МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

«ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

З НЕПОВНОЛІТНІМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КОНФЛІКТІ ІЗ ЗАКОНОМ

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

ЖУРАВЕЛЬ Т. В., НОВОХАТНЯ К. А., СТРОЄВА Н. М.

КИЇВ – 2017

УДК: 364.62-152:343.23-053.61(072)
Ж74
ISBN: 978-617-7402-21-2

«ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З НЕПОВНОЛІТНІМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КОНФЛІКТІ ІЗ ЗАКОНОМ

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

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

Новохатня К. А., заступник директора проекту РСКЮ; керівник Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Строєва Н. М., координатор проектів, керівник напряму з питань профілактики ВІЛ та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант проекту РСКЮ.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Янчук О. Б., директор Департаменту пробації Міністерства юстиції України.

Греам А. Д, керівник програм організації «John Howard Society» (Джон Говард Сесаіті), консультант проекту РСКЮ з гендерних питань і правосуддя щодо неповнолітніх.

ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ

здійснена за підтримки
Міністерства міжнародних справ Канади
компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції
та Генеральним соліситором Уряду провінції Альберта

Програма розроблена для роботи з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом, зокрема знаходяться на обліку в Центрах ювенальної пробації або відбувають покарання у виховних колоніях. Основною метою програми є сформувати в учасників життєво важливі навички та сприяти підвищенню їх вмотивованості до просоціальної правослухняної поведінки. Програма складається з 5-ти модулів, кожен з яких представлено окремим робочим зошитом для учасника, який опрацьовується ним разом та під керівництвом ведучого програми.

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ

Проект Реформування Системи Кримінальної Юстиції щодо Неповнолітніх в Україні

AGRITEAM CANADA

© 2017 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено.
Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada

Методичні рекомендації
щодо реалізації програми
індивідуальних занять

Життєві навички

з неповнолітніми,
які перебувають у конфлікті
із законом

Зміст

Опис програми 5

Засади реалізації програми 6

Особливості роботи із зошитами 10

I. Зошит «Твої цінності» 10

II. Зошит «Життєва перспектива» 15

III. Зошит «Успішне спілкування з однолітками» 18

IV. Зошит «Родинне коло» 22

V. Зошит «Попередження вживання психоактивних речовин» 25

Використана та рекомендована література 30

Опис програми

Мета програми: сформувати в учасників життєво важливі навички та сприяти підвищенню їх вмотивованості до просоціальної правослухняної поведінки.

Завдання:

1. Сприяти формуванню просоціальних цінностей.
2. Сформувати уміння щодо успішного спілкування з однолітками та у родинному колі, прийняття рішень, планування свого майбутнього.
3. Сформувати готовність до працевлаштування та вміння щодо ефективного і безпечного пошуку роботи.
4. Підвищити готовність до відмови від вживання психоактивних речовин та сформувати відповідні вміння.
5. Сформувати усвідомлення важливості власної ролі у зміні життєвих орієнтирів та способу життя.

Зміст:

Програма складається з 5-ти модулів, кожен з яких представлено окремим робочим зошитом для учасника, який опрацьовується ним разом та під керівництвом ведучого програми.

Теми модулів – назви зошитів:

1. Твої цінності.
2. Життєва перспектива.
3. Успішне спілкування з однолітками.
4. Родинне коло.
5. Попередження вживання психоактивних речовин.

У межах кожного модуля можна провести від 6 до 12 індивідуальних занять, змістовий обсяг та тривалість яких визначається ведучим у відповідності до індивідуальних особливостей та готовності учасника співпрацювати та проходити програму.

Тематичний модуль/модулі для роботи з неповнолітнім обираються у залежності від результатів оцінки його потреб, можуть використовуватися у довільній почерговості та не залежать один від одного змістово, водночас разом становлять комплекс, рекомендований для опанування.

Засади реалізації програми

Індивідуальна робота

Основною формою реалізації модулів в межах програми «Життєві навички» є індивідуальна робота.

Індивідуальна робота – це взаємодія спеціаліста із неповнолітнім віч-на-віч. Вся увага спеціаліста під час такої роботи зосереджена на одну дитину, що дає змогу повною мірою врахувати її особливості, потреби та можливості.

Перевагою індивідуальної роботи є те, що вона забезпечує конфіденційність, допомагає зняти комунікативні бар'єри, а за своїми результатами буває глибшою. Вона орієнтована на розвиток ресурсності конкретного неповнолітнього, на теперішнє та майбутнє (минуле розглядається лише для аналізу причин, що призвели до потрапляння у конфлікт із законом).

При індивідуальній роботі важливо дотримуватися таких принципів:

Принцип орієнтації на ресурси. Цей принцип втілюється у формі тренування, закріплення вже наявних здібностей (ресурсів), їх підкріплення. Він передбачає актуалізацію певних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної.

Принцип послідовності, системності та систематичності. У реалізації корекційних і розвивальних задач передбачено принцип від простого до складного. Робота здійснюється систематично, зустрічі відбуваються не рідше, ніж один раз на тиждень.

Діяльнісний принцип. Організація активної діяльності підлітка, в ході якої створюються умови для позитивних зрушень в розвитку особистості.

Принцип нормативного розвитку. Нормативність розвитку – послідовність змін, спричинених віковими особливостями. Цей принцип враховує особливості соціальної ситуації розвитку та рівень сформованості індивідуальної психології підлітка.

Індикатори, які свідчать про доцільність використання саме індивідуальної форми роботи

1. Низька мотивація неповнолітнього до змін.
2. Ґендерно-нерівна група. Наприклад, якщо на обліку перебуває 4 неповнолітніх хлопця і 1 дівчина, робота з дівчиною має проводитися індивідуально, що дозволить уникнути глузування, некомфортного перебування дівчини у групі та сприятиме ефективнішій діяльності.
3. Особливості віку. 14-15 та 16-17 – різні вікові категорії, отож, якщо на обліку перебуває 1 дитина 14 років, роботу з нею краще проводити окремо від інших.

4. Кількість дітей на обліку. Якщо на обліку перебуває 1 – 2 дитини, роботу з ними варто проводити переважно в індивідуальній формі.
5. Особливості часового розподілу, неможливість підобліковця відвідувати групові заняття у призначений час.
6. «Надолуження програми» у разі, якщо були пропущені групові заняття (не більше 30%), з метою повернення до роботи в групі. Якщо відсоток пропусків більший, варто продовжувати роботу в індивідуальній формі.
7. Різні фактори ризику та сприйняття. Наприклад, не бажано формувати групу, в яку ввійдуть підлітки з високим рівнем ризику скоєння повторного правопорушення та ті, у кого такий ризик низький.
8. Терміновість втручання (необхідність за короткий термін провести ряд заходів корекційного втручання).

Основні правила організації індивідуальної роботи

I. Підготовчий етап

1. Учасники мають бути заздалегідь (за тиждень) поінформовані про дату, час та місце зустрічі (інформація повинна бути зафіксована на папері). За день до першої зустрічі можна здійснити телефонний дзвінок – нагадування, проте в подальшому це має бути відповідальність учасника – пам'ятати про день та час індивідуального заняття.
2. Бажано проводити зустрічі один раз на тиждень в один і той самий день тижня та час (наприклад, по вівторках, о 16.00).
3. Батьки або особи, які їх замінюють, повинні бути проінформовані про особливості програми, для них може бути проведена окрема організаційна зустріч. Під час зустрічі необхідно надати інформацію про програму: на що націлена, кількість та тривалість зустрічей тощо[1].
4. Визначення кордонів: «Спілкування на «Ти» чи на «Ви»? Обов'язково на ВИ. Ви можете запропонувати підлітку два варіанти звернень до Вас:
   a. на Ви та на ім'я;
   b. на Ви та на ім'я та по батькові.
5. Спеціаліст повинен працювати із підлітком віч-на-віч без присутності сторонніх осіб.
6. Необхідно дібрати матеріал для індивідуальної роботи таким чином, щоб зустріч тривала не більше 60 хв. з підлітками, яким до шістнадцяти років, та не більше 90 хв. з тими, хто старший шістнадцяти.

