вказує у сторону групи під номером 1), друга (тренер вказує у сторону групи під номером 2) та третя (тренер вказує у сторону групи під номером 3). Завдання для кожної групи – відповісти на два запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ГРУПИ №1:

1. *Для чого вам необхідно мати список людей, з якими ви зазвичай вживали ПАР, якщо ви намагаєтесь кинути вживання?*
2. *Що з цим тепер робити?*

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ГРУПИ №2:

1. *Для чого вам необхідно мати список місць, де ви зазвичай вживали ПАР, якщо ви намагаєтесь кинути вживання?*
2. *Що з цим тепер робити?*

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ГРУПИ №3:

1. *Для чого вам необхідно мати інформацію про те, коли саме ви найчастіше вживали ПАР, якщо ви намагаєтесь кинути вживання?*
2. *Що з цим тепер робити?*

На виконання завдання у вас є 10 хвилин».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Важливо під час групової роботи підходити до кожної групи та спостерігати, чи конструктивно працюють учасники над вирішенням питання. Якщо група відхилилася від напрямку, то за допомогою допоміжних запитань треба зорієнтувати її на продуктивну роботу.

Учасники мають дійти таких висновків: коли відмовляєшся від уживання, важливо знати та застосовувати такі зовнішні фактори:

- мінімізувати спілкування з тими людьми, з якими відбувалося вживання; бути готовими протистояти тиску з їх сторони до спроби вмовити вжити ПАР разом із ними;
- за можливості, уникати тих місць, де зазвичай вживав (-ла) ПАР;
- пам'ятати, що у конкретний час/дні/свята мозок буде нагадувати про досвід вживання, тож необхідно бути застережливим і пильнувати свій настрій та наміри;
- якщо для когось є актуальним одноосібне вживання вдома, бажано максимально зменшити час усамітнення, проте як варіант можна запропонувати подумати, чим зайнятися наодинці (прибирати, качати прес, читати, спілкуватися по телефону/в чаті тощо).

Після завершення часу, відведеного на виконання завдання, групи по черзі презентують свої напрацювання та, за бажанням, доповнюють презентації інших груп.

7. ВПРАВА «АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ, ЩО ПОТРЕБУЄ ЗМІН» (ДОСЛІДЖЕННЯ)

МЕТА: проаналізувати поведінку, пов'язану зі вживанням ПАР.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки за кількістю учасників, аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Нарешті настав час, коли ви маєте змогу поглянути на своє вживання під іншим кутом. У ваших зошитах на сторінці 45 ви побачите табличку, яку кожен із вас заповнить самостійно. Водночас ми будемо обговорювати кожен пункт, аби зрозуміти, що саме необхідно вам записувати. Для цього є така сама табличка, зображена на аркуші [тренер заздалегідь готує таку таблицю на аркуші для фліпчарту]».

Тренер дає час відкрити зошити та переглянути таблицю, а потім продовжує:

«Спочатку вам необхідно пригадати одну ситуацію, коли ви вживали. Саме з нею ви будете працювати у своїх зошитах [тренер дає час, щоб усі учасники пригадали свою поведінку, пов'язану зі вживанням].

Перший стовпчик – «Ситуації напередодні». Треба пригадати, що саме було перед вживанням, яка подія? Де й коли це було? Важливо написати саме те, що відбувалося перед вживанням. Не підготовку до нього (пішли до магазину, накрили стіл – це вже сам процес – рішення прийнято). Які приклади ви можете навести? [тренер приймає варіанти відповідей, дякує учасникам та дає час на те, щоб вони зробили записи у своїх зошитах].

Наступний рядок стовпчика – «Соціальне оточення». Необхідно пригадати людей, які були з вами у цей час, або, навпаки, були відсутні. Вони можуть дублюватися з тими людьми, імена яких ви записували раніше, коли ми розглядали питання «Зовнішні фактори» [тренер дає можливість учасникам зробити записи у своїх зошитах].

Рядок «Емоційні стани» в цьому ж стовпчику. Слід пригадати, які емоції ви відчували напередодні вживання, як почувалися [тренер дає можливість учасникам зробити записи у своїх зошитах].

Тепер – другий стовпчик, «Поведінка». Запишіть, яка саме була у вас поведінка. Що ви робили? Наприклад, вживали алкоголь (горілку) – тож можна записати кількість вжитого [тренер дає можливість учасникам зробити записи у свої зошитах]

Переходимо до стовпчика «Наслідки». Що сталося в результаті такої поведінки? Хтось може посміятися та сказати, що гарно провели час, але це ж не всі наслідки. «Гарно провели час» ви теж можете записати, якщо так і було. Та що на ранок, яке самопочуття? Можливо, когось образили? А скільки коштів витратили? Все, що запланували на цей та наступний день, встигли зробити чи щось перенесли? Напишіть якомога детальний перелік наслідків [тренер дає хвилин 10 на записи].

Тепер підкресліть прямою лінією ті наслідки, які знову спонукають до такої поведінки, тобто вам подобаються [тренер дає можливість учасникам зробити записи у своїх зошитах]. А тепер хвилястою лінією підкресліть ті наслідки, які змушують відмовитися від такої поведінки, тобто вам не подобаються».

СИТУАЦІЇ НАПЕРЕДОДНІ Фактори, що передували поведінці	ПОВЕДІНКА	НАСЛІДКИ Що сталося в результаті поведінки
ПОДІЯ (ДЕ, КОЛИ?) \ \		
СОЦІАЛЬНЕ ОТОЧЕННЯ (ХТО ТАМ БУВ АБО НЕ БУВ?) \ \		
ЕМОЦІЙНІ СТАНИ: ЩО ВІДЧУВАВ (-ЛА)? ЯК ПОЧУВАВСЯ (-ЛАСЯ)? \ \		

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер просить одного або декількох учасників з групи прокоментувати, що у них вийшло, та наголошує, що працювати з цим завданням учасники продовжать також удома.

8. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.

Вдома ви продовжите працювати з цією табличкою на стор. 46 ваших зошитів. Вашим завданням буде опрацювання усіх трьох етапів.

1. Ситуації напередодні
2. Поведінка
3. Наслідки




Що саме необхідно зробити: у стовпчику «Ситуації напередодні» записати, як запобігти цій або іншій ситуації, яка призвела до вживання (має бути не менше двох варіантів).

У стовпчику «Поведінка» написати, які альтернативні способи поведінки можна спробувати. Це завдання дещо

схоже на вправу «Піаніно», але тут важливо подумати не про реакцію, а про дію, й записати не менше п'яти варіантів.

До стовпчика «Наслідки» можна внести перелік негативних наслідків із таблички, яку ви щойно заповнили, або дописати інші, що, на вашу думку, зменшують імовірність повторного прояву поведінки, пов'язаної зі вживанням.

Тренеру важливо навести приклад виконання домашнього завдання.

СИТУАЦІЇ НАПЕРЕДОДНІ Фактори, що передували поведінці	ПОВЕДІНКА	НАСЛІДКИ Що сталося в результаті поведінки
Можливі втручання на різних етапах		
Як запобігти ситуації для зменшення імовірності поведінки вживання ПАР?	Які альтернативні способи поведінки можна було б застосувати?	Які наслідки зменшують імовірність такої поведінки?
		

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЗАНЯТТЯ 8. НАВИЧКИ КОНТРОЛЮ НАД ПРОВОКУЮЧИМИ СИТУАЦІЯМИ

МЕТА: розвинути навички контролю над провокуючими ситуаціями через їх усвідомлення та аналіз.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Вчинок, яким я пишаюся» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Зовнішні тригери (подразники)» (15 хв)
7. Вправа «Таблиця зовнішніх подразників (тригерів)» (25 хв)
8. Вправа «Збагачення сценарію поведінки» (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 усіх на роботу.

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч: *«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами визначимо та розглянемо, які бувають провокуючі ситуації. Розберемося, яким чином їх відслідковувати та що з цим робити далі».*

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ВЧИНОК, ЯКИМ Я ПИШАЮСЯ»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників, пояснюючи умови вправи:

«Ми з вами продовжуємо знайомитися. Сьогодні вам необхідно подумати та пригадати ваш вчинок, яким ви особисто пишаєтеся».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо учасник, на вашу думку, говорить неправду, або ви у цьому впевнені, не потрібно його/її виправляти.

Коли людина присвоює позитивні вчинки – це індикатор того, що вона/він погоджується з тим, що це:

1. Гарний вчинок.
2. Він/вона так вчинить при нагоді.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які існують альтернативи вживанню ПАР?
- Які з них найбільше вам підходять та чому?
- Для чого ви записували імена людей, з якими вживали ПАР?
- Для чого ви записували місця, де це відбувалося?
- Для чого ви записували час/дати/свята, під час яких ви зазвичай вживали ПАР?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.




ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Які варіанти ви написали у стовпчику «Як запобігти ситуації для зменшення імовірності поведінки вживання ПАР?»
- Які варіанти ви написали у стовпчику «Які альтернативні способи поведінки можна було б спробувати?»
- Які варіанти ви написали у стовпчику «Які наслідки зменшують імовірність поведінки вживання ПАР?»

СИТУАЦІЇ НАПЕРЕДОДНІ Фактори, що передували поведінці	ПОВЕДІНКА	НАСЛІДКИ Що сталося в результаті поведінки
Можливі втручання на різних етапах		
Як запобігти ситуації для зменшення імовірності поведінки вживання ПАР?	Які альтернативні способи поведінки можна було б застосувати?	Які наслідки зменшують імовірність такої поведінки?
		

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не варто докоряти їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, рекомендовано відняти для цього можливість у ході виконання цієї вправи та обговорити його.

6. ВПРАВА «ЗОВНІШНІ ТРИГЕРИ (ПОДРАЗНИКИ)»

МЕТА: аналіз зовнішніх тригерів у споживача ПАР.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки на кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників та просить їх відкрити зошити на сторінці 47.

«Ми продовжуємо аналізувати можливі ризики вживання ПАР. Ваше наступне завдання таке: перечитати запропоновану таблицю та навпроти із заняттями, ситуаціями або умовами, за яких ви часто вживаєте ПАР, поставити позначку. У вас на це є 5 хвилин».

Один/одна вдома		У парку на прогулянці
Перед побаченням		Коли дощить
Під час побачення		Під час святкування у навчальному закладі/на роботі
Коли вечерею		Коли є кошти
Перед вечерею		Під час перерви на навчання/роботі
Перед сніданком		Під час телефонної розмови
Під час обіду		На вихідних
Перед роботою/навчанням		Після отримання грошей (стипендія/заробітна плата
У кінотеатрі		Із членами сім'ї
Після навчання/роботи		Коли відчуваю біль
Вдома з друзями/сусідами		Під час днів народжень
Коли маю статеві стосунки		У друзів вдома
У барі/клубі		На зустрічах з родичами
Інше		Інше

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** після того, як вийшов час, тренер ініціює обговорення.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яку кількість умов, за яких часто вживаєте ПАР, ви позначили?
- Ви частіше вживаєте наодинці чи у компанії?

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер просить учасників повернутися до зошитів на сторінці 48 та відповісти на таке запитання:

- Вкажіть заняття/ситуації/умови, за яких ви ніколи не вживали б ПАР?

Один/одна вдома		У парку на прогулянці
Перед побаченням		Коли дощить
Під час побачення		Під час святкування у навчальному закладі/на роботі
Коли вечеряю		Коли є кошти
Перед вечерею		Під час перерви на навчанні/роботі
Перед сніданком		Під час телефонної розмови
Під час обіду		На вихідних
Перед роботою/навчанням		Після отримання грошей (стипендія/заробітна плата)
У кінотеатрі		Із членами сім'ї
Після навчання/роботи		Коли відчуваю біль
Вдома з друзями/сусідами		Під час днів народжень
Коли маю статеві стосунки		У друзів вдома
У барі/клубі		На зустрічах з родичами
Інше		Інше

Після завершення роботи над цим запитанням тренер просить учасників прокоментувати відповіді.

7. ВПРАВА «ТАБЛИЦЯ ЗОВНІШНІХ ПОДРАЗНИКІВ (ТРИГЕРІВ)»

МЕТА: аналіз зовнішніх тригерів споживача ПАР.

ЧАС: 25 хвилин.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки на кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер просить учасників відкрити свої зошити на сторінці 49 та записати відповідь на запитання: вкажіть людей, місця, предмети або ситуації, під впливом яких ви **НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЄТЕ ПАР**. Час на виконання завдання – 5 хвилин.

Нижче запишіть імена людей, місця, предмети або ситуації, які становлять для вас певний рівень небезпеки у вірогідності вживання ПАР.

Визначте імовірність вживання від 0% до 100%

Тренер просить прокоментувати записи, зроблені учасниками у зошитах.

За аналогією тренер просить учасників зробити записи до таких пунктів:

- ніколи не вживаю;
- майже ніколи не вживаю;
- майже завжди вживаю;
- завжди вживаю.

Тренер просить учасників відповісти на запитання: для чого виконувалася дана вправа? Чим може бути корисна ця інформація?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Важливо підвести учасників до розуміння того, що вони в силах самі обирати, в яких ситуаціях перебувати – високого чи низького рівня небезпеки/шкоди для себе.

Обираючи ситуації низького рівня ризику або його відсутності, людина піклується про себе.

НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ



.....

.....

Ці ситуації безпечні.

МАЙЖЕ НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ



.....

.....

Ці ситуації невисокого ризику,
але треба бути обережним.

МАЙЖЕ ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ



.....

.....

Ці ситуації високого
ризик.

ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ



.....

.....

Перебувати у таких ситуаціях
українською небезпечно.

8. ВПРАВА «ЗБАГАЧЕННЯ СЦЕНАРІЮ ПОВЕДІНКИ»

МЕТА: сприяти розвитку навичок збагачення сценарію власної поведінки та управління нею в ситуаціях підвищеного ризику.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Давайте разом сформуємо рейтинг ситуацій (топ-5), за яких люди зазвичай вживають ПАР».

Тренер фіксує відповіді учасників на фліпчарті та продовжує:

«Щоб розширити сценарій поведінки в таких ситуаціях, нам необхідно подумати, як ще можна добре або з користю провести час у зазначених ситуаціях».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Орієнтовні відповіді:

1. Під час свят (днів народження, хрестин тощо).
2. На побаченні.
3. У барі/пабі/клубі/на зустрічах з друзями.
4. У стані стресу, втрат.
5. Під час відпустки.

При проведенні індивідуальної Програми у даній вправі, подібно до вправи попередньої, необхідно використати ситуації, що учасник зазначив у підгрупах «Завжди вживаю» та «Майже завжди вживаю». Другий етап вправи рекомендовано провести у вигляді обговорення та спільного напрацювання варіантів з їх записом на фліпчарті.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер об'єднує учасників у три міні-групи та дає завдання:

«Кожна підгрупа має напрацювати якомога більше варіантів відповідей на запитання:

- *Як провести час без вживання ПАР? Що можна робити і чим займатися в такій ситуації?*
- *Чим це може бути корисно для вас і для людей, які у такій ситуації перебувають разом із вами?*

Час на виконання завдання 10 хвилин».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер напередодні має підготувати та записати на аркуші для фліпчарту запитання та розмістити їх таким чином, щоб усі учасники могли їх бачити під час роботи у міні-групах.

Після завершення часу, відведеного на виконання вправи, учасники презентують свої напрацювання та доповнюють за бажанням презентації інших.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви вважаєте, навіщо потрібні різні сценарії поведінки? А якщо це стосується ситуацій вживання ПАР?
- Чи були новими для вас запропоновані сценарії проведення часу без ПАР? Які саме?
- Чи був у вас досвід ситуацій високого ризику без уживання ПАР? Що це був за досвід? Що вам допомогло уникнути вживання? Чим це було корисно для вас?
- А чим корисно для інших?

9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, настав час для пояснення домашнього завдання.»

На занятті ми розглянули зовнішні подразники (тригери) у вживанні ПАР. Домашнє завдання – визначити та записати у ваших зошитах на сторінці 50 внутрішні подразники (тригери).

ОПИТУВАЛЬНИК ВНУТРІШНІХ ТРИГЕРІВ

Пригадайте «Шкалу емоційних тонів», яку ми розглядали з вами раніше. Ви можете знайти її в зошиті на сторінці 22. Нижче запишіть емоційні стани, що відповідають певному рівню небезпеки і вірогідні до вживання ПАР.

Визначте імовірність вживання ПАР залежно від емоцій та переживань.

НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ, КОЛИ ВІДЧУВАЮ



.....

Ці емоції безпечні

МАЙЖЕ НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ, КОЛИ ВІДЧУВАЮ



.....

Ці емоції невисокого ризику, але треба бути обережним.

МАЙЖЕ ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ, КОЛИ ВІДЧУВАЮ



.....

Ці емоції високого ризику

ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ, КОЛИ ВІДЧУВАЮ



.....

Перебувати у таких емоційних станах означає рішення залишатися залежним (-ою). Намагайся їх уникати

Наприклад, коли я сумую, то **ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ АЛКОГОЛЬ**; коли напружений, то **МАЙЖЕ ЗАВЖДИ ВЖИВАЮ**, а коли радісний та щасливий – **МАЙЖЕ НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ**, і, нарешті, коли зосереджений на чомусь важливому для мене, то **НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЮ**».

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, наводить приклади та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ЗАНЯТТЯ 9. РОЗІРВИ КОЛО «СТИМУЛ – ДУМКА – ПОТЯГ – ВЖИВАННЯ»

МЕТА: сприяти розвитку навичок саморегуляції та управління силою потягу.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Один день з життя Макара» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Подолання сили звички» (25 хв)
7. Вправа «Автоматичний процес» (15 хв)
8. Вправа. «Стратегії подолання сили звички» (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 усіх на роботу.

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо алгоритм (закономірну поетапність) стимулів, реакцій, дій, які призводять до вживання».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ОДИН ДЕНЬ З ЖИТТЯ МАКАРА»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників, пояснюючи умови вправи:

«Ми з вами продовжуємо знайомитись, але сьогодні у нас незвична форма знайомства: колективно вам необхідно написати алгоритм (поетапність) ранкових дій хлопця Макара. Кожен по черзі зараз підійме руку, назве своє ім'я та одну дію Макара до того моменту, коли він вийшов з дому на навчання».