[1] У разі неможливості присутності батьків або осіб, що їх замінюють, необхідно передати у письмовому вигляді інформацію про ту роботу, яка запланована із підлітком, разом із графіком відвідувань та контактним номером телефону спеціаліста, який працює із підлітком.

II. Етап проведення роботи

1. Пам'ятайте про індивідуальний підхід і результати оцінки ризиків та потреб неповнолітнього, адже не буває двох однакових підлітків і ситуацій – для кожної дитини потрібні свої слова.
2. Звертайтеся до підлітка на «Ви», якщо таке звернення комфортне для нього.
3. Запевніть його у тому, що все, про що йтиметься під час зустрічей, без його/її згоди не буде ніде розголошено, окрім фактів правопорушень.
4. Не критикуйте та не акцентуйте увагу на причинах потрапляння у конфлікт із законом, спілкуйтесь конструктивно – що і як можна змінити, щоб більше не потрапляти у таку ситуацію.
5. Не запитуйте та не уточнюйте імена людей, про яких підліток говорить (це може викликати тривогу та опозицію).
6. Не заперечуйте авторитет друзів, пропонуйте підлітку розмірковувати та оцінювати самостійно.
7. Не давайте негативну оцінку результатам самостійної роботи (якість виконання домашнього завдання).
8. Не давайте відповідей за підлітка, навіть якщо вони Вам здаються очевидними.
9. Всі висновки повинен проговорювати сам підліток, мета спеціаліста – навідними або відкритими запитаннями підвести до необхідного висновку. Все, що за підлітка скаже спеціаліст, залишиться думкою спеціаліста і ніяк не сприятиме позитивним змінам підлітка.
10. Звертайте увагу на емоції, які відчуває підліток під час заняття, адже почуття безпеки та комфорту під час заняття є вкрай важливим для забезпечення його/її ефективності.
11. Використовуйте відкриті запитання. Такі запитання починаються за слів «Як Ви вважаєте…?, Чому…?, Навіщо…?, На Вашу думку, що це означає…?» та стимулюють підлітка до розгорнутої відповіді. Це ідеальний метод для встановлення двосторонньої комунікації.

    Наприклад:

    - Чому саме так ти вирішив/ла?
    - Як ти можеш описати це?
    - Яким чином це впливає на тебе? На твоє майбутнє?
    - Що ти відчуваєш при цьому?
    - Які ризики можуть виникнути?
12. Найкращим експертом власних проблем є підліток, тому допоможіть йому/їй взяти відповідальність та стимулюйте до пошуку шляхів їх вирішення.
13. Працюйте разом з підлітком, а не замість підлітка.

14. Не ставте нереалістичних завдань. Не варто очікувати безпосереднього ефекту від кожної окремо взятої зустрічі. Важливо пам'ятати, що модель поведінки підлітка формувалася упродовж всього його/її життя. Вирішення проблем, а також успіх роботи – це тривалий процес, в якому позитивні зміни спостерігаються не одразу. Розв'язання деяких проблем, в принципі, може бути непосильним для спеціаліста (наприклад, втрата дитиною батька чи матері, іншої близької людини). У таких випадках спеціаліст повинен допомогти підлітку прийняти неминучість ситуації і навчитися жити із нею таким чином, щоб вона не заважала змінам на краще.

15. Під час роботи із зошитами передбачені домашні завдання, необхідно контролювати їх виконання. Якщо завдання сплановане на тиждень, а зустрічі відбуваються частіше, то необхідно при зустрічі запитувати у підлітка про його успіхи, допомагати йому/їй у пошуку шляхів виконання завдання, обговорювати кроки, які були вже виконані. Важливим елементом є емоції та відчуття. Запитуйте у підлітка, що він/вона відчуває, коли виконує задання. Якщо ж йому/їй важко вербально висловити те, що він/вона відчуває, то необхідно допомогти йому/їй знайти потрібні слова. Важливо хвалити за те, що вже зроблено – це мотивуватиме на подальшу роботу. По завершенню терміну виконання завдання, необхідно проаналізувати та визначити, які зміни відбулися, а також можна запропонувати продовжити такий термін (лише за бажанням підлітка).

16. Заохочуйте успіхи, хваліть підлітка, мотивуйте до позитивних змін, водночас, не забувайте, що Ви – не чарівник, дитина може робити свій власний вибір.

Особливості роботи із зошитами

1. Твої цінності.
2. Життєва перспектива.
3. Успішне спілкування з однолітками.
4. Родинне коло.
5. Попередження вживання психоактивних речовин.

І. Зошит «Твої цінності»

Головна мета зошита

Сформувати просоціальні цінності через: ознайомлення із основними їх групами, здійснення інвентаризації своїх базових цінностей, аналіз власної ціннісної системи та розвиток навичок розбудови позитивної системи цінностей і забезпечення їх функціонування у безпечний спосіб, не порушуючи закон.

Коротко на тему…

Ціннісні орієнтації у підлітків

Як і у дорослих людей, у підлітків є певна шкала життєвих цінностей, які визначають основні особливості їхньої поведінки. Під час дорослішання шкала цінностей підлітка повинна змінюватись, визначаючи дозрівання його особистості. Якщо через якісь причини підліток «затримується» на певному етапі свого дорослішання (зокрема, часто через вплив особливостей сімейного та шкільного виховання, оточуючого середовища, громади тощо), то і цінності його не зазнають належних вікових змін. У результаті, цілком реально побачити підлітка, який не готовий адекватно реагувати на навколишній світ та мислить категоріями дитини молодшого віку.

Ключові життєві цінності підлітка:

- Психологічний комфорт та відчуття захищеності.
- Хороші (дружні) стосунки з однолітками.
- Наявність предметів, речей, вмінь, досвіду, які б мали цінність для інших підлітків, – це сприяє визнанню серед однолітків, до якого прагне підліток.

Часто у підлітків домінуючими є ті цінності, які сформувалися у них під впливом оточуючого середовища, передовсім – родини, референтної групи (друзів), а також того інформаційного простору у громаді, в якій живе дитина. Якщо цей вплив негативний, підліток, потрапляючи під нього та наслідуючи негативні ціннісні орієнтири, може легко потрапити у ситуації конфлікту із законом.

Отож, підліток досить сильно залежить від зовнішніх факторів, які формують його/її сприйняття життя. Тому важливо допомогти підліткам проаналізувати свій ціннісний арсенал, сфокусуватися на тих орієнтирах, що сприяють просоціальній поведінці та досягненню життєвого успіху.

Зошит виконаний у стилі «Номінації на премію «Оскар», оскільки кожна цінність у людини у свій час, на кожному етапі життєвого шляху (розвитку), теж отримує «визнання» – своєрідний «Оскар». Водночас, цінність чи група цінностей, які були популярними в минулому році, можуть бути вже не актуальними сьогодні. Водночас, існують «бестселери» (загальнолюдські цінності) – ті, що будуть популярними упродовж багатьох років та, навіть, всього життя.

Основні акценти теми та коментарі до вправ

1. Твоя система цінностей. У зв'язку з віковими особливостями, найчастіше традиційні загальнолюдські цінності у підлітків не «займають» у рейтингу «перші місця». Але під час опрацювання цієї теми підлітки можуть надавати соціально-прийнятні відповіді, тому важливо, щоб підліток не лише обрав/ла, але й прокоментував/ла кожен пункт, пояснив/ла, як він/вона його розуміє.

2. Як ти підтримуєш свої цінності? Завдання передбачає аналіз своєї поведінки та порівняння із тим, яким чином така поведінка відповідає власній ціннісній системі.

3. Джерела цінностей. У кожного переконання, кожного принципу (цінності) є свій початок, своє джерело. Розуміння витоків (походження) цінностей допомагає підлітку переглянути деякі цінності та піддати сумніву авторитет тих цінностей, які наносять шкоду. Незалежно від джерела цінності, людина самостійно будує свою ціннісну систему, тому відповідальність за вибір лежить на їх власнику/ці.

__До уваги ведучого!__ У даному блоці робочого зошиту важливо визначити походження цінностей. Це допоможе піддати сумніву ті цінності, які несуть ризик потрапляння у конфлікт із законом або інші неприємні ситуації. Усвідомивши, що вони не є парадигмою, а лише сформувалися під впливом людей, фільмів, книжок…, за рахунок аналізу джерел, можна піддати такі цінності сумніву та змінити їх.

Необхідно наголосити на тому, що систему цінностей обирає сама людина, тому і відповідальність за них несе саме вона.

4. Цінності та поведінка. 5, 6. Вчинки як відображення твоїх цінностей. 7. "Кола на воді", або наслідки від твоєї поведінки. Найчастіше, поведінка є відображенням системи цінностей людини. У підлітковому віці модель поведінки знаходиться у процесі формування та легко піддається впливу з боку оточуючих. Підлітки можуть не помічати, що їх поведінка не відповідає цінностям, а, часом, навіть заперечує їх. Обравши шлях змін на краще, підлітку необхідно бути готовим до наслідків: люди можуть з осторогою та недовірою сприймати ці зміни. Це не легкий шлях, але з часом близькі люди переконаються у позитивних намірах. Важливо розуміти, що великий шлях починається із одного маленького кроку, який варто зробити.

До уваги ведучого! *Працюючи з блоком* ***«Вчинки як відображення цінностей»,*** *необхідно наголосити на тому, що відображенням системи цінностей людини є її поведінка. Людина може стверджувати та багато говорити про свої цінності, про те, що є важливим для неї, але вчинки, поведінка можуть показувати протилежне.*

Наприклад, людина може говорити про те, що дружба – найцінніше для неї, але при цьому обманювати або використовувати друзів у своїх інтересах, не зважаючи на їхні. Отож, поведінка говорить про інше: цінність – не у дружбі, а у можливості використовувати людей.

До уваги ведучого! *Під час виконання завдання* ***«Яку поведінку тобі хотілося б закріпити або розвинути, щоб ліпше продемонструвати свої цінності»*** *потрібно уникати загальних фраз про «гарну поведінку», «правослухняну поведінку». Необхідно обрати одну або ряд схожих за змістом цінностей та, спираючись на них, визначити, якими саме мають бути дії (поведінка), щоб вони відображали визначену цінність (групу цінностей).*

До уваги ведучого! *Працюючи з блоком* ***«Кола на воді»,*** *необхідно акцентувати увагу на тому, що кожен вчинок, окрім моментального результату (ефекту), має віддалені наслідки, їх можна порівняти із колами на воді від кинутого у неї камінця.*

Працюючи над змінами на краще, важливо пам'ятати, що відлуння попередньої поведінки можуть ще тривалий час нагадувати про себе і, як наслідок, люди з осторогою ставляться до людини, яка працює над змінами, очікуючи її повернення до минулої моделі поведінки. Для того, щоб сприйняття людей змінилося, потрібен час, розуміння та постійна робота над собою.

8. Позитивні та негативні цінності. 9. Порівняй: чесність та нечесність. 10. Порівняй: нетолерантність та толерантність. 11. Порівняй: зверхність та турботливість. 12. Порівняй: повага та неповага. 13. Порівняй: безвідповідальність та відповідальність.

Умовно цінності можна об'єднати у дві групи: ті, які підтримують, та ті, які заважають розвитку особистості (нечесність, нетолерантність, зверхність, неповага, безвідповідальність…).

Підлітки, які звикли жити із групою цінностей, що заважають, можуть бути переконані в тому, що саме таке ставлення до всього оточуючого полегшує їхнє життя. Звісно, працювати над собою, контролювати свої дії важче, ніж діяти за звичним алгоритмом «стимул-реакція». Така поведінка спричинена віковими особливостями мислення, адже підліткам важко прогнозувати наслідки на декілька кроків вперед. Водночас, якщо допомогти та разом із підлітками прогнозувати можливі наслідки різних моделей поведінки, вони можуть погодитись із позитивними перспективами поведінки, що базується на підтримуючій системі цінностей.

До уваги ведучого! *Під час виконання завдання* ***«Пригадай випадки, коли ти був(-ла) не чесним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору»*** *підліток може стверджувати, що він обманув та вийшов «сухим із води». Тут слід нагадати про «кола на воді» та запитати, чи відповідає така поведінка його цінностям, чи хотів би він/вона, щоб так само вчинили із ним/нею?*

До уваги ведучого! *Під час виконання завдання* ***«Пригадай випадки, коли ти був(-ла) нетолерантним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору…»*** *підліток може стверджувати, що жодних наслідків для нього не було (наприклад, образив когось меншого, слабшого), але, насправді, наслідки завжди є: для того, кого образив він/вона, щонайменше – зіпсований настрій, а для себе – порушення ціннісної системи, адже, навряд чи така поведінка відповідає бажаній системі цінностей:*

«Принижуючи іншу людину ти дозволяєш так само поводитись із тобою. Толерантна людина – самодостатня людина. Якщо ти дозволяєш собі підвищувати свою самооцінку та оцінку в очах інших людей за рахунок слабших, це свідчить про те, що ти не вмієш або не знаєш, яким чином самоствердитись. Пригадай байку І.А. Крилова «Слон та Моська», де маленька собачка бігала, гавкала на слона, а він просто йшов своєю дорогою, хоча був сильніший, більший за неї і міг би легко дати відсіч. Слон виглядав набагато величніше, він був самодостатнім, поводячись таким чином, йому не потрібно кривдити та ображати Моську, щоб почуватися гідно…».

Може виникнути заперечення, що, на думку підлітка, толерантність заважає жити. Наприклад: «Толерантність – терпимість, але я не буду терпіти знущання або зневажливого ставлення до себе!» Звісно, це терпіти не потрібно, і це не є прикладом толерантності. Толерантність – це повага до думки та сприйняття інакшості інших, відсутність образ та приниження людей через те, що вони не такі, як ти.

До уваги ведучого! *Під час виконання завдання* ***«Пригадай випадки, коли ти був(-ла) безвідповідальним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору…»*** *підліток може вказати, що, прогулявши контрольну роботу, він/вона весело провів час та уникнув поганої оцінки. Але насправді цей результат є таким лише на перший погляд, таке бачення більше відповідає дітям, які не вміють дивитися на два кроки вперед. Оскільки наступним наслідком («колом на воді») є те, що доведеться повернутися до навчального закладу та відповідати за прогул перед вчителями, адміністрацією школи та батьками. Занедбавши освіту, важко розраховувати на пристойну роботу із гарною зарплатнею.*

14, 15. Перешкоди на шляху до позитивних цінностей. Окрім зовнішніх (оточення) перешкод на шляху до змін, існують інші, набагато сильніші – внутрішні (ставлення до себе): образа, жалість до себе, завищена самооцінка. Важливо визнати, що таке ставлення присутнє (якщо присутнє), та позбутися його, оскільки, окрім шкоди тому, хто переживає це відчуття, воно нічого не дає. Наприклад, «образа», людина дуже ображається на інших, постійно думає про те, що з нею нечесно вчинили, уникає спілкуватися, проведення спільного часу. Погано у цьому випадку лише тому, хто живе із цим почуттям: постійно себе обмежує, замість того, щоб насолоджуватись життям; всі думки заповнені образою та злістю. Водночас, можна пробачити та рухатись далі. Вибір завжди залишається за людиною. Важливо розуміти, що пробачити – це не означає дозволити людині ще раз так вчинити стосовно себе. Пробачити – означає перестати думати про факт, що стався, прийняти те, що людина так вчинила, сказати їй про ті відчуття, які пережито, зробити певні висновки і продовжити свій шлях з вільною від цих думок головою. Такий шлях до становлення дорослої особистості буде набагато легшим та більш успішним.