Відповіді учасників тренер фіксує на аркуші для фліпчарту.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Необхідно записувати дії так, щоб за потреби між ними можна було дописати інші дії, запропоновані учасниками. Якщо у групі – жінки, то «героїнею» має бути також і жінка.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер обирає декілька дій та запитує в учасників:

- Чому Макар це зробив?
- Про що він подумав перед цим?

НАПРИКЛАД:

ДІЯ: Макар прокинувся.

ЗАПИТАННЯ: Чому Макар це зробив?

ВІДПОВІДЬ: Задзвонив будильник (це був стимул до того, щоб прокинутися та встати з ліжка).

ЗАПИТАННЯ: Про що він подумав перед тим, як встати?

ВІДПОВІДЬ: Вже час, мені необхідно вставати (звісно, варіанти відповідей можуть бути й такими: як я не хочу вставати, навіщо мені все це....., але думка, яка призвела саме до того, що Макар встав з ліжка, це – мені необхідно вставати).

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ**, після обговорення тренер записує на аркуші алгоритм, який запускає механізм дії:

СТИМУЛ → ДУМКА → ДІЯ.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Аркуш з алгоритмом «**СТИМУЛ → ДУМКА → ДІЯ**» закріплюється на стіні приміщення поруч із тренером, оскільки буде використовуватися упродовж всього заняття.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам згадати все, що відбувалося минулого заняття, та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Під час яких занять, ситуацій або умов ви зазвичай вживаєте ПАР?
- Яких людей у вашому оточенні більше: тих, чия присутність спонукає до вживання, чи тих, з якими такого ризику немає?
- В яких місцях є найбільший ризик зірватися та почати вживання?
- Які місця безпечні для вас?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей з метою їхнього активного долучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які емоції найбільш небезпечні для вас?
- Яким чином ця інформація може бути корисною для вас?
- Що необхідно робити, коли ви переживаєте небезпечні емоції?
- Які емоції безпечні?
- Яким чином ви можете досягти цих емоцій?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконують домашнього завдання, тренеру не варто зауважувати їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх учасників до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, бажано зробити це під час проведення даної вправи та обговорити його.

6. ВПРАВА «ПОДОЛАННЯ СИЛИ ЗВИЧКИ»

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

ЧАС: 25 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із вправи на знайомство, зошити, кулькові ручки для кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** тренер звертається до учасників та привертає їхню увагу до аркушу із вправи на знайомство «**СТИМУЛ** → **ДУМКА** → **ДІЯ**»:

«Пригадайте, як ми розглядали алгоритм, що призводить до дії. Це стосується абсолютно всіх дій і всіх людей. Наприклад: «їсти» – ДІЯ; «відчуття голоду» – СТИМУЛ; «необхідно щось перекусити» – ДУМКА. А скажіть, чи було так, що ви хочете їсти, але не маєте можливості? [тренер приймає відповіді учасників]. Однак сказане стосується задоволення наших природних потреб. Але ж коли йдеться про ПАР, що спричиняють залежність, до нашого алгоритму додається ще одна ланка – потяг (сила звички)».

Тренер бере червоний маркер та вписує в алгоритм слово «потяг» між словами думка та дія, коментуючи запис:

«Коли на людину діє стимул, вона починає думати, яким чином цього досягти. Коли немає можливості задовольнити стимул, людина може потерпіти і зайнятися іншими справами.

Коли ж це стосується ПАР, то додатковою рушійною силою дії стає потяг. Це те, що підсилює мотивацію людини до вживання.

Контролювати потяг складно, особливо коли людина нещодавно припинила вживання ПАР.

Потяг зазвичай слабшає зі збільшенням часу тверезості. Однак необхідно враховувати, що мозок може пам'ятати пускові фактори (люди, місця, час, свята..., з ким, де, коли ви найчастіше вживали) і реагувати на них через тижні, місяці і навіть роки після припинення вживання.

Наприклад, якщо одним із місць вживання був парк неподалік від вашого помешкання, то проходячи повз нього або думаючи про перебування в ньому, ви може відчути бажання повернутися до вживання.

Щоб легше протистояти потягу, вам необхідно оволодіти певними навичками.

1. **ВІДВОЛІКАЙТЕСЯ.** Думайте про інші заняття, які вам до вподоби (хобі, шопінг, спорт...).

Які перші думки у вас виникають? Які це можуть бути заняття?

Тренер приймає відповіді та продовжує:

Відкрийте ваші зошити на сторінці 52 та напишіть перелік таких занять. Якщо завдання видасться вам складним, подивіться на наступну таблицю з назвою «Перелік занять, які можуть відволікти від потягу» та скористайтеся підказкою».

ЗАНЯТТЯ, ЯКІ МЕНІ ДОВПОДОБИ

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

ПЕРЕЛІК ЗАНЯТЬ ЯК СПОСІБ ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ПОТЯГУ

Кататися на скейті	Їздити за місто	Подорожувати	Розмовляти по телефону
Плавати	Качати м'язи	Кататися на роликах	Працювати за комп'ютером
Займатися шопінгом	Слухати музику	Грати у боулінг	Займатися боксом
Переглядати фільми	Відвідувати спортивні змагання	Вигулювати собаку	Грати в настільні ігри
Дивитися телевізор	Грати у футбол	Грати у комп'ютерні ігри	Куховарити
Писати листи	Читати книги	Відвідувати родичів	Малювати
Складати вірші	Знімати відео	Вести свій відеоблог	Фотографувати
Змінювати інтер'єр своєї кімнати	Допомагати сусідові	Вести щоденник	Співати чи грати на музичних інструментах
Доглядати за рослинами	Наводити порядок	Танцювати	Ловити рибу

Після того як всі учасники виконають завдання, тренер просить їх прокоментувати виконане та резюмує:

«Щойно у вас виникне інтерес до чогось іншого, ви виявите, що бажання (потяг) вжити поступово стихає, а потім зникає. Наступний спосіб подолання потягу – говорити про нього. Коли ви відчуваєте, що потяг настільки сильний, що ви ніяк не можете відволіктися від нього, почніть про це говорити з людьми, які підтримають ваше бажання припинити вживання, вислухають вас та вам допоможуть.

Відкрийте свої зошити на сторінці 53 та запишіть імена людей, з якими ви могли б поговорити про свій потяг та які б підтримали вас у тверезості.

2. ГОВОРІТЬ ПРО ПОТЯГ. Коли ви відчуваєте, що потяг може здолати вас, важливо подумати про власну систему підтримки. Запишіть імена людей, з якими б ви могли говорити про свій потяг та які підтримають вас у тверезості.



.....



.....



.....



.....



.....

Розмова про потяг із товаришем, другом, членом родини може допомогти послабити це відчуття. Не потрібно соромитися або боятися потягу. Ви повинні прийняти правильне рішення і обрати, до кого звернутися по допомогу. Це має бути людина, яка не завдасть вам шкоди, а зрозуміє вас та підтримає у тверезості.

Коли ви не можете відволіктися й у вас немає можливості поговорити з кимось про свій потяг, ви можете поговорити подумки з собою (це умовно). Ви маєте зорієнтувати ваші думки на аналіз того, що відбувається та чому саме так. Щоб це сталося, зробіть такі кроки:

- визнайте, що ви відчуваєте потяг і що вам хочеться вжити ПАР;
- знайдіть причину, з якої ви саме зараз відчуваєте потяг (можливо, це згадка про місце, час, день, конкретну людину, музику, думки....);
- подумайте, що необхідно зробити, аби заспокоїтися (припинити подразник: піти з місця, що нагадує про вживання, зайнятися справою, яка може відволікти від певної дати, події, особи....).

3. ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ. Розмова з собою може вам допомогти. Ви самостійно проаналізуєте, чим саме викликаний потяг, і зможете відповісти собі, чому ви його відчуваєте і що необхідно зробити, аби заспокоїтися. Наприклад: зараз я відчуваю потяг. Він виник через те, що я злюся. Мені необхідно заспокоїтися. Вживання ПАР не вплине на причину, через яку я сердитий.

Згадайте аргументи проти вживання. Це також полегшить ваш стан».

Тренер запитує в учасників:

«Що відбувається з людиною, коли вона потрапляє до зони подразників (тригерів)?»

Тренер вислуховує варіанти відповідей та резюмує:

«Виникають думки, спогади... Людина починає шукати виправдання зриву: один раз можна, завтра вже точно я не буду..., це ж тільки трошки.... Такі думки навпаки призводять до посилення потягу та бажання вжити ПАР.

Як ми з вами вже з'ясували, потяг складно подолати, але можливо. Значно легше вчасно «впіймати» думки та переключитися на щось інше. Дозволити собі й надалі думати про вживання — означає зробити вибір на користь зриву, погіршити свій стан та ускладнити шлях до успіху».

7. ВПРАВА «АВТОМАТИЧНИЙ ПРОЦЕС»

МЕТА: навчити протистояти потягу (бажанню) вжити ПАР.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з вправою на знайомство, маркери, зошити, кулькові ручки для кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Коли людина не встигла вчасно прореагувати на думки та переключитися, потяг набирає обертів і щосекунди стає сильнішим. Людина починає думати, що все атакує її одночасно і, частіше за все, обирає вживання».

Тренер повертається до алгоритму дій залежної від ПАР людини та підкреслює слово потяг:

СТИМУЛ (подразник) → **ДУМКА** → **ПОТЯГ** (сила звички) → **ВЖИВАННЯ**.

«Дієвий спосіб не дати потягу зрости та вийти з-під контролю – зупинення думки про вживання.

Перш за все, необхідно собі сказати «СТОП».

Зараз я пропоную вам розробити для себе один досить ефективний спосіб подолання таких думок. Це – нагадування собі про переваги тверезості. Пропоную вам зараз у зошитах на сторінці 55 записати список переваг тверезості, до якого ви можете знайти підказку на сторінці 40 ваших зошитів (координати Декарта). Перелік переваг, можливо, змінився або доповнився, тому ви можете корегувати список і вносити до нього актуальні нині для вас переваги.»

Запишіть список переваг тверезості. Перечитуйте його щоразу, коли у вас з'являються думки про вживання.»



Скажіть "СТОП"!



Почніть думати про переваги,
які Ви отримаєте внаслідок відмови від вживання:











Коли всі учасники виконали завдання, тренер продовжує:

«Важливо, щоб цей список завжди був з вами. Сфотографуйте його на свій телефон, а коли він вам знадобиться, завжди зможете ним скористатися. Якщо у вас немає такої можливості, перепишіть цей список на аркуш і носіть завжди із собою».

8. ВПРАВА «СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СИЛИ ЗВИЧКИ»

МЕТА: сприяти розвитку навичок подолання сили звички (потягу).

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, папір двох кольорів у вигляді пелюсток ромашки, заготовка для створення «квітки сили» на аркуші для фліпчарту, запитання (Додаток 9.1), прозорий скотч.

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

«Давайте потренуємося у застосуванні набутих знань на практиці. Спочатку зверніться до ситуацій, які, на вашу думку, мають підвищений рівень ризику до вживання ПАР. Оберіть одну з них для опрацювання. Запишіть її розбірливо на одному з кольорових папірців, які ви зараз отримаєте. Другий залиште чистим».

Тренер роздає по 2 папірці-пелюстки кожному та дає час для записів, після чого просить учасників підійти до аркушу для фліпчарту, де намальована середина квітки, та пропонує за допомогою скотчу прикріпити до неї, таким чином утворюючи квітку.

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

«Тепер, коли наша символічна квітка утворилася, ми продовжимо роботу з нею. У кожного з вас залишилася одна пелюстка. Подивіться на пелюстки інших учасників та знайдіть учасника з таким самим кольором пелюстки, як у вас. Сядьте поруч».

Тренер дає час на об'єднання у пари та продовжує:

«Завданням для кожної пари буде таке: допомогти одне одному відповісти на три питання та записати відповіді на пелюстці. Опитувати одне одного необхідно по черзі, тому самі визначиться, хто з вас буде першим, а хто – другим. Отже, питання такі:

1. Як ви можете відволіктися? Що зробити у цій ситуації, яку ви записали?
2. З ким ви можете про це поговорити? Яких слів та якої підтримки чекаєте від інших? Чим вони можуть вам допомогти?
3. Що ви можете сказати собі? Як себе вмотивувати та підтримати?

Стислі відповіді на дані питання необхідно коротко зазначити на пелюстці. На це завдання у вас 10 хвилин».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо кількість учасників непарна, то тренер бере участь у даній вправі і формує пару з учасником.

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

«Хто хотів би поділитися напрацюваннями в парі?».

Кожен, хто забажав, презентує свою пелюстку і після презентації прикріплює її до загальної «квітки сили» тією стороною, на якій написані стратегії подолання.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо хтось не хоче зачитувати написане і прикріплювати свою пелюстку, це нормально, адже в ній може міститися особиста емоційна інформація. Тренеру важливо нормалізувати такі моменти і поставитися до них з повагою.

Тренер продовжує:

«Отже, зараз ми з вами сформували своєрідну «квітку сили», де кожна пелюстка містить різні стратегії подолання ситуацій підвищеного ризику до вживання ПАР. Ми бачимо, скількох зусиль вони потребують. Водночас ми усвідомили, що енергію потягу можна спрямувати і в корисне русло – якусь діяльність, стосунки, внутрішнє зростання».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

В індивідуальній роботі дану вправу рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником ситуацій, ризикованих до вживання ПАР, які він готовий розглядати разом із тренером.

Для наочності теж рекомендуємо робити записи на фліпчарті або в зошиті учасника.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Як ви вважаєте, навіщо нам відповідати на зазначені питання?
- Чи були для вас корисні «пелюстки» інших учасників? Чим саме?
- В яких ситуаціях вам можуть допомогти зазначені стратегії? Як саме?

9. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.»

На занятті ми з вами розібралися, що важливо не дозволити потягу перемогти вас, і розглянули способи подолання сили звички. Вашим завданням до наступного заняття буде фіксація у таблиці вашого зошита на сторінці 56 тих моментів, в яких у вас виникав потяг.»

Щоб контролювати процес виникнення потягу, необхідно знати моменти і ситуації, які призводять до нього, а це легко фіксувати у таблиці, що нижче.

ЩОДЕННІ ЗАПИСИ ЕПІЗODІВ ЗАГОСТРЕНЬ ПОТЯГУ

ДАТА, ЧАС	СИТУАЦІЯ (ЗАПИШИ ТАКОЖ СВОЇ ВІДЧУТТЯ, ДУМКИ)	ІНТЕНСИВНІСТЬ ПОТЯГУ (0-100)	ЗАСТОСОВАНІ ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ	РЕЗУЛЬТАТ (ПОДОЛАВ (-ЛА) / НЕ СПРАВИВСЯ (-ЛАСЬ))	
					
					
					
					
					

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть поцікавитися, навіщо у таблиці є порожній стовпчик. Попросіть їх не заповнювати його. Скажіть, що на ваших зустрічах ви ще повернетесь до цієї таблиці та продовжите з нею працювати.

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

ПИТАННЯ «КВІТКА СИЛИ»

1. Як ви можете відволіктися?
2. Що можете зробити у цій ситуації?
3. З ким можете про це поговорити?
4. Які слова підтримки можуть сказати вам інші?
5. Що ви сам (-а) можете сказати собі?
6. Як вмотивувати та підтримати себе?

ЗАНЯТТЯ 10. ЯК СКАЗАТИ «НІ»

МЕТА: розвивати навички протистояння тиску соціального оточення щодо вживання ПАР.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Через 5 років» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Навички відмови» (40 хв)
7. Вправа «Вибір асертивної стратегії» (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч: *«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, як правильно відмовлятися від того, що вам пропонують. Звісно, що розглядатимемо у контексті вживання ПАР, але ці навички можна застосовувати у будь-яких інших ситуаціях».*

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо ви проводите заняття для жінок, то вам варто розуміти такі факти:

- жінкам, які мають партнерські/подружні стосунки з людиною, яка зловживає ПАР, складно чинити опір середовищу;
- початком/мотивом до вживання ПАР є бажання отримати схвалення та визнання партнера, для чого жінка демонструє поведінку прихильності до його способу життя;
- для жінок вживання ПАР частіше пов'язане з прагненням пом'якшити тягар переживань, спричинених, зокрема, насильством у сім'ї або іншими ускладненнями у взаєминах (розлучення, зрада тощо).
- для жінок характерно проявляти гнів та агресію через пасивні (приховані) форми: плітки, інтриги, опір, саботаж тощо.

Тому, формуючи навички асертивності серед жінок, важливо розвивати в них почуття власної гідності, прагнення захищати свої права та кордони у правовому полі та у партнерських стосунках.

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ»

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 знайомитися. Сьогодні це буде відбуватися таким чином: у вас є 3 хвилини на спілкування між собою та придумування (передбачення) чогось цікавого, оригінального, що могло би статися з вашим (-ою) напарником (-цею), або чого б вони могли досягти через 5 років. По закінченню часу пари презентують свої прогнози щодо напарника (-ці), продовжуючи фразу: «Моя інтуїція підказує мені, що _____ (ім'я) через 5 років може... Мені здалося так, тому що...».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо учасників непарна кількість, то тренер долучається до роботи групи або формує одну з підгруп із трьох осіб, які потім по черзі презентують передбачене ними майбутнє кожного члена своєї команди.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Чим відрізняється алгоритм звичайних дій від алгоритму вживання?
- Яким чином можна подолати або запобігти виникненню патологічного потягу до вживання ПАР?
- Як відволіктися від вживання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Скільки у вас було ситуацій, які могли призвести або призвели до вживання ПАР?
- Скільки ситуацій ви записали?
- Якою була інтенсивність потягу?
- В якій ситуації найсильніша?
- В якій найменша?
- Які прийоми ви застосовували для подолання потягу?
- Яких результатів досягли?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не треба обговорювати це у присутності групи. Необхідно долучити всіх учасників до роботи, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконане усіма учасниками, то рекомендовано віднайти час на виконання та обговорити його в ході проведення даної вправи.