До уваги ведучого! *На шляху до змін на перешкоді можуть стати «помилки мислення», такі як образа, жалість до себе та завищена самооцінка. Ці відчуття призводять до того, що людина «опускає руки» та починає «плисти за течією». Від образ та жалості до себе погано тільки тій людині, яка з цим живе. Завищена самооцінка закриває шлях до особистісного розвитку. Але, на щастя, ці помилки не є сильнішими за людину. Коли людина про них знає та визнає, що одна з них або кілька притаманні саме їй, то тоді вона може взяти їх під контроль та побороти.*

16. Розмірковування над новими цінностями. Будь-який аналіз та нові знання повинні мати практичне застосування. Підлітку необхідно допомогти прийняти рішення щодо позитивних змін, і для того, щоб виконана робота не залишилася роботою у зошиті, а мала продовження після завершення програми, необхідно допомогти підлітку сформулювати ціль та прописати конкретні кроки по її досягненню. Навчившись досягати цілей, слідуючи чіткому плану, підліток може використовувати цю навичку до будь-якої поставленої цілі.

Важливо!

Особливістю зошита є завдання із «випробуванням». *Дані завдання допоможуть підлітку використовувати нові знання на практиці та таким чином засвоювати нові навички соціально-прийнятної поведінки.*

II. Зошит «Життєва перспектива»

Головна мета зошита

Сформувати готовність до навчання (або його продовження) та ефективного і безпечного працевлаштування, що відповідає ресурсам і можливостям, як одного з найважливіших кроків дорослого життя.

Коротко на тему…

Досить часто вибір навчального закладу та спеціальності здійснюється так:

- під впливом «престижу» навчального закладу або спеціальності;
- «так вирішили батьки»;
- «куди друзі – туди й я»;
- «куди взяли».

Доволі рідко буває, що підліток самостійно, за своїми уподобаннями, обирає майбутню спеціальність, трапляється, що навпаки – навчаючись, не бачить себе в цій професії. І лише після отримання диплому така молода людина може почати шукати себе, але так багато часу вже втрачено.

Ще складніше складаються обставини з пошуком роботи через такі основні причини:

1. Низька мотивація працювати.
2. Відсутність знань та навичок пошуку роботи.
3. Складність пошуку роботи (більшість вакансій вимагає досвіду роботи та наявність спеціальності).

Особливість підліткового віку – отримання незалежності та можливості розпоряджатися своїм часом, що вільний від дорослих. Тому ідея скористатися цим часом для працевлаштування та подальшої роботи може розглядатися, як обмеження цієї довгоочікуваної свободи. Частіше за все підлітки не сприймають працевлаштування, як один із важливих кроків до здобуття незалежності та самостійності.

До того ж, все нове та невідоме лякає людину, а тим паче – підлітка, який досить важко переживає невдачі, сприймає все на особистий рахунок – це ще одна причина, через яку підліток «не поспішає» із пошуком роботи та працевлаштуванням.

Основні акценти теми та коментарі до вправ

1. Отримання гарної роботи. Працевлаштування має цілу низку переваг, основною з яких є підвищення самоповаги та збільшення рівня власної незалежності.

2. Твої інтереси. 3. Твій досвід. 4. Про твої інтереси та навички детальніше. Найкраща робота – хобі. Аналіз своїх уподобань та наявний досвід роботи/діяльності допоможе визначити основні сфери професійної орієнтації.

__До уваги ведучого!__ Досить часто підлітки недооцінюють свої можливості та не надають належної уваги власному досвіду, який може стати у нагоді при працевлаштуванні або при виборі майбутньої професії. Підлітки, працюючи над питаннями завдання «__Твій досвід__», можуть зазначити, що у них не було жодного досвіду. Необхідно допомогти їм пригадати, даючи навідні запитання (можливо, вони допомагали вдома з ремонтом або у приготуванні їжі? доглядали за сусідськими дітьми і у них гарно це виходило?).

__До уваги ведучого!__ Вправа «__Про твої інтереси та навички детальніше__» допомагає розширити уявлення про різні сфери діяльності та співставлення із власними інтересами та навичками. Підліток може визначити один або декілька пріоритетних напрямів, відповідно до яких можна орієнтуватися при виборі спеціальності або роботи.

5. Освіта – квиток до успіху. Освіта – важливий внесок у майбутню кар'єру та життєвий шлях загалом. Не маючи професійної освіти, людина може влаштуватися на роботу, але вона, скоріше за все, буде важкою фізично та/або низькооплачуваною. На такій роботі, щоб заробити більше грошей, необхідно буде збільшувати навантаження та кількість робочих годин.

Шукаючи пропозиції щодо працевлаштування, у більшості вакансій основною з вимог є наявність освіти за спеціальністю. Тому, маючи освіту (не лише шкільну), у людини з'являється більше варіантів, і тоді можна обирати не лише ті пропозиції, де «підходиш» ти, а й ті, де умови найбільше підходять тобі (оплата праці, зручний графік, можливість для кар'єрного зростання).

6. Працевлаштування. Насправді, працевлаштування – цікавий, але, в той же час, відповідальний процес. Існує багато варіантів джерел для пошуку роботи. Але для досягнення бажаних результатів необхідно знати, на що саме важливо звертати увагу, щоб не бути ошуканим та отримати роботу, яка відповідає очікуванням та можливостям людини.

7. Кроки до влаштування на роботу. Пошук вакансії, яка влаштовуватиме, – це лише початок працевлаштування. Для збільшення вірогідності та полегшення отримання бажаної вакансії необхідно знати три основні кроки по влаштуванню на роботу та виконанню рекомендацій, зазначених у зошиті.

__До уваги ведучого!__ Досягати мети/цілі легше, коли людина має реалістичний та чіткий покроковий план. На перших етапах роботи за алгоритмом «__Кроки до цілей__» необхідно визначити нескладну мету, яку можна досягти/реалізувати за тиждень. Таким чином, у підлітка сформується «ситуація успіху», і він зможе поступово планувати більш складні цілі та на більш тривалий термін.

Під час виконання завдання необхідно слідувати порядковому номеру прямокутників, які об'єднані у групи:

1 – мета, якої підліток хоче досягти, – не сформулювавши чітку мету, переходити до наступних прямокутників не можна.

2-3 – дата початку та очікуваний кінцевий термін досягнення мети. Кінцевий термін досягнення мети може зазнати змін під час виконання вправи, коли підліток реально оцінить свої можливості.

4-8 – конкретні кроки щодо реалізації цілі. У цих прямокутниках розписується алгоритм дій підлітка, необхідних для досягнення мети.

9-13 – імена людей, які можуть допомогти у досягненні цілей (тут можна вписувати не лише рідних та друзів, це може бути викладач із навчального закладу, колега по роботі, сусід…, до якого можна звернутися по допомогу або за порадою).

14-16 – власні позитивні та сильні сторони, які можуть стати у нагоді на шляху досягнення мети (відповідальність, сміливість, впевненість у собі, комунікабельність…).

17 – у цьому прямокутнику підлітку необхідно подумати та визначити, які можуть виникнути ризики, перешкоди на шляху до досягнення мети (наприклад, виключать із навчального закладу за неуспішність).

18 – необхідно записати, яким чином він/вона може нейтралізувати все те, що було записано у прямокутнику під номером 17 (наприклад, визначити ті предмети, з яких є ризики отримати незадовільні оцінки та підійти до викладача із проханням надання можливості їх виправити, приділяти додатково по 1 годині щодня вивченню цих предметів).

8. Планування бюджету. Розпоряджатися грошима – окрема наука. Буває так, що людина, отримавши зарплатню, вже на 5 день економить та «розтягує» залишки коштів до наступної зарплатні. Для того, щоб контролювати свої гроші та впевнено почувати себе упродовж всього місяця до наступної зарплатні, необхідно навчитися планувати свій бюджет. Планування бюджету допоможе регулярно здійснювати обов'язкові платежі, відкладати кошти на великі покупки.

Важливо!

У зошиті багато домашніх завдань, особливо після блоку __6. Працевлаштування.__ Учасників можна просити виконувати ті із завдань, які видаються ведучому найбільш доцільними, або ж деякі робити разом, під час чергової зустрічі.

III. Зошит «Успішне спілкування з однолітками»

Головна мета зошита

Сформувати готовність до використання правил та прийомів успішного спілкування задля ефективного налагодження взаємин, конструктивного виходу із конфліктних ситуацій, дотримання ненасильницької моделі комунікації з оточуючими.

Коротко на тему…

Відокремлені групи однолітків в підлітковому віці стають більш стійкими, відносини між підлітками починають підкорятися більш суворим правилам. Подібність інтересів і проблем, які хвилюють підлітків, можливість відкрито їх обговорювати, не побоюючись бути осміяним і перебуваючи в рівних відносинах з товаришами – ось, що робить атмосферу в таких групах привабливішою для підлітків, ніж спільноти дорослих людей. Тому дорослий, який хоче допомогти підлітку виправитись, повинен, у першу чергу, з повагою ставитись до неповнолітнього, звертатись до нього/неї на «Ви», не принижувати його/її гідності та уважно вислуховувати те, що він/вона хоче сказати.

Успіхи в середовищі однолітків в підлітковому віці цінуються понад усе. У підліткових об'єднаннях, залежно від загального рівня розвитку і виховання, стихійно формуються свої «кодекси честі». Звичайно, у цілому норми і правила запозичуються з відносин між дорослими, які спостерігаються підлітками у оточуючому середовищі. Високо цінуються чесність і вірність, а зневажаються зрада, порушення даного слова, егоїзм, жадібність. У групах підлітків зазвичай встановлюються відносини лідерства, а увага з боку лідера групи особливо цінна для підлітка, який/яка не перебуває у центрі уваги однолітків та не користується особливим авторитетом у своїй сім'ї. Не менш цікавими для підлітків стають близькі друзі, для яких вони самі можуть виступати як рівноправні партнери. Тому, не варто «вмовляти» підлітка не товаришувати із його теперішніми друзями. Це, скоріше за все, буде розцінене, як спроба зрадити компанію, піти проти своїх інтересів та досягнень. Важливо, щоб сам підліток мав змогу проаналізувати свої стосунки та зрозуміти для себе, які з них несуть користь, а які мають негативні наслідки.

При всій орієнтації на групу однолітків, знаходження та завойовування свого місця у ній, підлітки відрізняються крайнім конформізмом в підлітковій групі. Один залежить від усіх і часом готовий виконати те, на що його підштовхує група. Група створює почуття спільності, яке підтримує підлітка і зміцнює його внутрішні позиції. Підліток, хоч і прагне дорослості та самостійності, вступивши у протистояння із дорослим світом, який «проти нього», потребує захисту та підтримки. Тому важливість його компанії, друзів зростає в рази і дає відчуття безпеки. Для збільшення результативності роботи спеціаліста важливо не лише створити довірливі стосунки, але й працювати над посиленням відчуття безпеки зі сторони дорослого світу та формування стійкого «сильного Я».

Перш за все, необхідно відзначити, що спілкування може сприяти реальному або ілюзорному посиленню «Я» підлітка через можливість самоствердження серед однолітків, досягнення і підтримання високого суспільного статусу. Реальне посилення

«Я» можливо в разі наявності у підлітків дійсних досягнень в певній галузі – спорті, музиці тощо.

Важливо спрямувати підлітка саме на такі стосунки, де він/вона може безпечно розкрити свій внутрішній світ (бути самим собою) та почувати себе безпечно, розуміти, що його приймуть та не будуть висміювати. Саме такі стосунки можна назвати здоровими.

Підлітки можуть наводити приклади здорових стосунків саме із членами компанії, разом з якою вони здійснили правопорушення. Стверджувати, що вони впевнені, що їх ніхто не зрадить і не викаже інших. Так, відчуття безпеки та впевненості у друзях – це є важлива ознака здорових стосунків, але варто розглядати це питання глибше. Здорові стосунки – це ще й ті стосунки, які не несуть ризиків виникнення проблемних ситуацій, таких, наприклад, як потрапляння у конфлікт із законом. Можна звернути увагу підлітка на те, що його/її друзі володіють майже повним складом якостей та характеристик, які ведуть до здорових стосунків і тому їм буде набагато легше прийняти рішення та змінити лише один аспект їх комунікації.

Спілкування та побудова стосунків – досить складні теми і для дорослих, тому необхідно зупинятись на кожному твердженні та завданні, пояснювати, що саме необхідно зробити та допомагати учасникам аналізувати свій досвід та реалії спілкування.

Основні акценти теми та коментарі до вправ

1. Що таке стосунки? Моя сонячна система. Стосунки – це результат взаємодії із соціумом. Стосунки можуть бути на рівні: знайомі, сусіди, друзі, родичі, однокласники/одногрупники/колеги, кохана людина… Стосунки – це взаємодія двох сторін. Тип стосунків залежить від того, скільки кожна зі сторін в них вкладає. Чим менше сторони вкладають, тим більш поверхневими вони будуть, чим більше – тим глибшими.

__До уваги ведучого!__ Під час виконання вправи «__Моя сонячна система__» необхідно надати підлітку підказку – починати розміщувати імена від найбільш близьких до поверхневих стосунків. Не обов'язково, щоб підліток записував/ла точні імена, він/вона може їх підписати за прізвиськами або закодувати таким чином, щоб вони були зрозумілі тільки йому/їй.

2. Здорові стосунки та нездорові стосунки. 3. Позитивні якості, що ведуть до здорових стосунків. 4. Переваги здорових стосунків.

Стосунки бувають:

- **здорові,** які, в першу чергу, несуть емоційне задоволення, впевненість, відчуття безпеки та не ведуть до потрапляння у конфлікт із законом.
- **нездорові,** які не дозволяють безпечно відкрити своє «Я», де весь час необхідно доводити свою силу, своє місце у групі і не можна бути не таким яким ти є.

Загострене відчуття конформізму призводить до того, що принципи, установки групи сприймаються як власні, що ускладнює оцінку стосунків, тому при роботі необхідно весь час робити акценти саме на власному «Я», на своїх почуттях та відчуттях – підсилити «вагу» власного «Я».

__До уваги ведучого!__ У вправі __«Здорові стосунки… та нездорові стосунки»__ необхідно розмежувати ці поняття. Розглядаючи особливості нездорових стосунків, у підлітка може виникнути супротив, він/вона може заперечувати, що стосунки, які привели до потрапляння у конфлікт із законом, є нездоровими. Підлітки схильні вважати, що приналежність до групи «сильних», «модних» потребує своєрідної «плати» власним «Я», своїми цінностями, принципами, що насправді не так. «Плата» за такі стосунки – робота над ними: бути чесними, дотримуватись обіцянок, допомагати справлятися із труднощами, приймати людей такими, які вони є, довіряти, турбуватися та бути відкритими.

Для того, щоб досягти результату при роботі над цією вправою, необхідно попросити підлітка уявити себе у здорових стосунках, прислухатися до того, що саме він/вона відчуває, яке ставлення до нього/неї мало би бути, та порівняти це із тим, що є в його/її нинішніх стосунках, подумати про те, що необхідно додати, а що – змінити. Важливо, щоб підліток назвав/ла приклади здорових та нездорових стосунків – це допоможе при виконанні домашнього завдання.