6. ВПРАВА «НАВИЧКИ ВІДМОВИ»

МЕТА: ознайомити учасників з навичками асертивної відмови.

ЧАС: 40 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, робочі зошити.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Поступово люди, які вживають ПАР, все більше часу проводять одне з одним. Виникають спільні інтереси і теми для обговорення. Тому відмова від уживання ускладнюється тим, що людина ніби вже готова відмовитися від ПАР, але ще не готова відмовитися від спілкування зі своїми друзями та товаришами, які ПАР уживають.»

Однак навіть саме бажання поспілкуватися з товаришами, з якими ви вживали ПАР, може призвести до зриву і повернення до вживання.

Щоби полегшити дотримання режиму утримання від ПАР, ви повинні спочатку уникати ситуацій, в яких зазвичай їх уживали. Це змусить віддалитися від ваших друзів, знайомих або спробувати ретельно планувати зустрічі з ними. Ухилитися від спілкування з друзями та знайомими нелегко, тому для збереження вашої тверезості необхідно оволодіти навичкам ефективної відмови.

Пам'ятаєте дитячу гру «Купи слона»? Про що вона?»

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«В яких ситуаціях навички відмови можуть бути для вас корисні?»

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«В яких ситуаціях для нас корисні навички відмови взагалі? В яких ситуаціях нам корисно навчитися казати «Ні»?»

Тренер приймає відповіді, фіксує їх на фліпчарті та продовжує:

«Перше і головне – важливо знати, як саме ви будете відмовлятися від вживання ще до того, як така ситуація виникне.

Яким чином необхідно відмовлятися, щоби всі зрозуміли: ви не налаштовані вживати?»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть назвати й варіант застосування фізичної сили. Його треба обговорити, зробивши такі акценти:

1. Фізичну силу застосовують люди, які не вміють відстоювати свою думку словами.
2. Застосування фізичної сили може призвести до непередбачуваних наслідків.

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«Навичка відмови – дуже корисна. Назвіть ситуації, в яких людині знадобиться така навичка».

Тренер приймає відповіді і, фіксуючи їх на аркуші для фліпчарту, продовжує:

«У ваших зошитах на сторінці 58 ви можете знайти «Способи відмови від уживання». Уважно їх прочитайте».



НАЙПРОСТІШИЙ СПОСІБ УНИКНУТИ ВЖИВАННЯ ПАР – НЕ ПОТРАПЛЯТИ ДО СИТУАЦІЙ, У ЯКИХ ВАС СПОКУШАТИМУТЬ ДО ЦЬОГО.

СПОСОБИ ВІДМОВИ ВІД ВЖИВАННЯ

"Ні, я не хочу"

Спочатку скажи "Ні", а потім поясни, ЧОМУ. Але не виправдовуйтись!

- Наведіть причини: «Ні, я за кермом», «Ні, краще я ці гроші витрачу на інше».
- Обґрунтуйте небажанням негативних наслідків: «Ні, я не хочу більше потрапляти до конфлікту із законом», «Ні, мене потім нудить/болить голова...».
- Обґрунтуйте відмову прийнятим рішенням – керувати своїм життям. Скажіть, що не хочете, аби вами керували звички: «Ні, я вирішив (-ла), що не буду вживати ПАР».
- Впевнено скажіть друзям, що намагаєтесь припинити вживання. Це гарний привід попросити у них підтримки. Попросіть їх допомагати, а не пропонувати вживання.

Висловіть іншу пропозицію:

- «Краще пограємо у футбол»/«Краще давай прогуляємося».

Змініть тему розмови.

Припиніть бесіду та залишіть компанію.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер читає вголос та коментує кожний пункт. Запитує, чи все зрозуміло учасникам.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари, які між собою визначають, хто з них номер 1, а хто – 2. Після чого обирають ситуацію, за якою будуть відпрацьовувати навичку відмови.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер зачитує умови вправи:

«Номери 1 мають упродовж трьох хвилин спробувати вмовити номери 2. Номери 2 мають відмовитися, використовуючи набуті знання та підказки із зошита на сторінці 59»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час індивідуальної роботи даний етап вправи рекомендовано проводити таким чином: тренер грає роль того, хто вмовляє когось вжити ПАР, а учасник відмовляється, використовуючи вищенаведений алгоритм.

Також можна розібрати ситуацію, в якій учасник зазвичай піддається впливу умовлянь, потім розробити алгоритм відмови та продемонструвати його в ролях.

Коли тебе змушують вживати, пам'ятай:

Відразу скажіть "Ні"

Скажіть це чітко, твердо та впевнено.

Дивіться співрозмовнику в очі.

Запропонуйте альтернативу - якесь інше заняття.

Попросіть більше не пропонувати вам вживання ПАР

Змініть тему розмови.

Уникайте невизначених відповідей.

Не почувайтеся винним у тому, що відмовляєтесь.

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** тренер пропонує помінятися учасникам ролями, після чого обговорюються результати.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи вдалося вам відмовитися?
- Якщо так, що саме ви сказали та як?
- Чи складно було відмовлятися?
- Яким чином намагалися вмовити вас до вживання? Які слова/важелі використовували?

7. ВПРАВА «ВИБІР АСЕРТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ»

МЕТА: сприяти розвитку навичок вибору конструктивної стратегії взаємодії у провокуючих ситуаціях.

ЧАС: 30 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, Додаток 10.1 та Додаток 10.2.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«У взаємодії з іншими людьми ми, зазвичай, займаємо кілька позицій: пасивну, агресивну (буває відкрита й прихована) або асертивну (впевнену, відповідальну). Кожна з них певним чином відображає ставлення до своїх потреб та потреб іншої людини, визначає хід бесіди та своє самопочуття в ній.

- Якщо людина перебуває у **ПАСИВНІЙ ПОЗИЦІЇ**, то як вона поводить себе, що каже?
- Чи вдається їй реалізувати свої потреби?
- А кому вдається?

- Якщо людина в **АГРЕСИВНІЙ ПОЗИЦІЇ**, наприклад, у відкритій агресивності, то як вона поводить, що каже?
- Якою ціною реалізовує свої потреби?
- А якщо в прихованій агресивній позиції (маніпуляції, плітки, інтриги)?
- А чи хтось чув про **АСЕРТИВНУ ПОЗИЦІЮ**?
- Що, на вашу думку, вона означає?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер приймає відповіді від учасників на кожне запитання.

БУТИ В АСЕРТИВНІЙ ПОЗИЦІЇ ПІД ЧАС ВЗАЄМОДІЇ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ/ЛЮДИНОЮ, ОЗНАЧАЄ ДБАЙЛИВЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНИХ ПОТРЕБ І ПОВАЖЛИВЕ ДО ПОТРЕБ ІНШИХ, ГОТОВНІСТЬ БУДУВАТИ ЧЕСНУ І ВІДКРИТУ ВЗАЄМОДІЮ.

Для доповнень тренер використовує інформацію, зазначену в Додатках 10.1 та 10.2 (інформація дублюється у зошиті на сторінці 60) та продовжує:

«Кожен із нас хотів би будувати своє життя та стосунки з іншими людьми, виходячи із власних інтересів, установок, пріоритетів. Але буває так, що ми піддаємося чужому впливу і розуміємо, що наші дії були вигідні насамперед комусь, а ми лише втратили час і кошти, діяли проти своїх принципів, бажань і планів...

Отже, маніпуляція – це прихований вплив на опонента з метою отримання вигоди. Вигода може бути як матеріальна, так і психологічна, коли власний статус підвищується за рахунок приниження та використання у своїх інтересах іншої людини всупереч її власним інтересам.

Щоб якомога менше потрапляти до таких ситуацій, необхідно навчитися їх розпізнавати, тому пропоную відкрити ваші зошити на сторінці 62».

Тренер дає час відкрити зошити та продовжує:

«Розгляньте описані ситуації, в яких певна людина намагається маніпулювати. Ваше завдання – обрати таку відповідь, яка б зупинила маніпулятора. Прошу також пам'ятати про пасивну, агресивну та асертивну позиції та розраховувати на найбільш ефективну з них (очікувана відповідь: асертивна).

Час на виконання – 7 хвилин».

Це завдання можна виконати й іншим чином. Тренер зачитає ситуації і варіанти відповідей на них, а учасники оберуть із запропонованих найбільш корисну (конструктивну) на їх погляд.

СИТУАЦІЯ 1

МАНІПУЛЯТОР: Постійно ти водишся з Оксаною/Іваном, про щось годинами по телефону перешіптуєтесь. Секрети якісь чи що?

Ви дійсно зблизилися з цією людиною і хочете поїхати разом на заробітки, але про це ще не готові нікому розповідати.

КОНСТРУКТИВНА ВІДПОВІДЬ:

1. Пусте, просто жінок/чоловіків обговорюємо...
2. Та вам здалося. Якими годинами...
3. Секрети обговорювати – це скоріше про вас, а не про мене...
4. Так, останнім часом ми зблизилися, це правда...

СИТУАЦІЯ 2

МАНИПУЛЯТОР: Ну що це в тебе за настрої? Чому ти така/такий нещасна (-ний)?

Ви дійсно незадоволені розвитком подій і розчаровані тим, що у вас щось не вийшло.

КОНСТРУКТИВНА ВІДПОВІДЬ:

1. Нічого такого, просто замислився (-лася)...
2. Чому це нещасна (-ий)? Зовсім ні...
3. Та й у вас обличчя не таке вже й веселе...
4. Склалося не так, як гадалося...

СИТУАЦІЯ 3

МАНИПУЛЯТОР: Так у тебе ще й умовний строк...

Ви дійсно на умовному строкові, і це вказано в наданих вами документах.

КОНСТРУКТИВНА ВІДПОВІДЬ:

1. Можливо, ... треба «пробити» по базі (віджартовуєтесь)...
2. Та через дурість...
3. Так, і що тепер з того?
4. Так, а я цього і не приховувала (-ав).

СИТУАЦІЯ 4

МАНИПУЛЯТОР: Тебе що дійсно так легко обманути?

Ви дійсно нещодавно опинилися в ситуації, в якій вас ввели в оману, і співрозмовнику це відомо.

КОНСТРУКТИВНА ВІДПОВІДЬ:

1. Я й сам (-сама), кого схочу – обману! (жартома)
2. Нелегко, але можна...
3. Ні! Мене не легко обманути...
4. А ти думаєш, що мене обманули?..

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер ініціює обговорення ситуативних задач, зачитуючи їх по черзі та запитуючи, хто й яку відповідь обрав. Правильні відповіді:

- ситуація 1 – 4;
- ситуація 2 – 4;
- ситуація 3 – 4;
- ситуація 4 – 2.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви вважаєте, в чому користь асертивної позиції для взаємодії?
- Навіщо у подібних ситуаціях відповідати конструктивно?
- В яких ситуаціях вам можуть допомогти зазначені стратегії? Як саме?
- Як може вам допомогти асертивна позиція в ситуаціях, подібних до таких: «ти мене поважаєш – то ж випий»?

7. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.»

На занятті ми з вами з'ясували, як сказати «ні», щоби вас почули. Тому вашим домашнім завданням буде таке: до наступної зустрічі скористатися набутими знаннями. Якщо запропоноване вам не потрібне або шкодить, скажіть про це так, як ми робили впродовж цього заняття. Якщо у вас виникне ситуація, в якій вам пропонуватимуть ПАР, спробуйте скористатися отриманими навичками (поставтеся до цього як до гарної можливості вчинити нетипово!) і слідкуйте за тим, що у вас вийде, та фіксуйте їх у ваших зошитах на сторінці 63.

На наступній зустрічі ви зможете поділитися власними досягненнями.

Також важливо для тих, хто не виконав домашнього завдання з дев'ятого заняття: обов'язково заповніть таблицю, оскільки наступної зустрічі ми будемо працювати з нею».

Далі тренер переконується, чи зрозуміли учасники завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** дякує усім за роботу.

ЩО ТАКЕ АСЕРТИВНА ПОЗИЦІЯ У ВЗАЄМОДІЇ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ

Асертивне спілкування означає чітке і спокійне висловлювання того, що ви хочете сказати, без пасивності чи агресивності. Навичка спілкуватися асертивно не гарантує, що ви обов'язково реалізуєте свої потреби, але однозначно підвищить імовірність цього і зможе поліпшити ваші стосунки з іншими людьми.



ДУМАЮ ПРО ВСІХ, АЛЕ НЕ ПРО СЕБЕ	ДУМАЮ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ ТА ПОТРЕБИ ІНШИХ	ДУМАЮ ТІЛЬКИ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ
ЗДАЮСЬ	ШУКАЮ КОМПРОМІС	БЕРУ
НЕ КАЗУ, НЕ ЧУЮ	ГОВОРЮ І СЛУХАЮ	ГОВОРЮ ІНШИМ
НАМАГАЮСЯ ЗБЕРЕГТИ МИР	ШУКАЮ, ЩО ВАЖЛИВЕ ДЛЯ МЕНЕ, А ЩО — ДЛЯ ІНШИХ	ОРІЄНТУЮСЯ НА СЕБЕ
ДОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ПРИГНІЧУВАТИ	ВІДСТОЮ СЕБЕ	ДОМІНУЮ НАД ІНШИМИ
НЕ КАЗУ, ЩО ДУМАЮ, АБО МЕНІ НІЧОГО СКАЗАТИ	ВИСЛОВЛЮЮ СВОЮ ПОЗИЦІЮ ЯСНО Й УПЕВНЕНО	МОЖУ ДОВОДИТИ СВОЮ ПРАВОТУ КРИКАМИ, АГРЕСІЄЮ АБО НАСИЛЬСТВОМ
У СТОСУНКАХ ЛЮДИ ПОВАЖАЮТЬ МЕНЕ МЕНШЕ, НІЖ ІНШИХ	У СТОСУНКАХ ІНШІ ЛЮДИ УСВІДОМЛЮЮТЬ МОЇ І СВОЇ КОРДОНИ	У СТОСУНКАХ ІНШІ ЛЮДИ НЕ ЛЮБЛЯТЬ АГРЕСІЮ
РУЙНУЄ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ	ФОРМУЄ МОЮ САМООЦІНКУ	РУЙНУЄ САМООЦІНКУ ІНШИХ

ПОРАДИ ДЛЯ АСЕРТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ В ОСОБИСТИХ СТОСУНКАХ

Використовуйте «Я-висловлювання» чітко і прямо:

- «Я хотів (-ла) б, щоб ти не звертався (-лася) до мене так».
- «Мені приємно, що ти хочеш зі мною провести час, і я теж цього хочу, проте зараз не найкраща пора для цього...»

Опишіть, яка поведінка іншої людини викликає у вас певні емоції (це робить інших обізнаними в наслідках своїх дій):

- «Коли ти при мені вживаєш ПАР, це змушує мене приєднатися до тебе, а мені важливо утриматися від вживання».
- «Коли ти не говориш мені, що з тобою відбувається, то я відчуваю розгубленість, мені здається, що я в чомусь винен (-на)».

Використовуйте криголамну техніку (для цього необхідно постійно тримати в голові те, що ви хочете донести до людини, і повторювати це по мірі необхідності):

- «Я хотіла (-в) би, щоб ти не приходив (-ла) за дітьми в нетверезому стані ..., щоб ти приходив (-ла) до дітей тверезим (-ою) ... Я чую тебе і знаю, що ти маєш повне право на спілкування з дітьми, але я все одно хочу, щоб наші діти могли спілкуватися з тобою тверезим (-ою)...» *(говорить про таке, якщо партнер під час розмови тверезий, у протилежному ж варіанті просто уникніть такої розмови).*

ЗАНЯТТЯ 11. ПОЛІПШУЄМО САМОПОЧУТТЯ ТА РОЗВИВАЄМО ЗДОРОВЕ МИСЛЕННЯ

МЕТА: розвивати навички поліпшення самопочуття та позитивного ставлення до себе.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Мені пощастило...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Керуєш думками – керуєш емоціями» (40 хв)
7. Вправа «Керуєш часом – керуєш життям» (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, які саме емоційні стани ризикові для відновлення вами вживання ПАР, та яким чином мінімізувати їх вплив на вас».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МЕНИ ПОЩАСТИЛО...»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників та оголошує умови вправи:

«Ми з вами продовжуємо знайомитися. Сьогодні вам необхідно подумати, чим саме вам пощастило у житті. Коли будете представлятися, назвете своє ім'я та розкажете про те, у чому вам пощастило».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть казати, що їм взагалі не щастить, все погано...

Можна їм допомогти, підказуючи, що вони народилися, вони навчилися говорити, писати... Що врешті-решт вони потрапили до Програми пробації, а не до виправної колонії...

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам пригадати минуле заняття та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Яким чином можна відмовитися від уживання?
- Що й як необхідно сказати для цього?
- Що робити, якщо люди не розуміють вашої відмови?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер запрошує учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

Відповідь на запитання «Що робити, якщо люди не розуміють вашої відмови?» спонукає учасників до дискусії. Важливо, щоб усі відповіли на це запитання, а також разом дійшли висновків про необхідність замислитися над тим, чи дійсно потрібне для них спілкування з людьми, які їх не чують (учасники мають самостійно додуматися до цього, роль тренера – підвести їх до цієї думки).

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Чи були у вас випадки, коли ви не змогли відстояти власну позицію?
- Як ви вважаєте, чому так вийшло?
- Чи досягли ви успіху у відпрацюванні навички відмови?
- Поділіться своїм досвідом, як це у вас вийшло.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не слід обговорювати це у присутності групи. Необхідно долучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

Якщо домашнє завдання не було виконано усіма учасниками, бажано його виконати та обговорити під час проведення даної вправи.

6. ВПРАВА «КЕРУЄШ ДУМКАМИ – КЕРУЄШ ЕМОЦІЯМИ»

МЕТА: допомогти учасникам визначити, які саме емоційні стани є ризиковими до зриву; навчити мінімізувати їх вплив на відновлення вживання ПАР.