5. Твій щоденний вибір, або ти можеш припинити нездорові стосунки. Як уникнути ризикованих думок? 6. Як протистояти тиску з боку оточуючих? 7. Відновлення зруйнованих стосунків. Великий крок – вибачення. 8. Створення власної мережі підтримки.

Визнання нездорових стосунків не означає, що спілкування із такою людиною необхідно припинити. Можна докласти зусиль і переформатувати взаємодію із близькою людиною на той рівень, який би ніс за собою розвиток, повагу та підтримку. Зміни починаються саме з себе. Але при цьому необхідно пам'ятати, що стосунки – це робота двостороння, і якщо одна людина змінюється, а друга не докладає зусиль для змін, то з часом такі стосунки перейдуть на більш поверхневий рівень або взагалі зникнуть.

Необхідно розуміти, чого саме ти хочеш досягти у житті, та вміти захищати свої позиції, свій вибір. Намагатися відповідати уподобанням друзів, догодити їм («бути зручним(-ною)») – це не мати власного життя, це жити, для когось, нехтуючи собою. Такі люди не розвиваються, а з часом стають нецікавими тій компанії, заради якої «пожертвували» своїми переконаннями та розвитком. Дотримуватись своїх принципів, цінностей – ознака сильної, цікавої, успішної особистості. Це не означає вступати у конфлікт та доводити щось, це означає залишатися собою та не робити того, що суперечить тобі, твоїм поглядам.

Втрачені стосунки можна відновити, необхідно тільки бажання (розуміння того, для чого стосунки із цією людиною є важливими) та докладання зусиль. Проговорення своїх очікувань від взаємодії та тих аспектів, що не задовольняють у стосунках, – важливий крок до їх покращення. Кожна людина самостійно обирає, з ким будувати глибші стосунки, ніж знайомство, з ким би вона хотіла відновити спілкування.

Ніколи не пізно знайомитись із новими людьми та розширювати коло спілкування. Нові знайомства допоможуть розширити погляди та варіанти проведення вільного часу.

До уваги ведучого! *Під час обговорення вправи* ***«Великий крок – вибачення»*** *варто наголосити – у незрілої особистості виникає складність у тому, щоб визнати свою провину, тим паче – вибачитись. Підлітки схильні сприймати процес визнання помилки та вибачення за неї як прояв слабкості. Необхідно проговорити підлітку, що дійсно – вибачатись складно і необхідно мати неабияку силу, щоб це зробити. Тож, лише сильні та сміливі люди можуть зважитись на це.*

IV. Зошит «Родинне коло»

Головна мета зошита

Сформувати готовність до відновлення/покращення взаємин у родині, шляхом аналізу наявних сімейних стосунків та ролі підлітка у них, оволодіння стратегіями покращення стосунків, написання та реалізація плану дій, спрямованих на відновлення ефективної та безконфліктної взаємодії у сім'ї.

Коротко на тему…

Головними завданнями підліткового віку є набуття ідентичності, усвідомлення себе і свого місця у світі і психологічна сепарація від батьків. До проблем, пов'язаних з навчанням, додаються нові – відносини з однолітками, життя поза школою, стосунки з протилежною статтю, професійна орієнтація і самовизначення, працевлаштування. Всі ці проблеми важко вирішити без батьків, але, у той же час, підліток вже не хоче підкорятися правилам родини, хоче максимально отримати свою незалежність, часто піддає критиці дії батьків, таким способом виборюючи свою нову роль – роль рівного.

На цьому етапі виникає конфлікт інтересів. Як зазначалося раніше, підліток прагне незалежності, але справитися із новими переживаннями та проблемами йому майже не під силу, і тут на допомогу могли б прийти батьки, але ж вони – «не ідеальні»…

Підліток продовжує бути дитиною, яка потребує підтримки та турботи з боку родини. При цьому загострена конфронтація із батьками націлює його шукати недоліки у житті родини, звинувачуючи у всьому цьому батьків.

Робота із підлітком має бути спрямована на створення спільності в житті дорослого і підлітка, розширення сфери їхньої співпраці, що є основою переходу до нового типу стосунків.

Необхідно поступово вводити підлітка у світ дорослого. Якщо цього не робити, то підліток знайде способи проникнути в цей світ без допомоги дорослих, їхнє небажання або невміння зрозуміти нові прагнення підлітка штовхає його/її або в середовище однолітків, або у світ не надто «корисних» дорослих, які можуть втягувати таких дітей у прокримінальну діяльність. Спілкування з однолітками має свою специфіку: сила впливу однолітків прямо пропорційна ступеню незадоволеності підлітка спілкуванням із дорослими, особливо – із батьками.

Коли у дитини немає альтернативи спілкуванню з однолітками, то під страхом залишитись на самоті, вона намагається зробити все, щоб залишитись у компанії однолітків, і тому вони можуть погодитись на правопорушення лише для того, щоб закріпити своє місце у цій групі та залишитись у ній. Оскільки страх залишитись на самоті чи бути висміяним для підлітка сильніший, ніж страх потрапити у конфлікт із законом. Тому, для мінімізації сили впливу групи однолітків та збільшення впевненості у собі, важливо допомогти підлітку відновити/налагодити/покращити зв'язки з родиною.

Основні акценти теми та коментарі до вправ

1. Твоя родина сьогодні. 2. Здорові родинні стосунки. 3. Родинні зобов'язання. 4. Прояви здорових родинних стосунків. 5. Нездорові родинні стосунки. Через вікові особливості, зокрема емансипацію, підлітки схильні критикувати дорослих, у тому числі свою родину. Вони схильні помічати негативне, концентруючи на цьому свою увагу, думки. Позитивні сторони залишаються непомітними, знеціненими або сприймаються як належне. Лише при аналізі та порівнянні характеристик здорових та нездорових родинних стосунків підліток може переконатися, що в його родині мають місце прояви здорових родинних стосунків, і це результат щоденної роботи. Відповідальність за стосунки, які сформувалися, лежить не лише на членах родини, але й на самому підліткові. Тому працювати над їх покращенням – не лише завдання дорослих.

__До уваги ведучого! Вправа «Твоя родина сьогодні»__ є фундаментом роботи з зошитом. Важливо, щоб підліток не лише якомога більше пригадав та записав членів своєї родини, а й критично оцінив роль кожного у його житті. Упродовж всієї роботи із зошитом можна повертатися до цієї вправи та вносити корективи (хтось із родичів став ближче, хтось поїхав, змінився вплив члена родини на шляху підлітка до змін…). Підліток лише самостійно має визначати, хто з членів родини впливає на нього позитивно, навіть якщо ви впевнені у протилежному. Під час роботи із зошитом ставлення підлітка може змінитися. Спонукати підлітка мислити критично – одне із завдань спеціаліста.

__До уваги ведучого! Родинні зобов'язання.__ Підлітки, «виборюючи» свою незалежність та дорослість, досить часто гостро реагують на домашні зобов'язання, вважають, що, наприклад, лише вони у родині мають найбільше домашніх обов'язків. У час бурхливої круговерті подій, який переживає кожен підліток, вони можуть забувати запланувати виконання своїх домашніх обов'язків, тим самим викликаючи неприємні ситуації. Аналіз обов'язків всіх членів родини та внесення їх у щоденник допоможуть підлітку переконатися у тому, що всі члени родини мають свої зобов'язання вдома, та не пропускати їх виконання. Можна побачити й іншу ситуацію, коли не лише підліток нехтує своїми обов'язками. Тоді варто наголосити на тому, що підліток може запропонувати обговорити цю ситуацію із членами родини і спробувати запровадити такий щоденник для використання й іншими членами сім'ї.

__До уваги ведучого! Вправа «Здорові родинні стосунки»__ дає можливість підлітку усвідомити свою роль у формуванні стосунків у родині. Під час аналізу сімейних правил підліток може говорити, що їх не існує. На перший погляд може так здаватися, але аналізуючи, що дозволено, а що заборонено, у сім'ї загалом та для самого підлітка можна спробувати окреслити їх разом.

Під час виконання завдання __«Правила моєї майбутньої родини»__ підліток може продублювати правила зі своєї родини. На цьому необхідно зробити акцент, що не все «так погано», як здається на перший погляд, і наголосити, що сімейні правила потрібні для формування саме здорових стосунків, а не для обмеження свободи членів сім'ї.

У цьому завданні є дві мети:

1. *Надати можливість підлітку поставити себе на місце дорослої людини та самостійно обрати власні правила для своєї родини, після чого можна порівняти їх із тими правилами, які існують у його/її родині.*
2. *У разі, якщо у сім'ї підлітка панують, за його оцінкою, нездорові стосунки, а правила у ній скоріше руйнують особистість, то підліток може спланувати, які правила він/вона може запровадити вже зараз або ж запровадить у своїй власній сім'ї в майбутньому, щоб не повторити помилок батьків.*

6. П'ять способів покращити родинні стосунки. 7. Твої очікування від родинних стосунків. Зіпсувати стосунки досить легко, і частіше за все це трапляється ненавмисно. А ось відновити їх буває дуже складно, особливо, коли ти не знаєш з чого почати. Бачення перспективи надає сил та впевненості у своїх діях на шляху до відновлення родинних стосунків. Це не є легким заданням як для підлітка, так і для його родини, але результат у вигляді покращення стосунків та перехід до здорових стосунків – гарна винагорода за старання.

8. Важливі навички для побудови здорових стосунків – слухання. 9. Важливі навички для побудови здорових стосунків – говоріння. 10. Важливі навички для побудови здорових стосунків – використання мови тіла. 11. Важливі навички для побудови здорових стосунків – чесність. 12. Вдячність та гумор – важливі складові здорових стосунків. Людина від народження вчиться говорити, і це навчання відбувається у продовж всього життя. Оскільки спілкування – це не лише мова, це складний процес взаємодії між людьми, з використанням вербальних і невербальних засобів з метою обміну інформацією, важливим у спілкуванні є не лише те, що ми сказали, а й як саме ми це зробили. Володіння навичками спілкування та відпрацювання майстерності допоможуть підлітку не тільки налагодити стосунки у родині, але й покращать взаємодію із оточуючими.

13. План дій на шляху до змін. Досить важко робити щось, не знаючи чого ми досягнемо. Тому покрокове планування із видимим кінцевим результатом сприятимуть підвищенню мотивації змінюватись на краще.

V. Зошит «Попередження вживання психоактивних речовин»

Головна мета зошита

Підвищити готовність до відмови від вживання психоактивних речовин (далі – ПАР), шляхом повного інформування щодо сутності ПАР, причин та наслідків їх вживання, формування вміння щодо здійснення критичного аналізу та визначення альтернатив вживанню ПАР, а також – планування своїх цілей та кроків по їх досягненню.

Коротко на тему…

Наркотик – це психоактивна речовина (ПАР), яка при вживанні впливає на органи сприйняття (зір, слух, смак, нюх), а також мислення, почуття і поведінку людини.

Існують різні підходи щодо здійснення профілактики вживання ПАР. Досить часто спеціалісти обирають такий підхід, як «залякування» – багато часу приділяють саме негативним наслідкам, ігноруючи ті ефекти, які споживачі відчувають на початкових етапах вживання, тим самим викликаючи недовіру до всієї інформації. Цей метод не є ефективним. Ще одним методом профілактики вживання ПАР є метод «свідоцтва». Спеціалісти запрошують колишнього споживача, який розповідає (свідчить) про своє життя, про те, як наркотики «забрали все». Насправді ж підліток, спілкуючись із такою людиною, не сприймає її історію як негативний досвід, а, навпаки, бачить, що можна вживати, а потім кинути, і після цього його будуть запрошувати як спеціаліста у цій галузі.

На сьогодні одним із найбільш ефективних методів профілактики вживання є повне інформування. Важливо однаково часу приділяти як ефектам, так і наслідкам, а також – причинам, через які люди починають вживати наркотики. Саме цей метод викликає довіру підлітків до тієї інформації, яка надається під час зустрічей.

Вкрай важливо розуміти: у разі виявлення факту вживання підлітком ін'єкційних наркотиків ведучий програми повинен обов'язково переадресувати його до спеціаліста з хімічної залежності та переконатися, що підліток отримав інформацію щодо зменшення шкоди.

Основні акценти теми та коментарі до вправ

1. Що таке ПАР. 2. Як це працює? 3. Які ПАР є найбільш поширеними? 4. Які види ПАР існують?

Працюючи з підлітками у сфері профілактики вживання ПАР, важливо загалом орієнтуватися у цій тематиці та розрізняти, які види таких речовин існують, оскільки, якщо підлітки зрозуміють, що спеціаліст не надто обізнаний у цих питаннях, це призведе до знецінення всієї інформації, яку він подаватиме.

За Міжнародною класифікацією хвороб (МКБ-10) виділяють такі основні види ПАР:

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

__До уваги ведучого!__ Під час вправи __«Як це працює?»__ необхідно пояснити, що вплив ПАР на організм людини розглядається на прикладі алкоголю, але цей механізм впливу, по суті, однаковий для всіх ПАР, єдина різниця – у дозуванні, особливостях впливу на центральну нервову систему (ЦНС) та швидкості настання наслідків. Головним висновком цієї вправи є те, що ПАР – це отрута, і все, що відбувається з організмом, відчуттями – це результат спроби організму позбутися цієї речовини.

__До уваги ведучого!__ Під час вправи __«Які ПАР є найбільш поширеними?»__ важливо запитати у підлітка про види ПАР, що існують (поширені/вживаються) у сучасному середовищі підлітків та молоді. Це питання має бути сформульоване таким чином, щоб підліток міг відчувати себе у безпеці. Відповідаючи на це запитання, найчастіше підліток, думаючи, що розповідає про «когось», насправді, говоритиме про власний досвід або ж досвід своїх знайомих чи друзів. Щоб зрозуміти реальну картину, варто задавати уточнюючі запитання: що це за ПАР? З чого вони виготовляються? Які ефекти від них? ПАР, які підліток опише найбільш повно, і є тими, що найбільш поширені у середовищі, в якому зростає дитина (друзі, знайомі, громада).

5. Стадії розвитку залежності. Етапи формування залежності чітко розмежовані лише у науковій літературі, у житті людина може не помітити, як саме та коли вона стала залежною. Тому важливо розуміти та вміти аналізувати, на якому етапі залежності вона знаходиться для того, щоб або вчасно зупинитися, поки залежність не стала керівником життя людини, або визнати своє безсилля у боротьбі із залежністю та звернутися до спеціаліста.

До уваги ведучого! *Коментуючи питання щодо стадій розвитку залежності, варто звернути увагу на наступне:*

Механізм формування залежності однаковий для будь-якої ПАР.

Перша спроба. *Часто перша спроба відбувається в компанії однолітків.*

У подальшому, при повторному вживанні речовини, формується бажання пережити все нові й нові відчуття та знову вжити ПАР.