ЧАС: 40 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки на кожного учасника, аркуш для фліпчарту «Кроки до опанування думками» (Додаток 11.1, Додаток 11.2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Пам'ятаєте, одним із ваших домашніх завдань було фіксування упродовж тижня ситуацій, які викликали відчуття потягу до вживання? Знайдіть ці таблички у своїх зошитах».

Тренер дає можливість учасникам відкрити зошити на необхідній сторінці та продовжує:

«Нарешті ви дізнаєтеся, для чого цей порожній стовпчик. Перечитайте ситуації, які ви записали».

Тренер дає час на те, щоб учасники прочитали і пригадали раніше написане, та продовжує:

«Навпроти кожної ситуації запишіть, які емоції ви проживали у той момент».

ЩОДЕННІ ЗАПИСИ ЕПІЗODІВ ЗАГОСТРЕНЬ ПОТЯГУ

ДАТА, ЧАС	СИТУАЦІЯ (ЗАПИШИ ТАКОЖ СВОЇ ВІДЧУТТЯ, ДУМКИ)	ІНТЕНСИВНІСТЬ ПОТЯГУ (0-100)	ЗАСТОСОВАНІ ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ	РЕЗУЛЬТАТ (ПОДОЛАВ (-ЛА) / НЕ СПРАВИВСЯ (-ЛАСЬ))	
					
					
					
					
					

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ**, після того як учасники закінчили свої записи, тренер методом мозкового штурму збирає інформацію про те, які саме емоції переважають, але при цьому акцентує увагу на тому, що в кожній людини є свій набір емоцій, який може призвести до відновлення вживання ПАР. Саме цей набір можна назвати «негативними емоційними станами».

«Як можна подолати ці негативні емоції, щоби поліпшити самопочуття?»

Кожна людина іноді перебуває у неприємному (негативному) настрої. Негативні емоційні стани (дратівливість, депресія, тривога, гнів, туга тощо), часто спостерігаються під час «одужання». У цей період людина більш чутлива до поганого самопочуття, оскільки знає, що для поліпшення стану їй необхідно просто вжити ПАР.

Якщо людина піддається спокусі вживання, вона повинна розуміти, що це не вирішить проблем, а, навпаки,

лише погіршить ситуацію. Пригадайте вправу «Піаніно», що допомогла вам усвідомити: вибір на користь ПАР приводить до «замкненого кола». В ньому кількість проблем збільшується вже від самого факту вживання. А ті проблеми, що спонукали людину до вживання, не зникають. Так «грає» лише одна «клавіша» – ПАР. І від неї щоразу все складніше відмовитися.

Якщо у людини виникають думки, які погіршують її самопочуття, вони здебільшого мимовільні і короткочасні. Наприклад, вас штовхнули на вулиці. Ви можете відчутти гнів, роздратування, відразу подумати, що хтось це зробив спеціально. Однак можна подивитися на таку чи іншу ситуацію з різних сторін. Подумайте, як саме».

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

«Шукати інших пояснень до даної ситуації і складно, і незручно, адже для цього необхідно докласти зусиль. Крім того, може статися так, що людина зробила це випадково і ненавмисно. То що ж тепер? Вибачити і нічого не сказати?! Відчуваючи негативні емоції, звісно, ви можете їх викликати й у тієї людини, яка вас зачепила, але насправді ви накрутите себе ще більше, і ризик зірватися та відновити вживання стане ще вищим. Необхідно навчитися контролювати свої емоції. Як ми з вами вже розглядали, в нашому подразнику стимул «головують» думки. Вони головні в наших діях і в житті в цілому. Те, що ми подумали, звісно, відображається у наших емоціях. Щоб опанувати негативними емоційними (станами) та керувати ними, вам необхідно навчитися контролювати свої думки. Для цього я вам розповім про 4 кроки, засвоївши які ви зможете вирішувати, в якому стані ви хочете перебувати, що саме ви хочете сказати або зробити. Відтоді не емоції будуть керувати вами, а ви ними.

Зверніть увагу на схему. Вона показує, як наші думки та інтерпретації побаченого чи почутого впливають на емоції, поведінку та самопочуття. Як ви вважаєте, на що варто впливати, що можна змінити у цій системі?»

Тренер спочатку демонструє схему чорного кольору, яку він/вона заздалегідь намалював (-ла), а потім поступово додає позначки іншого кольору (рис. 6), коментуючи їх.

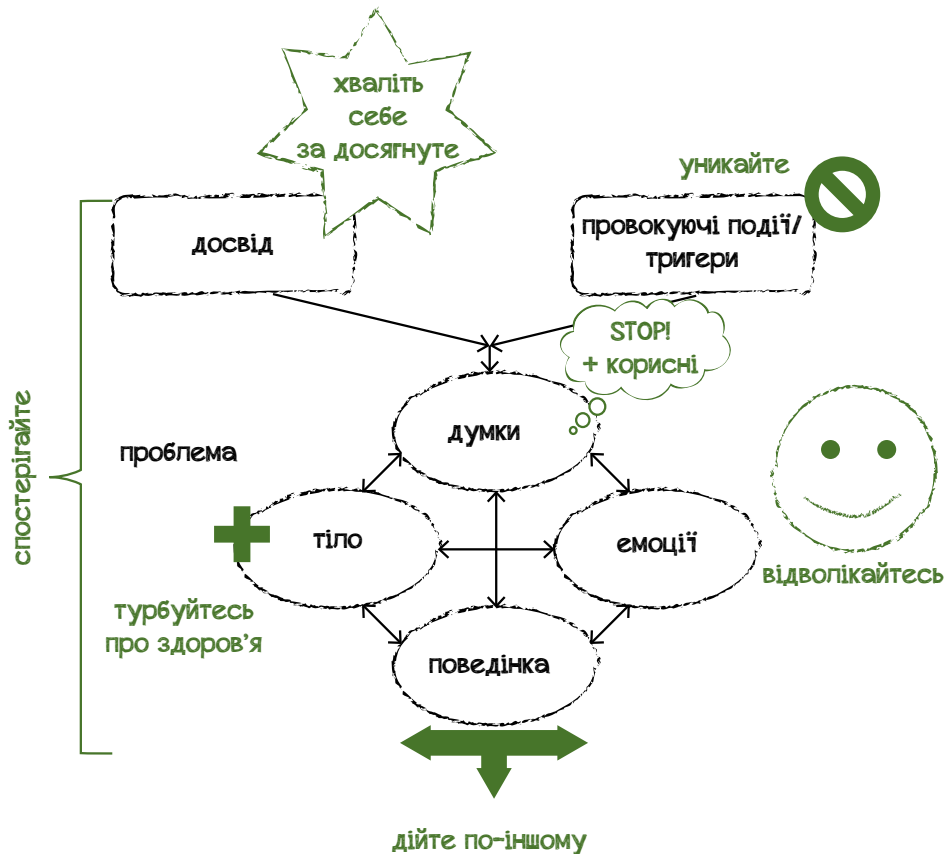


Рис. 6. Інтерактивна система підтримки і подолання проблем

На ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ тренер вивішує аркуш для фліпчарту із записаними на ньому чотирма кроками (Додаток 11.1) та об'єднує учасників у чотири групи, кожна з яких працює з одним кроком.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час індивідуальної роботи даний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та фіксацією напрацьованих відповідей на аркуші для фліпчарту.

- Перша команда, крок 1. Як зрозуміти, що може призвести до невдачі (в нашому випадку – до вживання)?
- Друга команда, крок 2. Як відволіктися від поганих думок (зокрема про вживання)?
- Третя команда, крок 3. Як можна діяти у складних ситуаціях (зокрема в ситуаціях підвищеного ризику до вживання)?
- Четверта команда, крок 4. Як похвалити себе (за те, що не зірвався/не вживав/вчасно зупинився)?

«Під час виконання завдання використовуйте все, чого ви навчилися під час наших зустрічей. Час на виконання – 7 хвилин».

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ**, коли час вичерпано, тренер просить команди презентувати по черзі свої напрацювання. Після презентації кожної з груп учасники можуть доповнювати виступи та ставити свої уточнюючі запитання.

Після презентації кожної групи тренер резюмує відповіді та, в разі потреби, доповнює їх інформацією (Додаток 11.2).

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що впливає на наше самопочуття?
- Як можна подолати ці фактори?
- Які нові для себе методи похвали та заохочення ви визначили?

7. ВПРАВА «КЕРУЄШ ЧАСОМ – КЕРУЄШ ЖИТТЯМ»

МЕТА: формування навички тайм-менеджменту.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки на кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

«Згадайте, як ми з вами розглядали ситуації з наслідками емоційного стану «нудьга», якому легше запобігти, ніж намагатися швидко та без втрат вийти з нього».

Одним із ефективних методів керування цим станом є планування дня та привабливих для вас активностей (заходів, дій). Йдеться про складання графіку дня, в якому обов'язково має бути щось корисне, приємне і цікаве для вас. Що це може бути?»

Після того як варіанти відповідей вичерпані, тренер просить учасників відкрити зошити на сторінці 65, розглянути приклади можливих активностей та позначити у наведеному списку те, що їм більше до вподоби. Час на виконання – 7 хвилин.

ЩОБ КЕРУВАТИ ЧАСОМ, НЕОБХІДНО ЗНАТИ, ЧИМ ЙОГО НАПОВНИТИ...

Прочитайте список та оберіть ті активності, які відповідають вашим інтересам та можливостям.

Відпочинок за містом	
Робота волонтером у благодійних проектах	
Розмова з кимось про свої хобі (спорт, бджільництво тощо)	
Знайомство з новими людьми	
Відвідування концерту	
Гра у футбол (теніс, інше)	
Планування поїздки чи відпустки	
Шопінг	
Перебування на пляжі	
Творчість (малювання, складання віршів, ведення власної сторінки у мережі тощо)	
Альпінізм	

Читання Святого Письма або інших духовних творів	
Ремонт у своїй кімнаті чи будинку	
Похід на спортивний захід/подію	
Читання навчальної літератури	
Похід на виставку (картин, котів, авто тощо)	
Читання оповідань, романів, віршів, п'єс	
Відвідування вечірки	
Відвідування лекції/семінару/тренінгу	
Поїздка автомобілем (у справах, у подорож, на природу тощо)	
Прогулянка парком чи біля річки	
Створення пісень чи музики	
Вживання улюбленого безалкогольного напою	
Приємний сюрприз для рідних (батькам/чоловіку/дружині/дітям)	
Реставрація антикваріату, оздоблення меблів	
Перегляд Програм телебачення	
Туристичний похід з наметом	
Думки про щось хороше у майбутньому	
Гра в настільні ігри	
Перегляд кінофільму	
Розв'язування задач, головоломок, кросвордів	
Обід з друзями або співробітниками	
Розслаблення у душі/ванні	
Написання оповідання, роману, п'єси, віршів	
Проведення часу з тваринами (домашніми, у зоопарку, притулку для тварин, поїздка до заповідника Асканія-Нова)	
Співати разом з кимось	
Планування майбутнього	
Якісне виконання своєї роботи	
Відвідування церкви/служби	
Розмовляти іноземною мовою, вивчати іноземну мову	
Гра на музичному інструменті	
Догляд за волоссям, створення зачісок	
Денний відпочинок (сон, дрімати)	
Спілкування з друзями	

Консервування, заморожування продуктів тощо	
Вирішування проблем особистого характеру	
Прогулянка містом	
Співати для себе	
Відвідування родичів	
Ремісництво (гончарство, виготовлення ювелірних чи шкіряних виробів, бісероплетіння тощо)	
Макіяж	
Дизайн або конструювання	
Відвідування хворих та самотніх людей, які цього потребують (наприклад, у будинку для людей похилого віку, хоспісі тощо)	
Садівництво, ландшафтний дизайн, робота на подвір'ї, на городі	
Танці	
Засмага	
Спокійне сидіння і роздуми	
Відвідування ярмарку, карнавалу, цирку, зоопарку, парку розваг	
Розмова на філософські або релігійні теми	
Слухання звуків природи, муркотіння кота тощо	
Побачення	
Слухання радіо	
Запрошення друзів до себе в гості	
Участь у спортивних змаганнях	
Дарування подарунків	
Похід на масаж	
Споглядання за небом (удень, уночі, при сході/заході Сонця)	
Заходи поза помешканням (екскурсія, пікнік, барбекю тощо)	
Покупки для сім'ї	
Фотографування	
Виступ з промовою або презентацією	
Збирання дарів природи (гриби, ягоди, цікаві камінці, цілющі трави тощо)	
Планування власних фінансів (витрати та заробіток)	
Допомога тому, хто її потребує (наприклад, діти, сусіди, рідні ін.)	
Похід у гори чи відпочинок у горах	
Слухання (читання) жартів, гумору	

Милування чудовими пейзажами	
Смакування їжею (особливою, здоровою, новою)	
Піклування про своє здоров'я (візит до стоматолога, купівля нових окулярів, зміна дієти, лабораторні дослідження тощо)	
Відвідування торговельного центру	
Відвідування музею або виставки	
Риболовля	
Навчання чогось нового	
Висловлення комусь щирого компліменту/добрі слова	
Роздуми про людей, які мені подобаються	
Верхова їзда	
Участь у громадській, політичній діяльності, екологічних організаціях тощо	
Розмови по телефону	
Мрії	
Ходіння босоніж по траві, піску, гальці	
Зустріч із друзями	
Відвідування кінотеатру	
Перебування на самоті	
Готування їжі	
Молитва	
Прибирання вдома	
Споглядання за квітами, деревами...	
Ранкова зустріч Сонця	
Насолода тишею	
Експерименти або інша наукова робота	
Ведення щоденника	
Медитація	
Читання газети	
Плавання	
Ходіння босоніж по землі	
Слухання музики	
В'язання, вишивання, інше рукоділля	
Візит до перукаря чи косметолога	



















Бути з тим, кого люблю	
Читання журналів	
Спати досхочу	
Початок нового проекту	
Відвідування бібліотеки	
Відпочинок у кафе, спостереження за перехожими	
Розпалювання вогнища та/або спостереження за ним	
Похіл на сповідь чи на бесіду до священика	
Ремонт чогось	
Робота в команді з іншими людьми	
Катання на велосипеді	
Спілкування зі щасливими людьми	
Гра в колективні ігри	
Писання листів, листівок, записок	
Розмова про моє хобі чи особливий інтерес	
Заняття йогою	
Посмішка	
Проводження часу із коханою людиною, прояв любові до неї	
Експерсії, прогулянки, час на природі тощо	
Висловлення своєї любові до когось	
Догляд за кімнатними рослинами	
Смакування кави/чаю	
Прогулянка	
Колекціонування речей	
Перегляд фотографій	
Відвідання могил померлих рідних/друзів, згадування про них, розмова з ними подумки тощо	
Цікаве дозвілля із дітьми	
Лягати спати раніше, ніж зазвичай	
Проводити час із сім'єю	
Подорож з групою	
Зустріч з давніми друзями	
Навчання когось тому, що вмію сам	
Особиста подорож	

Гра з домашніми улюбленцями	
Розгляд Місяця чи зорок	

Складання графіка дня може здаватися складним та нудним процесом, але саме наявність списку запланованих на день справ допоможе вам уникнути ризикованих ситуацій, які можуть спровокувати виникнення потягу. Більш того, плануючи бодай щось хоч одне приємне й корисне для себе, ви надаєте можливість своєму організму відчувати радість від дрібниць життя, не вдаючись до ПАР.

Спочатку запишіть, коли ви плануєте прокинутися та лягти спати. Потім важливо прописати свою занятість упродовж дня. Де буде вільний час, присвятіть його собі: займіться хобі, почитайте книгу, заведіть нові знайомства, тобто, згадайте все, що ви позначили в таблиці. Не залишайте вільних місць для панування нудьги. А зараз відкрийте свої зошити на сторінці 71 та спробуйте розписати план дій (свою зайнятість) на завтрашній день. На це завдання – 10 хвилин.

ДАТА

7:00	 ...
8:00	 ...
9:00	 ...
10:00	 ...
11:00	 ...
12:00	 ...
13:00	 ...
14:00	 ...
15:00	 ...
16:00	 ...
17:00	 ...
18:00	 ...
19:00	 ...
20:00	 ...
21:00	 ...
22:00	 ...
23:00	 ...
24:00	 ...

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи було складно виконувати це завдання?
- Як виглядає ваш день?
- Які думки та переживання виникають у вас, коли дивитесь на заплановане?
- Скільки часу ви розподілили з легкістю?
- Скільки часу довелося щось вигадувати?
- Що з корисних/приємних справ ви записали?

Тренер продовжує:

«Спочатку буде складно заповнювати кожну годину вашого дня. Але з часом це лише полегшуватиме ваше життя. Ви будете чітко знати, коли і що хочете зробити. Будете усюди встигати і не забудете чогось важливого. У вас поступово сформується навичка планування, і ви не помітите, як почнете автоматично вносити свої справи до вашого тижневика.

Ця навичка корисна абсолютно всім людям, але щоб її виробити, необхідно докласти чимало зусиль. Та користь від цього ви невдовзі відчуєте, принаймні через кілька тижнів чи місяць. Усі успішні, відомі і багаті люди планують щодня. І ви зможете досягти успіху, так само плануючи. Це не означає, що ви повинні відмовитися від дозвілля та друзів. Звісно, ні. Ви передбачите у плануванні час на свої захоплення, зустрічі тощо, щоби ніщо вам не завадило провести дозвілля із задоволенням. А справжнє задоволення – це коли ви проводите час за улюбленою справою чи у приємній компанії, не думаючи про те, що на вас чекає безліч незавершених справ. Саме планування вам у цьому й допоможе».

8. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 5 хв

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для пояснення домашнього завдання.

На занятті ми визначили небезпечні для кожного з вас емоційні стани; розглянули кроки з опанування емоціями; з'ясували, як розпочати керування думками. Дізналися про те, що ефективним способом запобігання нудьгуванню є планування дня.

До наступної зустрічі плануйте кожен свій день. Намагайтеся дотримуватися запланованого. Для цього план завжди має бути у вас, як кажуть, під рукою. Ви можете чи внести його до телефону, чи носити аркуш із планом у кишені – зробіть так, як вам буде зручно. Але важливо вносити до плану корективи, якщо упродовж дня відбулися зміни. Не бійтеся, що покреслений план виглядатиме непривабливо. виправлення у ньому – життєва потреба. І своє життя ви можете корегувати. Головне – робіть усе з користю для себе та свого розвитку».

Планувальник ви знайдете на сторінці 72.

Далі тренер переконується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникли.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо до кінця заняття залишився час, тренер пропонує розпочати планування справ на наступний тиждень і зробити перші записи у тижневику. Це й буде домашнім завданням.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

КРОКИ ДО ОПАНУВАННЯ ДУМКАМИ

1. Усвідомлюйте свої відчуття і ваші налаштування на невдачу.
2. «СТОП» думкам.
3. Дійте по-іншому.
4. Хваліть себе за позитивні кроки.

КРОКИ ДО ОПАНУВАННЯ ДУМКАМИ

1. УСВІДОМЛЮЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ І СВОЇ НАЛАШТУВАННЯ НА НЕВДАЧУ

За допомогою внутрішнього діалогу звітуйте собі про те, що саме ви відчуваєте та через яку ситуацію.

Дайте собі відповіді на запитання: ЩО? ЧОМУ?

2. "СТОП" ДУМКАМ

Про що ви думаєте саме зараз? Чи ці думки підтримують вас? Ні? Відволікайтеся! «Спіймайте» їх, доки вони не «спіймали» вас і не перетворилися на потяг.

3. ДІЙ ПО-ІНШОМУ

Розширюйте спектр своєї діяльності. Застосовуйте інші «клавіші». Ви можете періодично повертатися до свого списку «клавіш» та щоразу доповнювати його новими видами діяльності. Ви можете надавати перевагу тим видам, які вам більше імпонують, але пам'ятайте: чим більше варіантів, тим веселішим та яскравішим буде ваше життя.

4. ХВАЛИ СЕБЕ ЗА ПОЗИТИВНІ КРОКИ

Саме так! Необхідно хвалити себе. Ви заслуговуєте на це. Ви щодня робите вибір та щодня працюєте над собою. А це гідно схвалення.

ЗАНЯТТЯ 12. МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ

МЕТА: розвивати навички прохання про допомогу та її отримання, а також планування подальших змін для підтримки тверезості.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Я гарний друг/подруга, тому що...» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Мережа підтримки» (15 хв)
7. Рольова гра «Телефонний дзвінок» (20 хв)
8. Вправа «Ефективна комунікація» (15 хв)
9. Рольова гра «Слухати – говорити» (20 хв)
10. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (10 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш для фліпчарту з темою та регламентом заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми працюватимемо над мережею підтримки. Визначимо, до кого конкретно ви можете звернутися по допомогу.»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Працюючи з жінками та формуючи підтримуюче середовище для жінок, важливо спиратися на критерії безпеки, передбачуваності, поваги гідності та тверезості. Дослідження з різних дисциплін (наприклад, фізичне здоров'я, психічне здоров'я та зловживання психоактивними речовинами) показали, що безпека, повага та гідність є фундаментальними для поведінкових змін.

Розвиток взаємин має важливе значення для самосвідомості жінок. 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 пробації та з іншими учасницями групи.

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «Я ГАРНИЙ ДРУГ/ПОДРУГА, ТОМУ ЩО...»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати усіх на роботу

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників та оголошує умови вправи:

«Ми з вами продовжуємо знайомитися. Сьогодні я пропоную зробити це таким чином: по черзі називаючи своє ім'я, ви маєте продовжити фразу: «Я гарний друг/подруга, тому що...»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Учасники можуть казати, що вони погані друзі, а тому їм немає сенсу говорити цю фразу. Якщо так, то тренер пропонує визначити, якими якостями має володіти справжній друг.

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

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

ЧАС: 7 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер пропонує учасникам згадати все, що відбувалося минулого заняття, та відповісти на запропоновані ним запитання.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які емоційні стани призводять до ризику вживання?
- За допомогою яких чотирьох кроків можна опанувати думками?
- В який спосіб можна запобігти виникненню емоційного стану «нудьга»?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

Відповідь на запитання «Що робити, якщо люди не розуміють вашої відмови?» спонукає учасників до дискусії. Важливо, щоб усі спробували відповісти на це запитання. Важливо також дійти висновків про те, що не варто спілкуватися з людьми, які вас не чують (учасники мають самостійно озвучити це, роль тренера – підвести їх до такої думки).

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 5 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На ДРУГОМУ ЕТАПІ ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Чи встигли ви зробити все, що планували?
- Чи багато змін/коректив ви вносили до своїх планів упродовж дня?
- Перегляньте свої плани та розкажіть, на що найбільше ви витратили свого часу?

- На що вам бракувало часу, і чому так вийшло?
- Що необхідно робити/зробити для того, щоб збільшити час на виконання запланованого?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не слід обговорювати це в присутності групи. Необхідно долучити всіх учасників до роботи, після чого попросити їх зафіксувати свій список дій.

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

6. ВПРАВА «МЕРЕЖА ПІДТРИМКИ»

МЕТА: напрацювати мережу підтримки.

ЧАС: 15 хв

РЕСУРСИ: зошити, ручки за кількістю учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Важливо знати, до кого звертатися по допомогу, і як про це просити.

Існує багато ситуацій, які будуть вас провокувати до вживання: погіршення стосунків із значущою для вас людиною, проблеми у навчальному закладі/на роботі, стан здоров'я тощо.

Дотримуватися тверезості, долати проблеми, від яких ви зазвичай тікали шляхом вживання ПАР, а також боротися з факторами, що «запускають» потяг, набагато легше з підтримкою близьких.

Багато людей ніколи прямо не просили про допомогу, або коли це робили, то відчували ніяковість, сором...

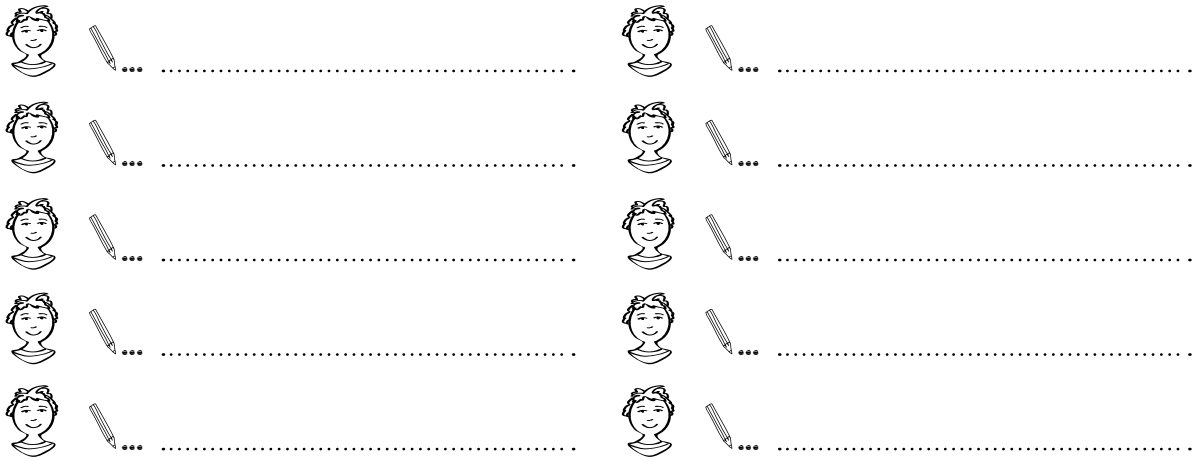
Насправді, коли людина просить про допомогу – це показник сили. Тільки сильна людина може прийняти той факт, що їй складно, або вона не в силах зробити щось самостійно.

Подумайте, до кого ви могли би звернутися по допомогу. Це можуть бути ваші друзі, родичі, знайомі, спеціалісти у сфері залежностей».

Тренер просить учасників відкрити зошити на сторінці 80 та заповнити табличку «Хто може мене підтримати». Час на виконання – 5 хвилин.

ХТО може мене підтримати?

Згадайте, які люди у минулому зазвичай були готові допомогти вам, або ви вважаєте, що вони допоможуть вам, якщо ви до них звернетесь?



Після завершення часу, відведеного на виконання завдання, тренер продовжує:

«Існують різні сфери допомоги. Зараз розгляньте табличку, з якою працюватимете, і побачите, які види допомоги вам можуть знадобитися. Навпроти кожного виду впишіть порядкові номери імен людей, які ви вказали у таблиці вище. Люди можуть повторюватись у кожній сфері».

Допомога у різних сферах: у дотриманні режиму тверезості, вирішенні проблем, інформацією або ресурсами, в екстрених випадках.

ДОПОМОГА У РІЗНИХ СФЕРАХ

**Допомога
у режимі тверезості**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Допомога
у вирішенні проблем**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Допомога інформацією
або ресурсами**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Допомога
в екстрених випадках**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тренер продовжує:

«У ваших зошитах далі за текстом є поради щодо того, яким чином можна звертатися по допомогу, перегляньте їх».

Тренер зачитує кожну пораду та просить учасників прокоментувати, як вони розуміють написане та, за можливості, навести приклади.

«Поради:

- *Просіть те, чого потребуєте. Говоріть конкретно і прямо.*
- *Розширюйте мережу підтримки та записуйте нових людей до списку.*
- *Надавайте підтримку іншим людям – це допоможе закріпленню ваших умінь.*

- *Сміливо викреслюйте з мережі підтримки людей, які провокують вас до вживання.*
- *Зажди дякуйте за надану вам підтримку».*

7. РОЛЬОВА ГРА «ТЕЛЕФОННИЙ ДЗВІНОК»

МЕТА: ознайомити учасників з різними типами поведінки у спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки при зверненні по допомогу.

ЧАС: 20 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** виконання вправи тренер запрошує чотирьох добровольців. Вони гратимуть у рольову гру, яка полягає в тому, щоб попросити у незнайомця телефон для дзвінка у зв'язку з терміною потребою.

Учасники отримують такі ролі: три учасника проситимуть телефон; один буде тим, до кого звертатимуться з проханням. Інші учасники з кола теж залучені до дії: вони виконуватимуть ролі спостерігачів.

Тренер запрошує чотирьох добровольців вийти з кімнати для деталізації завдання.

Учасник 1 проситиме телефон, демонструючи невпевнену поведінку. Потрібно згадати про мову тіла та інтонації, характерні для невпевненої поведінки.

Учасник 2 проситиме телефон, демонструючи агресивну поведінку.

Учасник 3 проситиме телефон, демонструючи асертивну (гідну, налаштовану на спілкування) поведінку. Він буде чесно і прямо висловлювати свої думки, почуття, бажання і демонструватиме впевненість.

Учасник 4 буде по черзі вислуховувати прохання трьох учасників і природно реагувати на це так, як він би реагував у реальній ситуації.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Завдання для чотирьох учасників потрібно роз'яснювати кожному окремо, щоб вони не знали, яке завдання виконуватиме кожен із них.

Потрібно чітко роз'яснити трьом учасникам-прохачам, що вони по черзі будуть звертатися із проханням до четвертого добровольця.

Також на початку рольової гри слід пояснити учасникам «масовки», що спостерігачі повинні спостерігати, а не втручатися. Їхнє завдання – простежити, яку поведінку, які емоції демонструють добровольці у спілкуванні.

Потім відбувається рольова гра, в якій учасники по черзі, дотримуючись інструкцій, звертаються до «незнайомця» з проханням зателефонувати.

Впродовж рольової гри спостерігачі мають звертати увагу на поведінку трьох прохачів та визначити, який тип поведінки кожен демонструє.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час індивідуального проведення даної вправи тренер покаже різні стратегії прохання, а учасник буде відслідковувати свою реакцію на них. Далі необхідно ці реакції обговорити.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яку поведінку учасники продемонстрували, виконуючи задані їм ролі?
- Як почувалися актори у своїх ролях? (розповідають по черзі)
- Які емоції ви переживали під час першої, другої і третьої ситуацій?
- Кому з прохачів хотілося відмовити і чому?

- Що вплинуло на рішення дати телефон для дзвінка? (запитання до четвертого учасника)
- За якими ознаками ви могли зрозуміти, який тип поведінки проявляли прохачі? (запитання для спостерігачів)
- Який, на вашу думку, тип поведінки найбільше сприяє ефективному спілкуванню та отриманню потрібної допомоги?
- Що заважає людині попросити по допомогу?

Тренер підсумовує:

«Кожна людина може потрапити до ситуації, коли потребуватиме допомоги. Визнання своїх труднощів – ознака сильної людини. Лише сильна людина може звернутися до інших із проханням. Як це найкраще зробити, ви побачили. Запам'ятайте це та принагідно використовуйте».

8. ВПРАВА «ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ»

МЕТА: ознайомити учасників зі складовими компонентами ефективної комунікації.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулькові ручки на кожного учасника, Додаток 12.1.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Будь-яка людина живе в суспільстві і залежить від нього. Щоб повноцінно і успішно взаємодіяти з оточуючими, необхідно якомога краще оволодіти навичками комунікації. Це – різні способи передачі інформації від однієї людини до іншої: мовлення, слухання, письмо і читання. Тобто все, завдяки чому ми обмінюємося інформацією.

Вважається, що комунікація ефективна, якщо той, хто говорить, спілкується на «одній хвилині» з тим, хто слухає. Однак навіть спілкування з близькими не дає гарантій того, що сказане однією людиною буде правильно сприйняте іншою. Навички ефективної комунікації дозволяють звести до мінімуму непорозуміння. Для успішної роботи, підтримки дружніх зв'язків, повноцінного особистого життя будь-якій людині буде корисним поліпшення навичок спілкування.

Як конструктивно говорити з іншими, ми розглядали на десятому занятті (його тема – «Як сказати «Ні»). Пам'ятаєте основні правила успішної (асертивної) бесіди? Як бути почутим?».

Тренер просить учасників пригадати навички відмови від уживання ПАР та поради для асертивного спілкування в особистих стосунках.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

НАВИЧКИ ВІДМОВИ ВІД ВЖИВАННЯ:

- Відразу скажіть «Ні».
- Скажіть це чітко, твердо та впевнено.
- Дивіться співрозмовнику в очі.
- Запропонуйте альтернативу – якесь інше заняття.
- Попросіть людину/людей припинити пропонувати вам вживання ПАР.
- Змініть тему розмови.
- Уникайте невизначених відповідей.
- Не почувайтеся винним у тому, що відмовляєтеся.

ПОРАДИ ДЛЯ АСЕРТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ В ОСОБИСТИХ СТОСУНКАХ:

ВИКОРИСТОВУЙТЕ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ» чітко і прямо:

- «Я хотів (-ла) б, щоб ти не звертався (-лась) до мене так».
- «Мені приємно, що ти хочеш зі мною провести час, я теж цього хочу, проте зараз не найкраща пора для цього...».

ОПИШІТЬ, ЯКА ПОВЕДІНКА ІНШОЇ ЛЮДИНИ ВИКЛИКАЄ У ВАС ПЕВНІ ЕМОЦІЇ (це робить інших людей обізнаними в наслідках своїх дій):

- «Якщо ти при мені вживаєш ПАР, це змушує й мене приєднатися до тебе, а мені важливо утриматися від вживання».
- «Якщо ти не говориш мені, що з тобою діється, я відчуваю розгубленість, мені здається, що я в чомусь винен (-на)».

ВИКОРИСТОВУЙТЕ КРИГОЛАМНУ ТЕХНІКУ (для цього необхідно постійно тримати в голові те, що ти хочеш донести до людини і повторювати це коли можливо):

- «Я хотіла (-в) би, щоб ти не приходив (-ла) за дітьми в нетверезому стані ..., щоб ти приходив (-ла) до дітей тверезим (-ою)... Я чую тебе і знаю, що ти маєш повне право на спілкування з дітьми, але я все одно хочу, щоб наші діти могли спілкуватися з тобою тверезим (-ою)...» (говоріть про таке, якщо партнер під час розмови тверезий, у протилежному ж варіанті просто уникніть розмови).

«Зараз нам важливо ознайомитися з іншою частиною успішної комунікації – вмінням слухати. Так, так! У розмові ми рідко прислухаємося до інших, бо зазвичай надто зайняті формулюванням власних відповідей, винесенням суджень або «просіюванням» сказаного крізь наші власні принципи.

Як ви вважаєте, чому вміння слухати важливе?

Що воно дає людині, яка говорить?

А що дає тій, яка слухає?

Чим таке вміння може бути корисне для вас?»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренеру необхідно підвести учасників до того, що в основі порозуміння – уміння слухати. Воно дає людині відчуття важливості сказаного нею та підтримує її. Оволодівши цією навичкою, ви зможете краще зрозуміти, якої саме підтримки потребуєте, і зможете краще донести це до інших людей.

«Часто людям притаманно користування певними стилями фальшивого слухання:

1. **ВИТАННЯ У КОСМОСІ.** Буває, що хтось із нами говорить, а ми ігноруємо цю людину, бо думками блукаємо десь в іншій галактиці. Можливо, людина каже щось дуже важливе, але ми надто заглиблені у власні роздуми. Так буває: замислившись над чимось, ми втрачаємо необхідну інформацію, що надходить від інших, а якщо це стається надто часто, то втрачаємо корисних для нас людей та/або свою репутацію.
2. **ВДАВАНЕ СЛУХАННЯ** трапляється частіше. Ми так само не дуже звертаємо увагу на те, що говорить нам людина. Але принаймні вдаємо, що слухаємо її, час від часу вставляючи начебто розумні репліки на зразок: «так, так», «ага», «класно». Або навантажуюмо віртуальну «розмову» смайлами під час спілкування в Інтернеті. Зазвичай люди це помічають і сприймають як неповажне чи неуважне ставлення до них чи до обговорюваної ними теми.
3. **ВИБІРКОВЕ СЛУХАННЯ** – це коли в розмові ми звертаємо увагу лише на те, що нам цікаво. Наприклад, друг намагається поділитися з вами тим, як він відчуває себе в тіні зразкового брата, що служить у війську. «Військо» – це саме те, що до вас дійшло, і ви миттєво підхоплюєте розмову: «Ага, у війську! Я також останнім часом про це думаю».
4. **ДОСЛІВНЕ СЛУХАННЯ** – це тоді, коли ми таки звертаємо увагу на те, що людина каже, але прислухаємося лише до її слів, залишаючи поза увагою міміку, жести, почуття, смисл сказаного. Внаслідок втрачаємо головне, що хоче сказати людина.
5. **СЛУХАННЯ, ЗОСЕРЕДЖЕНЕ НА СОБІ** – буває тоді, коли ми на все дивимось лише з нашої позиції. Замість того, щоб перейнятися ситуацією іншого, ми не проявляємо підвищеного інтересу до неї або вперто тримаємося на своєму. Наприклад: «Кажеш, у тебе був поганий день? Та це ще дрібниці! Ось послухай, що було зі мною!»

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Який вид фальшивого слухання вам до вподоби, і ви б хотіли, щоб його застосовували у розмовах з вами?
- Як, на вашу думку, почувається людина, до якої застосовують один із видів фальшивого слухання?
- Який із обговорених видів слухання притаманний особисто вам?
- Якщо не так, то як треба слухати?

Тренер приймає відповіді та продовжує:

«Чимало нашого спілкування відбувається через СМС та чати в Інтернеті. Але коли ми маємо сказати комусь щось важливе, краще поговорити особисто: тоді не буде непорозуміння, й інтереси кожного будуть враховані. На щастя, є вища форма слухання, яка веде до кращого порозуміння. Це – щире слухання. Щоб досягти щирого слухання, необхідно робити три важливі речі:

[Тренер малює маркером на аркуші для фліпчарту коло та відповідно до співвідношення частин у % розподіляє його на сектори (додаток 12.1)].

1. Слухай очима і серцем, а не тільки вухами. При спілкуванні у мовленні лише 7% сказаного залежить від слів.

53% – від міміки та жестів.

40% – від інтонації (це – відображення емоцій голосом).

Зауважте: смисл сказаного можна змінити наголосом на тому чи іншому слові.

Наприклад:

Я не казав, що в тебе проблеми з поведінкою.

Я не казав, що **В ТЕБЕ** проблеми з поведінкою.

Я не казав, що в тебе проблеми з **ПОВЕДІНКОЮ**.

Саме тому, коли ми хочемо сказати комусь щось важливе, краще зробити це особисто, щоб людина справді зрозуміла, що саме ви маєте на увазі. Дуже часто емоційне повідомлення, надіслане СМС, створює більше проблем, аніж розв'язує.

2. Дослухайтесь до іншого. Щоб стати щирим слухачем, необхідно вийти з власного простору й увійти в становище іншого. Уявімо, що все людство дивиться на світ через кольорове скло в окулярах, і в жодній людини навіть відтінок не повторюється. Ось стоять двоє людей на березі річки. Один дивиться через червоне скло, другий – через зелене.

– Яка вода зелена! – із захопленням каже людина у зелених окулярах.

- Ти з глузду з'їхав? Вона ж червона!
- Отакої! Ти що, дальтонік? Вона ж – зелена! Зеленішої не буває.
- Червона вона!
- Зелена!
- Ні, червона!

Багато хто розглядає спілкування як змагання: мої погляди проти позиції іншого. Насправді ж, оскільки ситуація розглядається з різних кутів бачення, обидва можуть мати рацію. До того ж намагатися перемогти у спілкуванні безглуздо.

3. Уявіть, що ви – дзеркало. Поводьтеся як дзеркало. Що робить дзеркало? [тренер дає можливість відповісти на запитання]. Воно не судить. Воно не дає порад. Воно лише відображує. Віддзеркалювати – це просто повторювати своїми словами те, що інша людина говорить і почуває. Не плутайте з копіюванням. Копіювання – це коли ми повторюємо слово в слово за людиною, як папуга.

Тренер звертає увагу учасників на сторінку 84 у зошиті, де подана інформація дублюється та закінчується віршем. Тренер просить прочитати його та поділитися своїми враженнями. Подумайте, про що цей вірш?

ПРОШУ, ВИСЛУХАЙ

Коли я прошу вислухати мене,
 А ти починаєш давати поради,
 Ти не робиш того, що я прошу.
 Коли я прошу вислухати мене,
 А ти починаєш розповідати,
 Чому мені не варто так почуватися,
 Ти топчеш мої почуття.

Коли я прошу вислухати мене,
 А тобі кортить зробити щось,
 Аби розв'язати мою проблему,
 Ти, як не диво, підводиш мене.

Вислухай!

Все, що я прошу, – вислухай.
 Не кажи і не роби нічого.
 Просто почуй мене.

9. РОЛЬОВА ГРА «СЛУХАТИ – ГОВОРИТИ»

МЕТА: тренувати навички ефективної комунікації.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: зошити, кулі з пластичного матеріалу (наприклад, глина, пластилін тощо) розміром з куряче яйце на кожну пару учасників, відео (4:32 хв) за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=JzuVAZftqVA&list=PLO8oICVql83gk0bwnoR-20D0kdu2TFIXg&index=85>
 (мовою оригіналу: «Как возникает недопонимание. TED-ed (Technology, Entertainment and Design)»).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На **ПЕРШОМУ ЕТАПІ** виконання вправи тренер поділяє всіх учасників по двоє (якщо їх кількість непарна, тренер може стає також до пари) і дає одному із кожної пари кулю. Важливо, щоб вона максимально була наближена до правильної форми. Далі інструктує:

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Під час індивідуальної роботи при виконанні даної вправи тренер виконує роль одного зі співрозмовників і створює з учасником пару.

«Кожна пара отримала кулю. Ваше завдання – кидати її одне одному, здійснивши 2 цикли (туди – назад – туди – назад)».

Учасники виконують. Важливо, щоби відстань між ними була не менше 4–5 метрів.

«А тепер подивіться, чи змінила куля свою форму? Як сильно?»

У кожного буде по-різному, але куля у будь-якому разі деформується.

«Якщо припустити, що пластикна куля – це слова, які ми говоримо та сприймаємо, то можемо уявити, що відбувається у процесі людського спілкування?»

Необхідно учасників спонукати до висновку: коли один говорить, інший може змінювати смисл сказаного власними інтерпретаціями.

НА ДРУГОМУ ЕТАПІ інструкція змінюється:

«Той, хто ловить кулю, намагається своїми діями повернути її до первинного стану (також 2 цикли).

Якщо перенести метафору відновлення форми кулі на спілкування, з чим це можемо порівняти? Як ми можемо точніше зрозуміти людину?»

Необхідно спонукати учасників до висновку: коли хтось говорить, інший може уточнити, чи правильно він/вона зрозумів (-ла) сказане, поставивши допоміжні (уточнюючі) запитання. Важливо не поспішати з висновками, оскільки людина могла мати на увазі зовсім інше.

НА ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ тренер пропонує учасникам, які першими кидають кулю, додавати деякі слова. Наприклад, про те, як минув день, або що хотілося б сьогодні ще зробити. Натомість інший учасник, який ловить і повертає у зворотному напрямі кулю, промовляє фрази, які свідчать про щире слухання. Вправа теж виконується у два цикли.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було вам практикувати щире слухання?
- Чи хотілося щось застосувати з переліку неконструктивного слухання? Що саме?
- У яких життєвих ситуаціях ви схильні до «деформування кулі»?
- Якщо людина володіє навичками «віддзеркалення», чи може вона краще зрозуміти слова іншої людини? Чим це може бути для вас корисно?
- Як, на вашу думку, щире слухання пов'язане з підтримкою?

На **ЧЕТВЕРТОМУ ЕТАПІ** тренер показує учасникам відео, після перегляду якого відбувається обговорювання та підбиваються підсумки:

«Кожна людина має потребу бути почутою і зрозумілою іншими та мати підтримку на шляху до здорового способу життя. Важливим результатом цього заняття буде те, що ви почнете усвідомлювати, якої саме підтримки потребуєте; з'ясуєте для себе, як і кого про неї просити; навчитеся чути, коли у вас проситимуть підтримки. Для цього ви можете спілкуватися між собою поза межами групи, підтримувати один одного, вчитися правильно говорити і чути. За бажанням, ви можете обмінятися контактами».

10. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ПРОГРАМИ ТА ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

МЕТА: закріпити результати, досягнуті у ході заняття та Програми; сприяти їх позитивному завершенню.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Наша зустріч добігає кінця, настав час для пояснення домашнього завдання.

На занятті ми з вами визнали, що вміння просити про допомогу – це ознака сильної людини. Кожен для себе визначив, до кого він/вона може звернутися, та з яких конкретно питань.

Дізналися про асертивну поведінку та мали змогу попрактикуватися в цьому. Важливо користуватися цими знаннями, й тоді ви побачите, як ваше життя почне змінюватися на краще.

Для виконання домашнього завдання вам знадобляться усі напрацювання сьогоднішнього дня. І починати його виконувати вже необхідно сьогодні, щоби встигнути впоратися з ними до завершення нашої Програми. Це дуже важливо, то ж покваптеся!

Отже, у ваших зошитах на сторінці 85 є завдання, яке називається «Розширення мережі соціальної підтримки».

РОЗШИРЕННЯ МЕРЕЖІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Подумайте про актуальну проблему, у вирішенні якої ви би хотіли отримати допомогу.
Опишіть проблему:

Хто може допомогти вам у вирішенні цієї проблеми?

Яким чином ви можете попросити цю людину про допомогу?

Оберіть відповідний час та ситуацію і спробуйте отримати допомогу від цієї людини. Опишіть, що й як сталося:

Напишіть ім'я друга/подруги або члена сім'ї, у розв'язанні проблеми якого/якої можете надати підтримку.

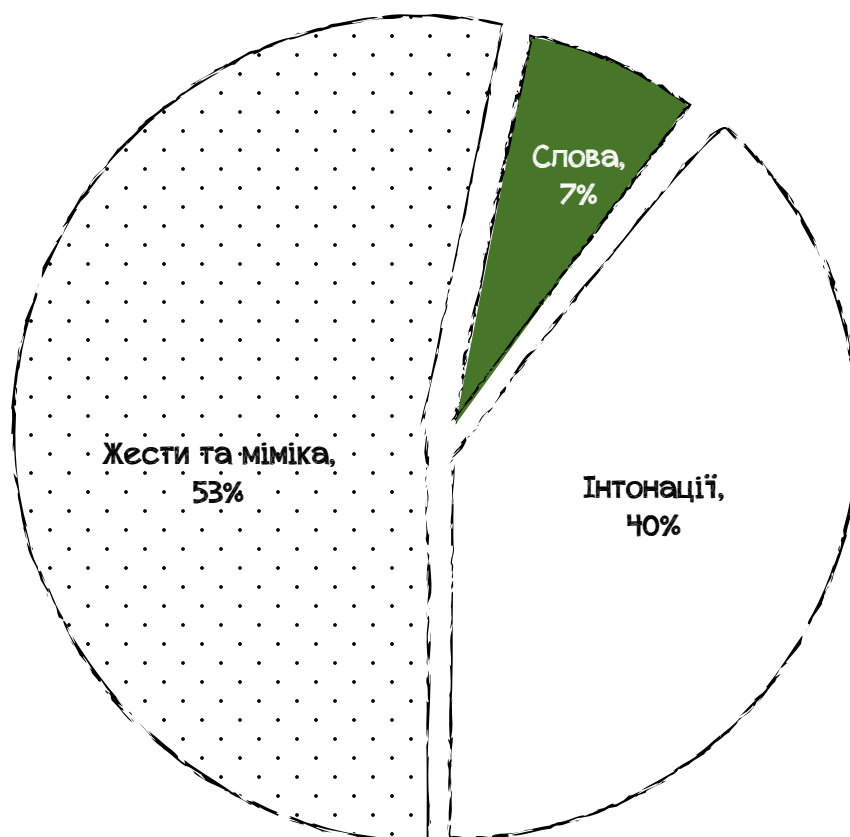
Опишіть, що можете зробити для надання допомоги.

Тепер знайдіть час і місце та підтримайте цю людину.
Опишіть, як це сталося:

Далі тренер просить учасників відкрити зошити та переглянути домашнє завдання, щоб за потреби запитати тренера про особливості його виконання.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер дякує усім за роботу.

КАНАЛИ ПЕРЕДАЧІ ТА ОТРИМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ



ЗАНЯТТЯ 13. ЗМІНИ – РУХ ПО СПІРАЛІ ВГОРУ

МЕТА: спонукати до аналізу власного етапу змін та роботи над своїми планами змін.

ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ – 120 хв

ПЛАН ЗАНЯТТЯ:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Моя внутрішня погода» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (7 хв)
4. Повторення правил (10 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Вправа «Мій етап змін» (20 хв)
7. Вправа «План змін» (20 хв)
8. Вправа «Якщо щось піде не так» (10 хв)
9. Вправа «Ситуації успіху» (15 хв)
10. Вправа «Зростання через помилки» (10 хв)
11. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв)

1. ПРИВІТАННЯ

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

ЧАС: 3 хв

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту з написаною заздалегідь темою заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, анонсує зустріч:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми спробуємо розібратися в тому, що таке зрив і що треба зробити, аби його не сталося, а також як реагувати, якщо зрив таки трапився. Ми працюватимемо над своїм планом змін і визначимо, як саме і в які терміни його можна виконати».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МОЯ ВНУТРІШНЯ ПОГОДА»

МЕТА: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

ЧАС: 10 хв.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників та пояснює умови виконання вправи:

«Ми з вами продовжуємо знайомитися. Сьогодні вам необхідно подумати, з якою погодою ви себе асоціюєте і чому саме».

3. РЕФЛЕКСІЯ МИНУЛОГО ЗАНЯТТЯ «ОБГОВОРЕННЯ»

МЕТА: згадати події, які відбувалися минулого заняття, та виявити їх основні 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 минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Як проявляється асертивна поведінка?
- Наведіть приклади «Я-висловлювань» як одного зі способів асертивного спілкування.
- Наведіть та опишіть як один із способів асертивного спілкування приклади поведінки іншої людини, що викликають у вас певні емоції.
- Наведіть приклади криголамної техніки як один із способів асертивного спілкування.
- Які види фальшивого слухання існують?
- Що таке щире слухання?
- Чим відрізняється копіювання від віддзеркалення у спілкуванні?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Тренер спонукає учасників до відповідей на запитання з метою їхнього активного залучення до роботи.

4. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

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

ЧАС: 10 хв.

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

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Проведення відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 4 вправи.

5. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

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

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до десяти.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

ПЕРШИЙ ЕТАП вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2, 5 вправи.

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** ведучий (-а) запитує в учасників.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи складно було виконувати домашнє завдання?
- Чи встигали зробити заплановане?
- Хто хоче поділитися, як йому (їй) вдалося впоратися із завданням?
- Чи визначили ви людину, якій необхідна ваша допомога, і яка саме?
- Хто з вас встиг надати заплановану допомогу, та який її результат?
- Що ви відчували, коли вам допомагали?
- Що ви відчували, коли ви допомагали?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Якщо деякі з учасників не виконали домашнього завдання, тренеру не слід докоряти їм у присутності групи. Необхідно долучити всіх до обговорення, після чого попросити зафіксувати свій список дій.

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

6. ВПРАВА «МІЙ ЕТАП ЗМІН»

МЕТА: актуалізувати інформацію про модель зміни поведінки та допомогти учасникам усвідомити власний етап змін.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, три різнокольорові набори кроків до зміни поведінки, записаних на аркушах А4.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Зараз нам треба згадати кроки до зміни поведінки [заняття 6, вправа 7, сторінка 75], які людина проходить на шляху до здорового способу життя. Чи пам'ятаєте ви, з чого вони розпочинаються? А що далі? Який наступний етап?».

Тренер записує на фліпчарті відповіді учасників, коротко нагадуючи про те, що відбувається на кожному з етапів.

«Важливо пам'ятати, що цей процес циклічний, тобто зміни – це рух по спіралі вгору. Будь-який рецидив (повернення до старої моделі поведінки) потребує правильного тлумачення та розуміння, щоб спонукати людину до сходження вгору. Можливо, дехто з вас вже мав справу з відновленням після рецидиву. А хтось тривожно очікує його і не знає, як бути».

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** вправи тренер розкладає на підлозі набір аркушів паперу із записаними кроками до зміни поведінки. Кожен крок – окремий аркуш. Тренер пропонує учасникам стати біля аркуша з надписом, який відповідає тому етапу змін, на якому, на думку учасника (-ці), він/вона перебуває. Далі тренер просить запам'ятати, де хто стояв, та повернутися на свої місця для обговорення. Це важливий компонент, тому слід надати йому достатньо часу.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!

Це так звана соціометрична гра, завданням якої є сприяння самодіагностиці учасниками свого етапу змін, а також зіставлення своєї позиції з позиціями інших.

Для тренера така вправа корисна як інформаційний зріз динаміки змін у кожного з учасників.

Важливим є компонент обговорення, тому надайте йому достатньо часу.

5. "Підтримка змін"

4. "Дії"

3. "Намір"

2. "Переднамір"

1. "Нульовий"

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи всім вдалося визначитися, на якому вони етапі?
- Чи складно це було?
- За яким критерієм ви його обрали?

- На що орієнтувалися?
- Як ви вважаєте, навіщо необхідно знати, на якому етапі змін ви наразі перебуваєте?
- Що допомагає вам утримуватись на ньому?
- Завдяки чому ви зрозумієте, що готові рухатися вперед?
- Які думки виникли у вас з цього приводу?

7. ВПРАВА «ПЛАН ЗМІН»

МЕТА: сприяти формуванню плану подальших змін для підтримки тверезості.

ЧАС: 20 хв.

РЕСУРСИ: зошити, ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Наступний, дуже важливий, але інколи складний етап роботи, – планування змін.»

Саме це кожен із вас спробує зробити.

Перш за все, необхідно усвідомлювати, що будь-яка визначена вами мета може бути правильно або неправильно сформульованою. Мета – це те, чого ви хочете досягти, що дійсно потрібно вам на цьому етапі життя.

Щоби вам легше працювалося, спробуємо визначити основні кроки до змін, а вже вдома ви зможете допрацювати та вдосконалити їх.

Я пропоную цей план розробити у контексті припинення вживання ПАР. Це не означає, що відтепер ви повинні кинути вживання. Ми поки тренуємося, а коли ви дійсно відчуєте, що маєте сили та бажання протистояти ПАР, у вас уже буде готовий ВАШ план, який треба буде лише реалізувати.

Відкрийте ваші зошити на сторінці 86 «План змін».

*Отже, зміна, якої я хочу досягти (моя мета, ціль) – **ПРИПИНІТИ ВЖИВАТИ ПАР.***

(у майбутньому ви можете обрати будь-яку ціль та досягати її крок за кроком, а як саме – ми розглянемо).

Далі тренер коментує кожен пункт, роз'яснюючи, що саме треба записати, а також де у своїх зошитах знайти підказки для цього.

Запишіть причину/причини, через які ви хочете припинити вживання ПАР.

«Пригадайте всі переваги від припинення вживання, які ми обговорювали на наших зустрічах:»

1.
2.
3.
4.
5.

Кроки, які ви плануєте здійснити для досягнення цілі:

1.
2.
3.
4.
5.

У досягненні цілі мені можуть допомогти інші люди:

ЛЮДИНА	МОЖЛИВА ДОПОМОГА

Що поступово буде змінюватися у моєму житті і як? (поведінка, емоції, думки, самопочуття, риси характеру, плани на майбутнє, стосунки з іншими людьми)

1.

2.

3.

4.

5.

№	ВИКОНАННЮ МОГО ПЛАНУ МОЖЕ ПЕРЕШКОДИТИ	ТОМУ Я ЗРОБЛЮ ТАКЕ
1		
2		
3		

Запишіть вірогідні ризики (тригери, подразники), які можуть призвести до відновлення вживання, та яким чином ви спробуєте їх нейтралізувати.

Цей план я перегляну через _____ днів _____ / _____ 20 _____ р.

8. ВПРАВА «ЯКЩО ЩОСЬ ПІДЕ НЕ ТАК»

МЕТА: напрацювати особистий план заходів у ситуаціях високого ризику та рецидивах з метою мінімізації їх тривалості та наслідків.

ЧАС: 10 хв

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«У людей, які повернулися до тверезого способу життя, інколи трапляються зриви (поодинокі прийоми ПАР). Це може статися на будь-якому етапі одужання, не тільки на початковому.

Важливі життєві події і зміни, наприклад, нова робота, сімейні проблеми або хвороба, можуть значно погіршувати ситуацію і призводити до зриву.

Навіть позитивні зміни в житті – налагодження нових стосунків, завершення складної справи тощо можуть також стати причиною зриву. Пам'ятайте, що всі навички, якими ви оволоділи у процесі роботи на наших зустрічах, можуть запобігти розвитку негативних подій щодо вживання ПАР, якщо ви продовжите їх застосовувати.

Не очікуйте від себе досконалості в тому, що стосується утримання від уживання, однак завжди пам'ятайте про необхідність уникати ситуацій, в яких може виникнути такий ризик. Бажано, щоб ви були готові прийняти правильне рішення у той момент. Згадайте, як ми говорили з вами про те, що найкраще миттєве рішення – це те, яке ви підготували заздалегідь.

Якщо стався зрив, ви можете відчути провину або сором. Іноді ці почуття можуть маскуватися нібито байдужим ставленням до них.

Уникайте автоматичних негативних думок – таких, як «напевно, я ніколи не змінюся». Пам'ятайте: краще зосередитися на тому, що є зараз. Будьте упевнені в тому, що завжди можна зупинитися і змінити своє життя.

Вам треба навчитися виявляти ситуації високого ризику, які можуть підвищити ймовірність зриву, і мати план екстрених заходів для таких ситуацій.

Розкажіть, як, на вашу думку, краще поводитися в ситуаціях зриву, щоби зменшити його тривалість та вплив на ваше самопочуття. Як надалі запобігти йому?»

Тренер просить відкрити зошити на сторінці 89 та ознайомлює учасників з поданою там інформацією.

ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ ПРИ ЗРИВАХ

Відновлення поведінки активного вживання ПАР може стати переломним моментом у втіленні запланованих змін. Повернення до тверезості потребує вашої зацікавленості і зусиль. Важливим є правильне ставлення до рецидиву: це – ваш учитель! Подумайте і зрозумійте, чого ви маєте навчитися, щоб обирати правильні дії на шляху до успішного досягнення запланованих змін. Далі наведені деякі заходи, що можуть вам знадобитися.

Якщо я повернувся до поведінки вживання:

1. Я припиню вживати і покину місце, де у мене стався зрив.
2. Я пам'ятатиму, що одна незначна доза чи один день вживання можуть привести до тривалого періоду зловживання. Я не піддамся почуттю провини і самозвинуваченням, позаяк знаю, що ці почуття і думки минуть, і я зможу знов узятися за виконання плану.
3. Я звернуся по допомогу.
4. Я проаналізую рецидив за такими параметрами:

ПОДІЇ, ЩО ПЕРЕДУВАЛИ ВЖИВАННЮ	
ФАКТОРИ В ПОДІЯХ, ЩО СПРОВОКУВАЛИ ВЖИВАННЯ	
МОЯ РЕАКЦІЯ НА ЦІ ФАКТОРИ (ДУМКИ, ПОЧУТТЯ, ВЧИНКИ)	
ЩО Я ОЧІКУВАВ (-ЛА) ВІД ВЖИВАННЯ? НАВІЩО ЦЕ БУЛО МЕНІ ПОТРІБНО?	
ЯК ДІЯТИ В МАЙБУТНЬОМУ, ЩОБ УПОРАТИСЯ З ПОДІБНИМИ СИТУАЦІЯМИ?	

Пам'ятайте: зміни – це рух по спіралі вгору! Повернення до старих моделей поведінки приносить із собою певні думки і розуміння того, що саме необхідно змінити, як діяти по-іншому. Це – досвід.

Тренер звертається до учасників:

«Важливо знати алгоритм дій у ситуації зриву. Так само важливо мати алгоритм дій безпосередньо перед вірогідним зривом. Тобто в ситуаціях високого ризику, від яких ніхто не застрахований і з яким ми можемо зіштовхнутися, слід вчасно прийняти правильне рішення, щоб уникнути негативних наслідків.

Як, на вашу думку, найбільш доцільно поводитися в ситуаціях з високим ризиком щодо вживання ПАР?».

Тренер просить віднайти інформацію в зошиті на сторінці 90 та обговорити її зміст.

ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ В СИТУАЦІЯХ ВИСОКОГО РИЗИКУ:

1. Я відмовлюся від вживання або зміню оточення чи ситуацію.
2. Я відкладу рішення про вживання на 15 хв. Я зважатиму, що більшість потягів короточасні, а я можу почекати, зберігаючи тверезість.
3. Я чинитиму опір своїм думкам про вживання. Чи справді мені це потрібно? Я нагадаю собі, що нагальні потреби – це повітря, вода, їжа і дах над головою. Саме без них я не зможу обійтися.
4. Я налаштую свої думки на щось інше, не пов'язане зі вживанням, але цікаве та важливе для мене.
5. Я нагадаю собі про свої успіхи, яких уже встиг досягти до цього моменту.
6. Я зателефоную близьким людям із мого списку підтримки.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які у вас виникли питання?
- Чи все із зазначеного зрозуміле?
- Як ви вважаєте, навіщо потрібні чіткі алгоритми дій у ситуації зриву?
- А в ситуаціях загрози зриву?
- Що може нагадати вам про використання цих алгоритмів?
- Де можна зберігати такі нагадування, щоби використати їх у потрібний момент?
- Коли, в яких конкретних ситуаціях вони можуть допомогти вам?

9. ВПРАВА «СИТУАЦІЇ УСПІХУ»

МЕТА: навчитися схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе, згадуючи дії, які в минулому приводили до успіху.

ЧАС: 15 хв.

РЕСУРСИ: зошит, ручки по кількості учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Будь-яка людина неодноразово наражається на перешкоди чи помилки у своєму житті. Це нормально. Важливим для кожного є не уникнення труднощів, а вміння впоратися з ними. Я точно знаю, що у кожного з вас були складні ситуації, які вам вдалося подолати. Зараз виконаємо вправу, яка дасть нам розуміння того, як саме ми досягаємо успіху, що допомагає нам у цьому».

Тренер просить віднайти вправу у зошиті на сторінці 91 і ознайомлює учасників з нею.


1 Згадайте подію, яка сприяла досягненню вашого успіху. Запишіть її.



2. Згадайте свої дії та вчинки, які призвели до успіху. Що саме ви робили, як себе поводити?



3. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, радість), в якому перебували в ситуації успіху та перемоги. Запишіть свої переживання.



4. Що ви казали самому собі в той час? Які думки були у вашій голові?



Коли всі учасники записали відповіді на запитання, тренер підсумовує визначене у повільному темпі та з інтонацією, що надихає:

«А зараз спробуйте зануритися в той стан, коли ви досягли успіху – маленької чи великої перемоги... Заново увіть ту ситуацію... Проживіть її знову... Згадайте, хто був у той час поруч із вами. Як ви виглядали, сиділи, сто-

яли.... Відновіть якомога більше деталей... Що робили? Яких зусиль доклали, аби цей успіх відбувся?.. Дозвольте собі зануритися в емоції, що супроводжували ваш успіх. Як вам було? Що сповнювало вашу душу? Як почувало себе ваше тіло? Як билось серце?... Згадайте кожне слово, що подумки говорили собі. Що думали про себе?... Ще раз повністю пориньте у глибини свідомості і запам'ятайте цей стан. Знайдіть йому місце у своїй душі... Збережіть його. Цінуйте як найдорожче, що у вас є.. І не ховайте на дальню полицю у шафі спогадів. Звертайтеся до нього час від часу й черпайте в ньому щоразу надійну підтримку».

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- З якими почуттями ви виконували цю вправу? Поділіться своїми переживаннями.
- Що дає вам ця вправа?
- Як ви думаєте, чи впливають на нас успіхи та як?
- Яким чином можна нагадувати собі про успіхи на шляху до тверезості?

10. ВПРАВА «ЗРОСТАННЯ ЧЕРЕЗ ПОМИЛКИ»

МЕТА: сприяти усвідомленню необхідності здобувати досвід через помилки та правильні висновки для особистісного зростання.

ЧАС: 10 хв.

РЕСУРСИ: аркуші для фліпчарту, маркери, Додаток ІЗ.1.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер звертається до учасників:

«Коли ми припускаємося помилок, то часто не хочемо цього визнавати, оскільки це впливає на нашу самооцінку. Насправді таке ставлення до помилок заважає нам усвідомити, що щось пішло не так. Лише їх прийняття та осмислення дозволяє дійти правильних висновків та запобігти помилкам у подальшому.

Дослідники з'ясували, що є дві категорії людей. В однієї – фіксована модель поведінки, провідною настановою якої є така: «Навіть не варто й намагатися, у мене все одно нічого не вийде». Інші постійно прагнуть розвитку і готові до змін: «Щось пішло не так? Дарма. Розберемо помилки, щоб більше їх не повторювати».

«Звертаючи увагу на помилки, ми робимо все для того, аби їх виправити. В результаті ви можете навіть не помітити, як дійдете правильних висновків.

Усі люди не застраховані від помилок. Розумні ж завжди готові вчитися на них. Іншими словами, вони не зациклюються на незрозумілих ситуаціях, а щоразу їх аналізують, щоб уникнути повторення негараздів. На жаль, для багатьох людей помилкові кроки виявляються настільки «привабливими», що вони постійно «наступають на ті ж самі граблі».

Зараз давайте розглянемо, які навички та вміння допомагають людям здобувати в помилках досвід зростання».

Тренер надає інформацію, використовуючи Додаток ІЗ.1.

11. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ

МЕТА: закріпити результат, досягнутий у ході заняття і Програми в цілому, та позитивно завершити їх.

ЧАС: 5 хв.

РЕСУРСИ: листівки за кількістю учасників з написаними на них їхніми іменами, ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

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

«Ми з вами провели ІЗ занять, кожне з яких було присвячене важливим питанням. Хочу подякувати за вашу витримку і готовність досліджувати тему здоров'я і тих звичок, що його підтримують; за те, що запитували і шукали відповіді на запитання, хотіли дізнатися чогось нового; виконували домашні вправи і щиро ділилися своїми результатами...

Чи могли б ви згадати, що впродовж наших занять вам запам'яталося найбільше і було для вас корисним?»

На **ДРУГОМУ ЕТАПІ** тренер роздає учасникам листівки з іменами таким чином, щоб кожному дісталася листівка не з його/її іменем. Кожен має написати невеличке побажання тій людині, ім'я якої зазначено на листівці. Ніхто не повинен зізнаватися, кому буде адресовано його листівку.

На **ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** тренер збирає листівки і роздає їх адресатам.

Дякує за участь і прощається.

НЕОБХІДНІ ВМІННЯ ДЛЯ НАБУТТЯ ДОСВІДУ

1. СТАВТЕ «НЕЗРУЧНІ» ЗАПИТАННЯ СОБІ ТА ІНШИМ

Запитайте себе: як я тут опинився (-лася)? Що пішло не так? Якою мірою це залежало від мене? Якби можна було повернути час назад, що б я змінив (-ла)? Як я можу на це вплинути? Чого я хочу? Чого мене вчить ця ситуація?...

І чим більше запитань – тим краще.

Деякі люди настільки можуть бути привабливими, що, розповідаючи про себе, нерідко вводять вас в оману. Ви починаєте вірити кожному їхньому слову і припускаєтеся помилок. Хтось буде нещирим, а ви довіретеся йому і знову потрапите в халепу. У спілкуванні ми часто не в змозі розпізнати, чи можна насправді довіряти людині. Щоб не зашкодити собі, не слід бояться ставити іншим «незручні» запитання. Так розумні люди вберігають себе від необачних вчинків.

2. РОБЛЯЧИ ОДНЕ Й ТЕ САМЕ, НЕ ЧЕКАЙТЕ ІНШОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Відомий світовий фізик і математик Альберт Ейнштейн говорив: повторюючи одну й ту ж саму дію, нерозумно чекати нових результатів. Незважаючи на те, що така думка стара, як світ, дехто все одно сподівається, що два плюс два дорівнює п'ять. Розумній людині достатньо помилитися один раз, щоб більше не повторювати помилок.

Справа ще й у тому, що одне й те саме навряд чи зможе зрушити вас з місця незалежно від того, що ви сподіватиметеся на краще. Розумні люди знають: якщо хочеш досягти нового – роби щось необхідне для цього.

3. НЕ ЧЕКАЙТЕ МИТТЄВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Ми живемо у світі, де миттєво можна взяти кредит на що завгодно. Новини поширюються дуже швидко, й ознайомитися з ними може будь хто у будь-якій точці світу. Так само в одну мить можемо показати знайомому з іншого куточка Землі, чим займаємося в даний момент. Але, на жаль, з успіхами в житті не все так швидко відбувається. Щоб досягти результату, потрібно довго і старанно працювати. Розумні люди знають: результат треба вміти чекати, іноді навіть потерпаючи від болю чи розчарувань. Однак отримане буде для вас ще вагомішим, ще ціннішим. Як кажуть, «безкоштовний сир лише в мишоловці». Аби здобути хороше, треба докласти зусиль.

4. БЕРІТЬ НА СЕБЕ СТІЛЬКИ, СКІЛЬКИ МОЖЕТЕ ВИТРИМАТИ

Життя змушує весь час робити вибір між бажаним і необхідним. Розумні люди спочатку аналізують, наприклад, скільки грошей у них є і куди доцільніше їх витратити, а тільки потім приймають рішення. Баланс між бажаним та необхідним – це про дорослість і про зрілість; про готовність нести відповідальність за шлях, який ви обрали; про розуміння і мужність змінити той шлях, якщо він хибний.

5. НАМАГАЙТЕСЯ ПОБАЧИТИ ЗАГАЛЬНУ КАРТИНУ

Коли у вас безліч повсякденних справ, дуже легко в них загубитися і випустити з уваги загальну картинку, весь час запитуючи себе: «А навіщо я все це роблю? До чого мене це веде?» Розумні люди вчаться тримати власні цінності під контролем. Вони щодня визначають пріоритети і ставлять перед собою цілі. Це не означає, що вони не звертають уваги на дрібні клопоти – просто виконують необхідну повсякденну роботу. Натомість чітко усвідомлюють, що є найбільш важливим для успіху.

6. БУДЬТЕ ТАКИМ (-ОЮ), ЯКИМ (-ЯКОЮ) ВИ Є

Дуже заманливо догоджати іншим людям і отримувати схвалення, видаючи себе не за того, ким ви є. Але в підсумку це рідко добре закінчується. Розумні люди завжди знають своє місце, об'єктивно оцінюють себе і є такими для інших, якими є насправді. Вони знають: щоб подолати труднощі, треба розуміти себе, знати і використовувати свої сильні сторони.

7. ПОЗБУДЬТЕСЯ ПОЗИЦІЇ ЖЕРТВИ

Іноді здається, що чим більш нещасним ви себе покажете, чим більш драматично розкажете про несправедливість того, що з вами трапилося, тим більше вас жалітимуть, а, отже тим кращим і буде ставлення до вас. Знайте: це не так. Насправді у такий спосіб не досягти авторитету, буде лише його ілюзія. Це – дешевий авторитет, який швидко втрачається. Натомість розчарування в людині (в даному разі – саме у вас) залишиться. Розумні люди знають: подібні маніпуляції і тиск на жалість не зможуть тривати нескінченно. Для успіху таки доведеться наполегливо працювати. І це – нормально, так збудований світ. Той, хто робить, – той отримує. Хто байдкує і скаржиться, паразитуючи на інших, нічого не досягне.

8. НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ЗМІНИТИ КОГОСЬ – ЗМІНЮТЕСЯ САМІ

Єдиний спосіб змінитися – усвідомити, що робите щось не так і маєте бажання це змінити. На жаль, у нашому суспільстві всі звикли впливати на когось, намагаючись змінити його, а не себе. Розумні люди не прагнуть цього робити. Навіть припускаючи помилок, вони усвідомлюють: виправити їх зможуть лише самі.

ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК ДО ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН» ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ): _____

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: _____

БЛОК І. ОБІЗНАНІСТЬ (напроти правильної, на вашу думку, відповіді поставте знак «+»)

1.1. ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ІЗ ЗАЗНАЧЕНОГО НИЖЧЕ Є НЕЗАКОННИМ:

a) вживання наркотиків	
b) зберігання наркотиків	
c) виготовлення наркотиків та спиртних напоїв	
d) залучення до вживання дітей	
e) розповсюдження наркотиків	
f) вирощування у себе на городі коноплі чи маку	
g) придбання алкоголю особами до 21 року	
h) керування автотранспортом у стані сп'яніння	

1.2. ДО ПЕРЕЛІКУ ПРИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (ПАР), ЗА ЗБЕРІГАННЯ ЯКИХ МОЖЕ НАСТАТИ КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, НАЛЕЖАТЬ:

a) марихуана (конопля)	
b) нікотин	
c) кокаїн	
d) кава	
e) чай	
f) алкоголь	
g) героїн	

1.3. ЯКІ НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПАР ВИ ЗНАЄТЕ?

a) зменшення контролю над своїми діями в стані сп'яніння	
b) втрата здоров'я	
c) ризик інфікування інфекційними хворобами, зокрема ВІЛ та гепатитами В, С	
d) вплив на емоційний стан	
e) можливість розвитку залежності від ПАР	
f) жодних наслідків немає	

1.4. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ ШКОДУ ВІД ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ)?

- a) ні
- b) так (наведіть декілька прикладів)

.....

.....

.....

1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮЧИМ ФАКТОРОМ ДЛЯ НЕВЖИВАННЯ ПАР ТА ЗАПОБІГАННЯ ПРОТИПРАВНИМ ДІЯМ?

a) розуміння наслідків своїх дій	
b) юридична відповідальність	
c) інші люди, які спостерігають за цим і можуть втрутитися	
d) реакція близьких людей (діти, батьки, партнер)	
e) вміння контролювати поведінку та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем	
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: _____	

1.6. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЯКИМ ЧИНОМ МОЖНА РЕАГУВАТИ НА СИТУАЦІЇ, ЩО ПРОВОКУЮТЬ ВАС ДО ВЖИВАННЯ ПАР?

- a) ні
- b) так (наведіть декілька прикладів)

.....

.....

.....

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК I _____

БЛОК II. УСТАНОВКИ

2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ПОЗНАЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ЗНАКОМ «+»:

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1	Наше здоров'я більшою мірою залежить від нашого способу життя			
2	Вміння контролювати свої вчинки залежить від самої людини			
3	Вчинки у стані сп'яніння не знімають з людини відповідальності (осудності)			
4	Якщо відмовитися від вживання ПАР з кимось у компанії, це означатиме прояв неповаги до цієї/цих людини/людей			
5	Я вживаю, тому що інші провають мене до цього			

6	Єдиний спосіб подолати біль – вжити ПАР			
7	У житті треба все спробувати			
8	Щоб не вживати ПАР, треба працювати над своїми думками та переконаннями			
9	Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями			
10	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки			
11	Людині важливо вміти відмовлятися від пропозицій вжити ПАР			
12	Чи можна сказати, що взяття на себе відповідальності за скоєне та усвідомлення того, що ЦЕ ЗРОБИВ Я, – перший крок до позитивних змін у житті?			
13	Краще погодитися на вживання, ніж пояснювати, чому відмовляєшся			
14	Я знаю, в яких ситуаціях я зазвичай вживаю ПАР, тому намагаюсь їх уникати			
15	Вміння планувати свій день допомагає людям дотримуватися здорового способу життя			

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК II _____

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

3.1. ЯК ЧАСТО ВИ ВЧИНЯЛИ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ДІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПАР У СВОЄМУ 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, АБИ ПОДОЛАТИ ПОВЕДІНКУ ВЖИВАННЯ ПАР:

a) розвинути вміння керувати емоціями	
b) зменшувати шкоду від вживання ПАР (алкоголю чи наркотиків)	
c) вміти відмовлятися у ситуаціях, коли пропонують вживання	
d) вміти відволікатися, щоб долати потяг чи силу звички	
e) вміти стійко поводити себе у ситуаціях, що провокують уживання	
f) володіти навичками ефективної комунікації (спілкування), знати, як сказати «Ні», та вміти це робити	
g) прогнозувати наслідки своїх вчинків, їх вплив на життя та здоров'я	
h) навчитися ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	
i) інший варіант: _____	

**ФОРМА ОЦІНКИ ЗНАТЬ І НАВИЧОК ДО ПРОХОДЖЕННЯ
ПРОГРАМИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН»
ДЛЯ ДОРОСЛИХ**

УВАГА!

У ДАНОМУ ПРИМІРНИКУ АНКЕТИ ВКАЗАНО ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ ДЛЯ ВЕДУЧОГО!

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я УЧАСНИКА (-ЦІ): _____

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: _____

БЛОК І. ОБІЗНАНІСТЬ (напроти правильної, на вашу думку, відповіді поставте знак «+»)

1.1. ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ІЗ ЗАЗНАЧЕНОГО НИЖЧЕ Є НЕЗАКОННИМ:

a) вживання наркотиків	
b) зберігання наркотиків	+
c) виготовлення наркотиків та спиртних напоїв	+
d) залучення до вживання дітей	+
e) розповсюдження наркотиків	+
f) вирощування у себе на городі коноплі чи маку	+
g) придбання алкоголю особами до 21 року	+
h) керування автотранспортом у стані сп'яніння	+

1.2. ДО ПЕРЕЛІКУ ПРИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (ПАР), ЗА ЗБЕРІГАННЯ ЯКИХ МОЖЕ НАСТАТИ КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, НАЛЕЖАТЬ:

a) марихуана (конопля)	+
b) нікотин	
c) кокаїн	+
d) кава	
e) чай	
f) алкоголь	
g) героїн	+

1.3. ЯКІ НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПАР ВИ ЗНАЄТЕ?

a) зменшення контролю над своїми діями в стані сп'яніння	+
b) втрата здоров'я	+
c) ризик інфікування інфекційними хворобами, зокрема ВІЛ та гепатитами В, С	+
d) вплив на емоційний стан	+
e) можливість розвитку залежності від ПАР	+
f) жодних наслідків немає	

1.4. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ ШКОДУ ВІД ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН (АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ)?

- a) ні
b) так (наведіть декілька прикладів) +

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

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

1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮЧИМ ФАКТОРОМ ДЛЯ НЕВЖИВАННЯ ПАР ТА ЗАПОБІГАННЯ ПРОТИПРАВНИМ ДІЯМ?

a) розуміння наслідків своїх дій	+
b) юридична відповідальність	+
c) інші люди, які спостерігають за цим і можуть втрутитися	
d) реакція близьких людей (діти, батьки, партнер)	
e) вміння контролювати поведінку та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем	+
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: _____	+
(правильна відповідь оцінюється в 1 бал)	

1.6. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЯКИМ ЧИНОМ МОЖНА РЕАГУВАТИ НА СИТУАЦІЇ, ЩО ПРОВОКУЮТЬ ВАС ДО ВЖИВАННЯ ПАР?

- a) ні
b) так (наведіть декілька прикладів) +

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

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

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

- Високий рівень: 15 – 21 бал
- Середній рівень: 8 – 14 балів
- Низький рівень: 1 – 7 балів

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК I _____

БЛОК II. УСТАНОВКИ

2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ПОЗНАЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ЗНАКОМ «+»:

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1	Наше здоров'я більшою мірою залежить від нашого способу життя	+		
2	Вміння контролювати свої вчинки залежить від самої людини	+		
3	Вчинки у стані сп'яніння не знімають з людини відповідальності (осудності)	+		
4	Якщо відмовитися від вживання ПАР з кимось у компанії, це означатиме прояв неповаги до цієї/цих людини/людей			+
5	Я вживаю, тому що інші провокують мене до цього			+
6	Єдиний спосіб подолати біль – вжити ПАР			+
7	У житті треба все спробувати			+
8	Щоб не вживати ПАР, треба працювати над своїми думками та переконаннями	+		
9	Важливі вчинки варто зв'язати зі своїми цінностями	+		
10	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
11	Людині важливо вміти відмовлятися від пропозицій вжити ПАР	+		
12	Чи можна сказати, що взяття на себе відповідальності за скоєне та усвідомлення того, що ЦЕ ЗРОБИВ Я, – перший крок до позитивних змін у житті?	+		
13	Краще погодитися на вживання, ніж пояснювати, чому відмовляєшся			+
14	Я знаю, в яких ситуаціях я зазвичай вживаю ПАР, тому намагаюсь їх уникати	+		
15	Вміння планувати свій день допомагає людям дотримуватися здорового способу життя	+		

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну правильну відповідь учасник 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 _____

БЛОК III. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ (СФОРМОВАНІ НАВИЧКИ)**3.1. ЯК ЧАСТО ВИ ВЧИНЯЛИ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ДІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПАР У СВОЄМУ 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, АБИ ПОДОЛАТИ ПОВЕДІНКУ ВЖИВАННЯ ПАР:

a) розвинути вміння керувати емоціями	
b) зменшувати шкоду від вживання ПАР (алкоголю чи наркотиків)	
c) вміти відмовлятися у ситуаціях, коли пропонують вживання	
d) вміти відволікатися, щоб долати потяг чи силу звички	
e) вміти стійко поводити себе у ситуаціях, що провокують уживання	
f) володіти навичками ефективної комунікації (спілкування), знати, як сказати «Ні», та вміти це робити	
g) прогнозувати наслідки своїх вчинків, їх вплив на життя та здоров'я	
h) навчитися ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	
i) інший варіант: <hr/> (правильна відповідь оцінюється в 1 бал)	

Відповіді на запитання Блоку III не оцінюються у балах, 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 ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН» ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я КЛІЄНТА: _____

ДАТА ЗАПОВНЕННЯ АНКЕТИ: _____

БЛОК І. ОБІЗНАНІСТЬ (напроти правильної, на вашу думку відповіді поставте знак «+»)

1.1. ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, ІЗ ЗАЗНАЧЕНОГО НИЖЧЕ Є НЕЗАКОННИМ:

a) вживання наркотиків	
b) зберігання наркотиків	
c) виготовлення наркотиків та спиртних напоїв	
d) залучення до вживання дітей	
e) розповсюдження наркотиків	
f) вирощування у себе на городі коноплі чи маку	
g) придбання алкоголю особами до 21 року	
h) керування автотранспортом у стані сп'яніння	

1.2. ДО ПЕРЕЛІКУ ПАР, ЗА ЗБЕРІГАННЯ ЯКИХ МОЖЕ НАСТАТИ КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, НАЛЕЖАТЬ:

a) марихуана (конопля)	
b) нікотин	
c) кокаїн	
d) кава	
e) чай	
f) алкоголь	
g) героїн	

1.3. ЯКІ НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ПАР ВИ ЗНАЄТЕ?

a) зменшення контролю над своїми діями в стані сп'яніння	
b) втрата здоров'я	
c) ризик інфікування інфекційними хворобами, зокрема ВІЛ та гепатитами В, С	
d) вплив на емоційний стан	
e) можливість розвитку залежності від ПАР	
f) жодних наслідків немає	

1.4. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ПРО ТЕ, ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ ШКОДУ ВІД ВЖИВАННЯ ПАР (АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ)?

- a) ні
- b) так (наведіть декілька прикладів)

.....

.....

.....

1.5. ЩО Є ОБ'ЄКТИВНИМ СТРИМУЮЧИМ ФАКТОРОМ ДЛЯ НЕВЖИВАННЯ ПАР ТА ЗАПОБІГАННЯ ПРОТИПРАВНИМ ДІЯМ?

a) розуміння наслідків своїх дій	
b) юридична відповідальність	
c) інші люди, які спостерігають за цим і можуть втрутитися	
d) реакція близьких людей (діти, батьки, партнер)	
e) вміння контролювати поведінку та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем	
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант: _____	

1.6. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЯКИМ ЧИНОМ МОЖНА РЕАГУВАТИ НА СИТУАЦІЇ, ЩО ПРОВОКУЮТЬ ВАС ДО ВЖИВАННЯ ПАР?

- a) ні
- b) так (наведіть декілька прикладів)

.....

.....

.....

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК I _____

БЛОК II. УСТАНОВКИ

2.1. ПО ЧЕРЗІ ЧИТАЙТЕ НИЖЧЕНАВЕДЕНІ ТВЕРДЖЕННЯ І ПОЗНАЧАЙТЕ КОЖНУ ВІДПОВІДЬ, ЩО, НА ВАШУ ДУМКУ, Є ПРАВИЛЬНОЮ, ЗНАКОМ «+»:

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ТАК	НЕ ЗНАЮ	НІ
1	Наше здоров'я більшою мірою залежить від нашого способу життя			
2	Вміння контролювати свої вчинки залежить від самої людини			
3	Вчинки під впливом сп'яніння не знімають з людини відповідальності (осудності)			
4	Якщо відмовитися від вживання ПАР з кимось у компанії, це означатиме прояв неповаги до цієї/цих людини/людей			
5	Я вживаю, тому що інші провокують мене до цього			
6	Єдиний спосіб подолати біль – вжити ПАР			
7	У житті треба все спробувати			

8	Щоб не вживати, треба працювати над своїми думками та переконаннями			
9	Важливі вчинки варто звертати зі своїми цінностями			
10	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки			
11	Людині важливо вміти відмовлятися від пропозицій вжити ПАР			
12	Чи можна сказати, що взяття на себе відповідальності за скоєне та усвідомлення, що ЦЕ ЗРОБИВ Я, – перший крок до позитивних змін у житті?			
13	Краще погодитися на вживання, ніж пояснювати, чому відмовляєшся			
14	Я знаю, в яких ситуаціях зазвичай вживаю ПАР, тому намагаюся їх уникати			
15	Вміння планувати свій день допомагає людям дотримуватися здорового способу життя			

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ ЗА БЛОК II _____

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

3.1. ЯК ЧАСТО ВИ ВЧИНЯЛИ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ДІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПАР У СВОЄМУ 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 ПОВЕДІНКУ ВЖИВАННЯ ПАР (ОБВЕДІТЬ КЛІТИНКУ):

- вмію керувати емоціями:

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

- зменшую шкоду від вживання ПАР:

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

- вмію відмовляти у ситуаціях, коли пропонують вжити:

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

- вмію відволікатися, щоб долати потяг чи силу звички:

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

- вмію поводити себе у провокуючих до вживання ситуаціях:

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

- володію навичками ефективної комунікації; знаю, як сказати «Ні», і вмію відмовитися:

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

- вмію поводити себе при зривах та в ситуаціях високого ризику:

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ 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 ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ)

ПРІЗВИЩЕ, 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 ПІСЛЯ КОЖНОГО ЗАНЯТТЯ

(ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ВЕДУЧИМ)

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 <i>(оцініть за шкалою, наскільки воно виконане)</i>	<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 <i>(бажання/небажання брати участь у вправах та обговореннях, висловлення власної точки зору тощо)</i>	<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 <i>(чи був зрозумілим та доступним зміст заняття для учасника (-ці), чи сприймалася надана інформація, чи був зворотний зв'язок)</i>	
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)

ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я: _____

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 ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ: _____

НАЗВА ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ: _____

РОЗПОЧАТО: « ____ » _____ 20__ Р.

ЗАКІНЧЕНО: « ____ » _____ 20__ Р.

ДОСЯГНУТІ РЕЗУЛЬТАТИ:

Ступінь досягнення мети Програми:

- низький
 середній
 високий

СТИСЛА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЯГНУТИХ ЗМІН (позитивна динаміка щодо зміни у знаннях, навичках та установках тощо):

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ (індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно враховувати при проведенні подальшої роботи):

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ветбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Ветбрук. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
2. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ: руководство по проведению тренингов / Вим Буизман. – «Самолет», 2007. – 62 с.
3. 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.
4. 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.
5. Кові С. Сім звичок надзвичайно ефективних людей. – Харків, Видавництво «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 280 с.
6. Методика роботи працівників пробації з неповнолітніми: навч.-метод. посіб./ А. М. Григоренко, О. А. Дука/ за заг.ред. Г. Стідз, А. Григоренко, Т. Журавель. – К., 2016. – 297 с.
7. Подолати алкогольну залежність/А. Б. Карачевський. – Львів: Видавництво «Свічадо», 2016. – 124 с.
8. Сходинки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходинки» з батьками/опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т. Г. Веретенко, Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна та ін. ; за ред. Т. Л. Лях. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.
9. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
10. Cognitive Behavioural Approaches to Treating Children & Adolescents with Conduct Disorder. Linda L. Baker, Ph.D., C. Psych., Karen Scarth, Ph.D., C. Psych. (Children's Mental Health Ontario)
11. COGNITIVE BEHAVIORAL COPING SKILLS/ THERAPY MANUAL/ A Clinical Research Guide for Therapists Treating Individuals With Alcohol Abuse and Dependence, 2003 – 120 с.
12. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. – Режим доступу: <http://i-cbt.org.ua/>
13. The Centre for Clinical Interventions is a specialised clinical psychology service. – Режим доступу: <http://www.cci.health.wa.gov.au/>
14. Psychology Tools | Evidence-Based CBT Worksheets. – Режим доступу: <http://psychologytools.com>

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

ЖУРАВЕЛЬ Т., КАРАЧЕВСЬКИЙ А., МЕЛЬНИК Л.,
СКІПАЛЬСЬКА Г., СТРОЄВА Н.

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