Етап пошуку та спроб – *на цьому етапі підлітки встигають спробувати багато різних ПАР, які лише можуть знайти. Пробуючи різні наркотики, підліток знаходить той, який приносить найбільше задоволення. У цей період вони часто намагаються залучити якомога більше новачків до вживання.*

Наступний етап – *психологічної залежності. Умовно його можна поділити на два підетапи:*

А) ***Групова психологічна залежність,*** *яка характеризується наявністю особливого психічного стану – контактного (комунікативного) «кайфу» – у референтній групі. Контактний «кайф» – симпатія новачків до своїх товаришів по наркозалежності. Проявляється особливим емоційним підйомом під час групового вживання наркотиків. Готові поділитися «дозою» або купити за власні кошти товаришу, якщо підліток не працює, легко здійснюють кримінальний вчинок для того, щоб знайти для себе та групи гроші на наркотик. Підліток приймає відведену йому в групі роль.*

Б) ***Індивідуальна психологічна залежність*** *пов'язана з тим, що всі свої спрямованості та бажання підліток пов'язує з отриманням наступної дози наркотику.*

Паралельно з цим періодом виникає звикання до певної дози наркотичної речовини – включає свої механізми ***фізична залежність.*** *Підліток не відчуває ейфорії від звичної дози наркотику. Для досягнення ефекту він починає експериментувати з найбільш токсичними компонентами, комбінує різні види наркотиків, збільшує дозу та частоту вживання, використовує найбільш недоступні ін'єкційні шляхи вживання наркотиків.*

Пізніше відбувається ***усвідомлення особистісної наркозалежної орієнтації.*** *Виникає страх перед «ломкою». Виникає необхідність постійно «добувати» гроші для придбання дози, зникає повага до правил і норм референтної групи, бажання ділитися наркотиком зникає, розвивається егоцентризм.*

Наступним етапом, *якщо людина не зупиниться, є* ***повна деградація.***

6. Які причини вживання ПАР? 7. Альтернативи вживання ПАР. Відмовитись від вживання ПАР не так просто, тому важливо підібрати альтернативу, яка влаштовує. Не маючи її, підлітку буде дуже важко встояти бажанню та не повернутися до старої звички.

8. Наслідки. Аргументи щодо втрати здоров'я, соціальних зв'язків через рік-п'ять не є ключовими для підлітка (особливості підліткової системи цінностей), але про них важливо говорити, це може бути додатковим аргументом (мотиватором) щодо прийняття рішення припинити вживання.

До уваги ведучого! *Коментуючи питання щодо наслідків вживання ПАР, необхідно наголосити на тому, що таких наслідків зазнають усі сфери життя людини:*

I. Здоров'я:

- *Передозування: у випадку з вживанням ін'єкційних наркотиків існує більша небезпека передозування, ніж при неін'єкційному способі.*
- *Інфікування крові: при ін'єкційному вживанні існують високі ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, сифілісом; пошкодження вен, місцеве і системне бактеріальне зараження (абсцеси, сепсис), втрата кінцівок або втрата їх функціональності.*
- *Ураження внутрішніх органів, наприклад, печінки, нирок тощо через сильну токсичність прийнятих препаратів.*
- *Порушення опорно-рухового апарату.*
- *Захворювання, пов'язані зі способом життя та матеріальним становищем, наприклад: часті пневмонії, відмороження, туберкульоз; проблеми з шлунково-кишковим трактом внаслідок поганого харчування; відсутність необхідних санітарних умов може викликати місцеве зараження, грибки, екземи тощо.*
- *Проблеми з психікою: залежність, інтелектуальне отупіння, деградація, розвиток психозів.*

II. Стосунки із родичами, близькими: *для залежної людини найціннішим поступово стає саме ПАР, вона починає шукати можливості для вживання, нехтуючи стосунками із близькими, обманюючи, агресуючи, а це неминуче призводить до погіршення взаємин з рідними та близькими.*

III. Навчання/робота:

- *Соціальні та матеріальні умови життя: залежна людина може стати бездомною через свою пристрасть до ПАР, її очікує втрата навчання/роботи.*
- *Негативна репутація і дискримінація: унаслідок вживання людина може бути відкинута не лише сім'єю, друзями, а й суспільством взагалі. Наркозалежні підлітки, молоді люди можуть зіткнутися з дискримінацією, недоброзичливим ставленням при зверненні по допомогу.*

IV. Стосунки із законом: *в нашій країні існують закони, що забороняють зберігання та торгівлю наркотичними речовинами. Це означає, що споживачі наркотиків часто порушують закон, що робить їх уразливими перед правоохоронними органами або кримінальними елементами, які можуть скористатися їх незахищеністю. Часто у споживачів-початківців немає досвіду придбання та вживання наркотиків, що робить їх ще більш незахищеними і залежними від досвідчених споживачів ін'єкційних наркотиків.*

9. Краще мріяти та діяти. 10. Мої друзі – мій ресурс. Однією з особливостей підліткового мислення є те, що в них лише починається формування мислення «на перспективу». Цим і спричинена їх ризикована поведінка. Але в той же час, якщо допомогти підлітку попрацювати над цілями, планами на найближчий час, оцінити, що необхідно зробити, які для цього існують ресурси та перешкоди – ця робота допоможе йому/їй змінити ставлення до ризикованої поведінки та направити всі свої сили на досягнення мети. Головне – дати можливість підлітку відчути, що це йому/їй під силу.

До уваги ведучого! *Під час виконання вправи* ***«Краще мріяти та діяти»*** *основним є формулювання мрії. Вона має бути конкретна, реальна та на недалеку перспективу (максимум 5 років). До того ж ця мрія має бути сформульована самим підлітком. Важливо підвести до розуміння, що вживання ПАР не наближає до здійснення мрії, а навпаки – перешкоджає її досягненню.*

Використана та рекомендована література

1. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К.: ТОВ «Видавництво АВД плюс», 2016. – 276с.
2. Буизман Вим. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ: руководство по проведению тренингов. – М. : «Самолет», 2007. – 62 с.
3. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб. для спец., які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / [Т. В. Журавель, Т. Л. Лях, О. М. Нікітіна] ; за заг. ред. Т. В. Журавель – К. : AFEW, 2010. – 168 с.
4. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А.Г. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
5. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеєва К. В., Шаровара О. Г. – К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. – 124 с.
6. Кові Ш. Сім звичок надзвичайно ефективних підлітків. – Львів: Видавництво «Старого Лева», 2016. – 251с.
7. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : метод. посіб. для виховної роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми : 9 клас ; наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєвої та Ж. В. Петрочко. – К. : ФО-П Савісько І.С., 201. – 164 с.
8. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : метод. посіб. для виховної роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми : 10 клас ; наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєвої та Ж. В. Петрочко. – К. : ФО-П Савісько І.С., 2017. – 140 с.
9. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : метод. посіб. для виховної роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми : 11 клас ; наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєвої та Ж. В. Петрочко. – К. : ФО-П Савісько І.С., 2017. – 132 с.
10. Подолати алкогольну залежність/ А. Б. Карачевський. – Львів: Видавництво «Свічадо», 2016. – 124 с.
11. Програма зниження ризику інфікування вірусом імунодефіциту людини/інфекціями, які передаються статевим шляхом/гепатитами для осіб, які повернулися з місць позбавлення волі. Посібник із впровадження. Частина 1 / За ред.: А. Бойко, Н. Тюленєвої. – К.: «Поліграф плюс», 2015. – 104 с.
12. Профілактика виживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді : метод. посібник / Журавель Т. В., Самусь В. В., Сергеєва К. В., Соловйова О.Д., Строєва Н. М. ; за ред. Т.В. Журавель. – К. : ФО- П Буря О.Д. 2014. – 96 с.

13. 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.

14. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

15. Cognitive Behavioural Approaches to Treating Children & Adolescents with Conduct Disorder. Linda L.Baker, Ph.D., C.Psych., Karen Scarth, Phd., C.Psych. (Children's Mental Health Ontario)

16. COGNITIVE BEHAVIORAL COPING SKILLS/ THERAPY MANUAL/ A Clinical Research Guide for Therapists Treating Individuals With Alcohol Abuse and Dependence, 2003 – 120 c.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
«ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»
З НЕПОВНОЛІТНІМИ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КОНФЛІКТІ ІЗ ЗАКОНОМ

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:
ЖУРАВЕЛЬ Т. В., НОВОХАТНЯ К. А., СТРОЄВА Н. М.

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ

Проект Реформування Системи Кримінальної Юстиції щодо Неповнолітніх в Україні

AGRITEAM CANADA

© 2017 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено.
Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada