



Міністерство соціальної
політики України



УКРАЇНСЬКА ФУНДАЦІЯ
громадського здоров'я

Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Інформаційно-методичні матеріали

Київ
Видавничий дім «КАЛІТА»
2014

УДК 364.63-051-055.1(072)
ББК 65.272я7
К 63

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології
та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 9 від 24.04.2013 р.)*

*Рекомендовано до використання Департаментом сім'ї та дітей
Міністерства соціальної політики України
(лист від 24.02.2014 № 474/0/205-14/52)*

Авторський колектив:

Бондаровська В. М., канд. психол. наук, президент центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада» (Концептуальні засади програми; Блок 1; Блок 4, Теми 4, 6, 7 (ВІІ));

Григоренко О. П., психолог, автор методик, тренер центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада» (Блок 1, частина 3);

Журавель Т. В., канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, Голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Блок 2; Блок 4, Теми 2, 3, 5, 8, 9);

Кульбачка Т. В., лікар-психотерапевт, гештальт-терапевт, тренер центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада» (Блок 1, Частина 1, 2; Блок 3);

Куриленко О. Я., головний тренер центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада» (Концептуальні засади програми; Блок 4, Теми 1, 4, 6, 7 (ВІІ), 8);

Сергеева К. В., аспірант Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; сертифікований тренер з питань попередження агресивної поведінки підлітків; координатор проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Блок 4, Теми 1, 3, 5, 7 (ВІ)).

Загальна редакція:

Бондаровська В. М., канд. психол. наук, президент центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада», Журавель Т. В., канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, Голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», Пилипас Ю. В., координатор проектів МБФ «Українська фундація громадського здоров'я»

Рецензент:

Безпалько О. В., доктор пед. наук, професор, директор Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка.

Танцюра В. А., директор Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

**Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.
ISBN 978-617-7152-16-2**

Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення, розроблена в рамках проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах», який реалізовував Міжнародний благодійний фонд «Українська фундація громадського здоров'я» за підтримки Агенції ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок (ООН Жінки) та Трастового фонду ООН з викорінення насильства щодо жінок у співпраці з Міністерством соціальної політики України.

УДК 364.63-051-055.1(072)
ББК 65.272я7

© МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», 2014
© Міністерство соціальної політики України, 2014

ISBN 978-617-7152-16-2

Зміст

Вступне слово	4
Концептуальні засади впровадження Комплексної Програми корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення	6
Блок 1. Зміст та методи діагностики психоемоційного стану чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення	19
Частина 1. Діагностична методика, що застосовується до початку корекційної роботи	25
Частина 2. Діагностичні методики, що застосовуються в процесі індивідуальної корекційної роботи	30
Частина 3. Проективні методики	47
Блок 2. Технологія проведення мотиваційної бесіди з учасниками Комплексної Програми корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення	55
Блок 3. Програма та зміст індивідуальної корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення	67
Блок 4. Програма та зміст групової корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення	101
Додаток А	278

Вступне слово

Світовою громадськістю насильство визнано однією з найбільш розповсюджених у світі форм порушення прав людини. Без подолання цього соціально небезпечного явища неможливо створити умови для самореалізації людини, реалізації принципів рівних прав, свобод і можливостей кожної громадянки та кожного громадянина.

Поширення проявів насильства в сім'ї не лише руйнують гармонію і злагоду в родині та спричиняють сімейне неблагополуччя, а й виступають однією з передумов злочинності в суспільстві загалом.

Насильницькі дії з боку членів власної родини завдають серйознішої психологічної та фізичної шкоди, ніж аналогічні вчинки від сторонніх осіб. Вони порушують основний принцип життєдіяльності родини – безпечне та комфортне існування будь-якого її члена. Як свідчить статистика, більш ніж у 80% випадках насильства в сім'ї кривдниками є чоловіки, а постраждалими – жінки та діти. Крім того, діти, які виростають в сім'ях, де чиниться насильство, у майбутньому можуть переносити цей негативний досвід у власне життя.

Упродовж досить тривалого часу основна робота з попередження та подолання наслідків насильства в сім'ї велась із постраждалими від домашнього насильства. Однак останнім часом як у європейських країнах, так і в Україні велику увагу стали приділяти, зокрема, роботі з особами, які вчинили насильство в сім'ї, питанням їх адекватного покарання та надання можливості пройти корекційну програму, спрямовану на формування ненасильницької моделі поведінки в сім'ї.

Таку корекційну програму, відповідно до Закону України «Про попередження насильства в сім'ї» та наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Міністерства внутрішніх справ від 07.09.09 р. № 3131/386 «Про затвердження Інструкції щодо порядку взаємодії управлінь/відділів у справах сім'ї, молоді та спорту, служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та відповідних підрозділів органів внутрішніх справ з питань здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї» (zareestrovаний в Міністерстві юстиції 30.09.09 р. за № 917/16933), особа, яка вчинила насильство в сім'ї, проходить після отримання нею офіційного попередження про неприпустимість учинення насильства в сім'ї.

У рамках реалізації проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах» розроблено Комплексну Програму корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення (далі – Програма).

Розробці цієї Програми передувало проведення дослідження «Попередження насильства над жінками, які перебувають у складних життєвих обставинах: стан розвитку та забезпечення діяльності» (на прикладі м. Києва), одним з предметів якого було визначення соціального портрету осіб, які вчиняють насильство, причин, що призвели до насильства, та їхніх потреб у корекції агресивної поведінки. Також вивчалися потреби у методичному забезпеченні спеціалістів, які працюють з такими особами.

У 2013 році дану Програму було апробовано в місті Києві державними соціальними службами та громадськими організаціями, які в силу своїх повноважень чи цілей професійної діяльності здійснюють роботу із зазначеною категорією осіб. В ході апробації здійснювався зворотний зв'язок від спеціалістів та учасників програми, що сприяло її доопрацюванню.

Ця програма стала результатом роботи експертів з числа науковців і практиків, спеціалістів, які безпосередньо працюють з сім'ями, жінками та чоловіками, які стикаються з проблемою

насильства, та базується на міжнародному і українському практичному досвіді роботи з цією проблемою.

Сподіваємось, що інформаційно-методичні матеріали щодо впровадження даної Програми будуть корисними не лише для працівників державних закладів, установ та організацій, діяльність яких спрямована на запобігання насильству в сім'ї, а також для представників громадських організацій та спеціалістів інших структур, дотичних до реалізації корекційних програм з особами, які вчиняють насильство в сім'ї.

Дякуємо ініціаторам розробки Програми – МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», її авторам та тим, хто брав участь у апробації матеріалів: всім, чия зацікавленість та велика праця допомагають розвивати та удосконалювати державну політику щодо попередження насильства в сім'ї.

*Директор Департаменту сім'ї та дітей
Міністерства соціальної політики України
Колбаса Р. С.*



Концептуальні засади впровадження Комплексної Програми корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Особи, які вчиняють насильство в сім'ї, розрізняються за моделями насильства та рівнем небезпечності. Не існує узгодженого універсального психологічного портрету кривдника, утім умовно найбільш характерною рисою його поведінки вважається намагання здійснювати примусовий контроль – це включає різні форми погроз, психологічного та фізичного насильства. Існує частина кривдників, які страждають на психічні захворювання, зокрема депресію, пост-травматичні стресові розлади, можливі також інші психопатології.

Кривдником може бути будь-хто: особи будь-якого віку, будь-якої статі, будь-якого соціально-економічного статусу, раси, етнічного походження, роду занять, рівня освіти чи належності до будь-якої релігійної спільноти. Кривдники не є людьми, які завжди перебувають у стані гніву чи ворожості, вони можуть сприйматися оточуючими як доброзичливі, приязні, люб'язні люди.

Кривдників не слід вважати від природи «поганими» людьми, але їхню насильницьку поведінку в жодному разі не можна толерувати. Деякі кривдники мають дитячий досвід, де вони були жертвами різних видів насильства, недбалого ставлення батьків. Частина з них потерпала від жорстокого поводження, мала проблеми з психічним здоров'ям.

Усі вказані аспекти можуть виступати психологічними чинниками впливу на поведінку людини та продукувати різноманітні моделі насильницької поведінки. Кривдники потребують підтримки й впливів, що допоможуть їм подолати насильницьку поведінку та додаткові проблеми, що спричиняють такий стиль взаємин з іншими.

Аналіз досвіду застосування розповсюджених в Європі та США корекційних методик щодо кривдників показав, що в них переважно використовуються методи когнітивної психології. Такий підхід виправданий та актуальний з огляду на низку причин. По-перше, йдеться не тільки про корекцію поведінки особи, яка вчинила насильство, а й про формування в неї нових гуманістичних цінностей. По-друге, ця методика націлена передовсім на досягнення довгострокових і тривалих результатів через зміну переконань такої особи, мотивів її поведінки, вирішення її психосоціальних проблем. По-третє, робота скеровується на зміну дезадаптивних переконань особи, корекцію її когнітивних помилок, зміну її дисфункціональної поведінки. Досягнення вказаних цілей можливо лише на основі роботи психолога з когнітивною сферою особи, зокрема, через усвідомлення цією особою впливу думок на емоції та поведінку людини, через розвиток здатності людини виявляти та усвідомлювати свої негативні автоматичні думки, розуміти їх наслідки та керувати ними, виявляти свої когнітивні помилки і долати їх.

Розроблена Програма передбачає комплексний підхід до проведення корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення, та базується на когнітивно-поведінковому підході, який широко застосовується в роботі з обраною цільовою групою.

Мета Програми – корекція агресивної поведінки осіб, формування нових соціально прийнятних норм та цінностей, ненасильницької поведінки та гуманістичних цінностей.

Завдання Програми – формування відповідальності за свою поведінку та її наслідки для себе та інших членів сім'ї, усвідомлення того, що насильство – це порушення прав людини, яке карається відповідно до чинного законодавства, засвоєння нової моделі сімейного життя на засадах гендерної рівності, взаємопорозуміння та поваги і дотримання прав членів родини.

Учасниками програми є чоловіки, які вчинили насильство в сім'ї, в партнерських стосунках з дівчиною або жінкою; молоді люди та чоловіки, які належать до групи ризику щодо вчинення насильства, зокрема, які перебувають у конфлікті з законом; випускники інтернатних закладів; люди, які проживають в сім'ях, що опинилися у складних життєвих обставинах.

В основу програми покладено **принцип комплексності**, що полягає у поєднанні діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків (останній з яких включає індивідуальну та групову форми роботи):

1. **Діагностичний блок**, що містить алгоритм проведення діагностики причин насильницьких проявів, агресивної поведінки. Представлений діагностичний інструментарій може бути використаний послідовно на окремих етапах роботи, що забезпечує постійну діагностику стану та потреб учасника програми.

2. **Мотиваційне консультування**, спрямоване на визначення рівня мотивації для участі у груповій роботі в межах Програми, формування або підвищення мотивації для зміни насильницької, агресивної поведінки.

3. У блоці **«Індивідуальна робота»** представлено зміст індивідуальних корекційних занять, що містять такі теми:

Тема 1. Прояви агресивності і особиста відповідальність за власні слова та вчинки (**одне заняття**).

Тема 2. Емоційна рівновага (**одне заняття**).

Тема 3. Усвідомлення почуттів (**одне заняття**).

Тема 4. Керування почуттям гніву (**одне заняття**).

Тема 5. Усвідомлення власних особистісних кордонів для конструктивного спілкування (**два заняття**).

Тема 6. Подолання страхів (**одне заняття**).

Тема 7. Усвідомлення власних потреб і пошук способів їхнього задоволення (**одне заняття**).

Тема 8. Конструктивне розв'язання конфліктів (**одне заняття**).

Тема 9. Партнерська взаємодія (**одне заняття**).

Зазначені теми реалізуються у 10 індивідуальних заняттях (сесіях), тривалістю одна година. Рекомендовано проводити одне заняття кожного тижня.

4. Блок **«Групова робота»** містить зміст групових корекційних занять з таких тем:

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи (**одне заняття**).

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів подолання агресивності (**одне заняття**).

Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити (**одне заняття**).

Тема 4. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства (**два заняття**).

Тема 5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією (**два заняття**).

Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (**три заняття**).

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів.

Варіант I. (**одне заняття**).

Варіант II. (**два заняття**).

Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі (**одне заняття**).

В Програмі також передбачено Тему 9 «Профілактика ВІЛ-інфекції», яка може бути запропонована учасникам як наприкінці Програми, так і після тем, що стосуються питань ефективної комунікації.

Відповідно, зазначені теми реалізуються у 12-13 групових заняттях. Орієнтовна тривалість одного заняття – 3 год. Заняття відбувається у вигляді двох сесій, тривалістю 1 год. 20 хв., з перервою 20 хв. всередині. За відсутності можливості проводити тригодинні заняття, кожна сесія може проводитися під час окремої зустрічі. Усі заняття розроблено з урахуванням основних положень проведення та організації соціально-психологічних тренінгів.

Всі теми, передбачені як в індивідуальному, так і в груповому блоках Програми, викладаються послідовно, їх зміст повністю розкривається в заняттях, до кожного з яких є повний опис його проведення (структура та опис вправ, тривалість, надано зразки роздаткових матеріалів). Після кожного заняття передбачено домашнє завдання для закріплення отриманих знань та навичок, забезпечення постійного включення в роботу над змінами.

Доречним у ході проведення групових занять є використання вправ з підвищення активності учасників (руханок), які тренер може обрати на свій розсуд, враховуючи особливості групи. Деякі приклади таких вправ подано наприкінці посібника, у Додатку А.

Програма містить широкий спектр різних форм, методів і технік активного навчання дорослих з метою якісного засвоєння інформації та відпрацювання необхідних навичок, використання на практиці отриманих знань та вмінь.

Після проходження Програми особи, які вчинили насильство в сім'ї або належать до групи ризику щодо його вчинення, отримують *знання* про поняття «насильство» та «насильство у сім'ї», про прояви поведінки, які відносяться до понять насильства, агресії, жорстокого поводження, фактори впливу на розвиток агресивної поведінки, можливі наслідки насильства, відповідальність за вчинення насильства. Також вони здобудуть навички побудови ефективної комунікації з членами родини та оточуючими, попередження конфліктних ситуацій та розв'язання конфліктів, побудови стосунків на основі взаєморозуміння і взаємоповаги, побудови життєвих цілей та формування життєвих планів.

Особи, які вчинили насильство в сім'ї або належать до групи ризику щодо його вчинення, розвинути *уміння* розпізнавати спускові механізми вияву агресії та розрізняти власні почуття й почуття інших людей у ситуації конфлікту, аналізувати власні дії в ситуації насильства в сім'ї та визначати свої власні можливості на шляху до життя без насильства; контролювати прояви гніву та агресії щодо інших людей, аналізувати конфліктні ситуації та визначати власну роль у їх вирішенні, розв'язувати конфлікти; розуміти свої власні кордони та поважати кордони інших людей; налагоджувати та використовувати ефективну комунікацію; аналізувати власні потреби та потреби близьких людей, визначати перспективні цілі на майбутнє та формувати життєві плани, реалізовувати власні плани соціально прийнятним шляхом.

Представлена Програма є досить гнучкою та може використовуватись з різними категоріями чоловіків, які вчиняють насильство (підлітками, юнаками, дорослими чоловіками), а також з тими, хто належить до групи ризику щодо його вчинення (зокрема, чоловіками, які звільнилися з місць позбавлення волі або відбувають альтернативні види покарань, проживають в сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах, та через певні життєві труднощі можуть потрапляти в конфліктні ситуації, виражати агресивні прояви щодо оточуючих).

Пропоновані теми Програми (як її індивідуального, так і групового варіантів) включають питання, спрямовані на розвиток особистості, мотивування до активного включення в процес планування подальшого життя, надання можливості оволодіння навичками безконфліктного спілкування, ефективної комунікації тощо.

Програма не є єдиним засобом вирішення проблеми насильства і має застосовуватись в контексті ведення випадку особи, яка вчиняє насильство або належить до групи ризику щодо його вчинення. Корекційна робота буде ефективною, коли паралельно учасник Програми отримуватиме необхідні для нього соціальні послуги, що допоможуть у подоланні складних життєвих обставин або інших факторів, які підвищують ризик вчинення цієї особою насильницьких дій.

Алгоритм роботи за Програмою

Впровадження Програми розпочинається з проведення діагностики особи, яка вчиняє насильство або належить до групи ризику щодо його вчинення (далі – клієнт, учасник Програми, рідше – кривдник).

Коли визначається, що має місце факт домашнього насильства, агресивного поведіння з оточуючими, перш за все, визначаються причини агресивної та насильницької поведінки людини.

Найчастіше такими причинами можуть бути:

- алкоголізм;
- наркоманія;
- психічне захворювання;
- систематична агресивна поведінка;
- дитячі психологічні травми та комплекси.

Що стосується перших трьох, то для подолання цих причин має застосовуватись лікування і тільки після нього такі особи можуть проходити корекційну програму.

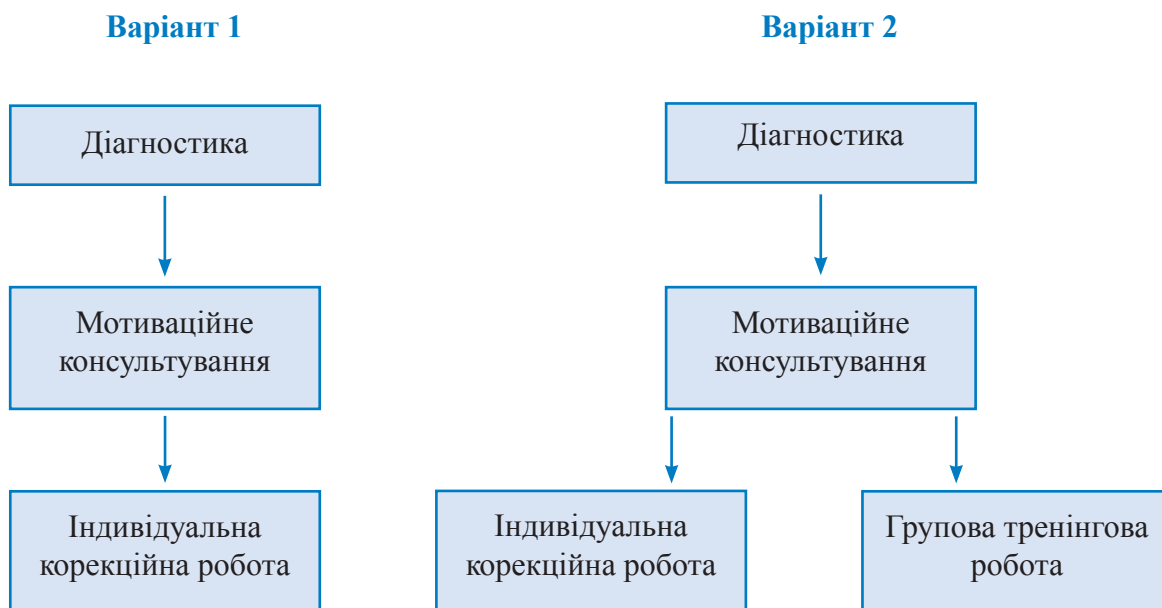
Окрім визначення причин агресивної та насильницької поведінки клієнта діагностична робота також допоможе у визначенні:

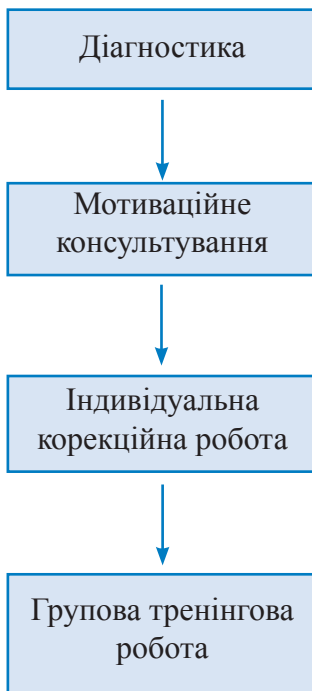
- індивідуальної або групової форми роботи з клієнтом, готовності клієнта до участі у Програмі загалом та у групі зокрема;

- бази та принципів індивідуальної та групової психологічної корекційної роботи з клієнтами.

Авторський колектив Програми наголошує на необхідності підходити індивідуально до кожного випадку та окремо визначати схему роботи з кожним клієнтом, ґрунтуючись на його потребах та враховуючи особливості, визначені на діагностичному етапі.

Можна запропонувати три орієнтовних алгоритми роботи з клієнтом у межах Програми:



Варіант 3

Відповідно, у деяких випадках після проходження певним клієнтом діагностики та мотиваційного консультування з метою визначення рівня вмотивованості до участі у групі може застосовуватись *тільки* індивідуальна корекційна робота, а у деяких – йому можна відразу запропонувати пройти групову роботу, і цього буде досить для позитивної зміни його поведінки.

У деяких випадках ці дві форми роботи можуть впроваджуватись паралельно: клієнт може відвідувати групу та, за бажанням, також індивідуально працювати з фахівцем.

Також передбачається такий варіант, коли групову роботу можна тільки після проходження клієнтом індивідуальних сесій та підвищення його готовності і вмотивованості щодо участі у групі.

При прийнятті рішення щодо форми участі клієнта у Програмі важливо враховувати потреби клієнта, його готовність до участі у роботі групи й ті завдання, які ставляться у роботі з ним.

Успіх реалізації Програми значною мірою залежатиме від професійної компетентності фахівців, які працюють з клієнтом, рівня їхньої підготовки, врахування ними потреб та запитів клієнта, застосування в роботі інтерактивних методів і творчих підходів.

Деякі аспекти для врахування у роботі з особами, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Як виявилось в ході реалізації у Великій Британії проекту «Інтервенція в домашнє насильство», для осіб, які вчинили насильство в сім'ї, є характерними наступні фактори:

1. Мінімізація;
2. Відмова від відповідальності;
3. Почуття права на контроль («чоловіче право»).

1. Мінімізація

Кривдник намагається мінімізувати, ігнорувати реальність насильства – повторюваність, частоту скоєння, серйозність, наслідки. Кривдник заперечує факти насильства, стверджує, що нічого не сталося.

Кривдник виключає зі своєї уваги усвідомлення таких видів своєї поведінки:

- окремі випадки, оскільки вони не включаються в його внутрішнє визначення насильства, не включаючи такі дії, як штовхання, обмеження у пересуванні, блокування та кидання чимось;
- сексуальне домагання чи сексуальне насильство, які кривдники часто вбачають як щось неприйнятне домашньому насильству;
- жорстоке поводження з дітьми;
- нефізичну насильницьку поведінку.

Він визнає лише те насильство, яке стало публічним, або навіть про яке вже порушено кримінальну справу.

Забуття, «вигирання» з пам'яті, «незнання».

Кривдник починає свій розгляд насильства з фраз на кшталт: «Я не знаю, про що Ви говорите», «Щось там сталося». Ця невизначеність найчастіше є спробою завуалювати свою насильницьку поведінку і подати її як дії не лише свої, але й інших осіб.

«Реально – це не я»

Кривдник тут демонструє уявлення про когось, хто чинить насильство щодо іншої особи, але це чинить не він.

Це виявляється у подібних фразах: «Я з тих, хто б'є свою дружину», «Кожен може вийти з себе – не те, щоб я бив її кожного тижня». Зміни у такому дистанційованні настають, коли чоловіки щойно перервали свої стосунки чи почали брати участь у програмі роботи з ними. Вони тоді кажуть: «Звичайно, я був кривдником», «Це було до того, як я прийшов до центру».

Кривдник представляє насильство як таке, що не має особливого значення, використовує фрази, в яких домашнє насильство подається як сварка.

Кривдники часто бачать партнерку як неприйнятну, носія зла і представляють її у вкрай негативних термінах. Це є частиною процесу, що дозволяє йому використовувати насильство щодо партнера.

2. Заперечення відповідальності

Кривдник заперечує контроль своїх дій, вважає, що контроль здійснюється деінде, поза ним самим.

Джо Тодд стверджує, що особи, які вчиняють насильство в сім'ї, часто добре розрізняють щодо кого вони проявляють насильницьку поведінку і до якого рівня вони можуть проявляти жорстокість. Вони можуть відчувати гнів щодо свого начальника, свого батька, свого бізнес-партнера, але обирають в жертву саме свою дружину або дітей, які часто поступаються йому в силі (як фізичній, так і психологічній). Далеко не завжди кривдник стає насильником тільки через те, що він гнівається. Він також відчуває страх, образу, безпорадність.

3. Почуття права на контроль («чоловіче право»)

Кривдник виправдовує свою поведінку тим, що право та обов'язок чоловіка – всіх тримати під контролем. Саме тому він вважає, що змушений бути жорстким та має право обирати ті способи та форми контролю, які, на його думку, є ефективними. Так зване «чоловіче право» є досить поширеним стереотипом серед чоловіків, які виявляють агресивну поведінку у своїх сім'ях.

Загальний психологічний портрет кривдника

Інтелект

- міф про власну особливу роль та особливі здібності;
- наявність власної точки зору, що не підлягає змінам та обговоренню;
- своє власне уявлення про владу;
- рівень культури частіше низький, але бувають кривдники з високим рівнем культури та загальної обізнаності;
- брак знань щодо Міжнародного законодавства та Законодавства України;
- відсутність вмінь обговорювати проблеми та робити адекватні ситуації висновки;
- гіпертрофована жага особисто приймати всі рішення.

Цінності

- власна кар'єра;
- цінності своєї батьківської, часто дисфункціональної чи авторитарної, сім'ї;
- власне самоствердження, навіть якщо коштом інших людей;
- мати людину, яка повинна його обслуговувати і йому служити (що виправдовується «благом» родини);
- ніхто не повинен мати будь-яких сумнівів у його геніальності чи спроможності.

Мотиви

- влада за всяку ціну;
- подолання своїх дитячих комплексів за допомогою насильства щодо близьких людей;
- реалізація своєї систематично агресивної поведінки, без прийняття на себе вини і відповідальності;
- віра в те, що кохання може бути і з кулаками;
- віра в те, що життя потерпілої та дітей ніщо у порівнянні з власним;
- віра в те, що саме він знає, в чому щастя дружини (потерпілої) та дітей;
- страх перед змінами у своєму житті (наприклад, якщо дружина піде працювати).

Етика, мораль

- установки на те, що заради нього чи його цілей близькі, насамперед партнерка, повинні жертвувати всім;
- готовність вирішувати всі питання силою;
- готовність до того, щоб близькі люди втратили своє достоїнство;
- прийняття етики стосунків у своїй батьківській сім'ї, яка є (була) дисфункціональною чи авторитарною, за норму.

Самооцінка

- завищена чи прихована занижена самооцінка при бажанні мати високу самооцінку;
- втрата віри в близьких і гіпертрофована віра в себе;
- стигматизація близьких людей та нав'язування їм соціальних ролей: «нероба», «нікчема», «погана господиня», «погана мати», «невігласка» тощо і через це – штучне підняття своєї власної самооцінки;
- маючи дитячі психологічні травми, намагання вирішити проблему через штучне підняття своєї самооцінки і штучне зниження самооцінки близьких людей.

Емоційний стан

- почуття правоти завжди і в усьому;
- хронічний стрес, систематична агресивна поведінка;
- втрата рівноваги;
- зловживання засобами «набуття рівноваги» – алкоголь, наркотики тощо;
- страх щодо суспільства, начальників;
- відчуття повсякденності факту насильства в сім'ї.

Життєві вміння

- низький рівень релаксації (не вміє розслаблятися, відпочивати);
- низька культура подолання стресів та травм (у всіх гріхах звинувачує не себе, а інших);
- відсутність практики одержання психологічної допомоги і віри в те, що саме йому це дуже потрібно;
- відсутність вмінь змінювати звичні стереотипи та шукати нові шляхи вирішення проблем;
- низький рівень встановлення партнерських стосунків.

Особистісні риси

- співзалежність від інших людей;
- порушення закономірностей раннього розвитку людини, що проявляється у протизалежних моделях поведінки, униканні близькості (за Вайнхолдами);
- відсутність вмінь партнерського співіснування;
- гіпертрофоване бажання бути лідером;
- травмованість;
- агресивність;
- дратівливість;
- авторитарність.

Психологічні наслідки створення особою ситуації насильства у сім'ї

- нестійкість ціннісних орієнтацій;
- відчуття приреченості завжди бути агресором;
- формування вмінь керувати і бути агресивним у ситуації насильства;
- неадекватність самооцінки;
- стигматизація всіх оточуючих;
- страх втратити владу у сім'ї;
- готовність до систематичної агресивної поведінки у сім'ї.

Вимоги до тренерів та деякі рекомендації щодо їхньої діяльності

Тренерами у корекційній програмі для осіб, які вчиняють насильство або належать до груп ризику щодо його вчинення, мають бути спеціалісти (практичні психологи, соціальні педагоги / соціальні працівники), які пройшли спеціальне навчання та стажування із застосування корекційної програми під супервізією досвідченого фахівця.

Як і всі тренери груп психологічної підтримки чи тренінгових груп, тренери корекційної програми з кривдниками повинні дотримуватись певних норм та правил.

Типові етичні норми та правила поведінки тренерів:

1. **Конфіденційність.** Важливо при визначенні правил роботи в корекційній програмі зробити акцент на конфіденційності роботи в групі. Необхідно пояснити, чому конфіденційність потрібна, а також пояснити труднощі, які зустрічаються в ході її реалізації. Важливість підтримання конфіденційності підкреслюється як на початку групової роботи, так і під час

роботи в групі. Якщо конфіденційність не може бути гарантована, учасників треба про це попередити.

2. *Поінформованість учасників про всі аспекти взаємодії у ході Програми.* На всіх етапах групової роботи потрібно попереджати учасників про специфіку завдань, які вони будуть виконувати, та надавати всю необхідну інформацію про спеціалізовану або експериментальну діяльність, яку буде запропоновано здійснити учасникам.

3. *Цінність кожного учасника.* Тренер повинен однаково рівно ставитись до всіх членів групи.

4. *Виключно ділові взаємини з кожним учасником та групою в цілому.* Потрібно утримуватись від будь-яких невідповідних взаємин з будь-яким учасником протягом всієї роботи групи, а також під час будь-якої подальшої професійної роботи. Окрім того, не можна приносити в роботу групи свої власні проблеми, теми та цінності.

5. *Діяльність лише у межах своєї компетенції.* Вкрай важливо утримуватись від використання прийомів роботи, якими тренер володіє несповна. Допускається використовувати такі прийоми тільки під супервізією (професійним наглядом) експерта, який володіє цими прийомами. Варто шукати можливості для отримання консультацій та супервізій в разі виникнення запитань та труднощів під час роботи групи, а також задля удосконалення своєї професійної компетентності.

6. *Вимогливість до виконання учасниками правил, прийнятих на першому етапі спільної роботи.* Наприклад, не можна дивитись «крізь пальці» на вживання учасниками алкоголю або наркотиків безпосередньо перед або під час роботи групи.

Вимоги до особистості тренера:

I. Вачков узагальнив вимоги до тренера, які висували А. Косевська, С. Кратохвил, М. Ліберман, К. Роджерс, І. Ялом та інші, та навів наступні особистісні риси, які йому бажано мати:

- концентрація на клієнті, бажання йому/їй допомогти;
- відкритість до поглядів, що є відмінними від його/її власних поглядів і суджень, гнучкість, терпимість;
- здатність створювати атмосферу емоційного комфорту;
- автентичність поведінки, тобто здатність пред'являти групі дійсні емоції та переживання;
- ентузіазм та оптимізм, віра в здатність учасників групи до змін та розвитку;
- врівноваженість, терпимість до фрустрації і невизначеності, високий рівень саморегуляції;
- впевненість у собі, позитивне ставлення до себе, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних зон, потреб, мотивів;
- розвинена уява, інтуїція;
- високий рівень інтелекту.

Для успішної роботи спеціаліст, який працює з особами, що вчинили насильство, повинен володіти і удосконалювати наведені нижче навички та професійні якості:

- визначення актуального стану клієнта;
- комунікація та активне слухання;
- впевнена поведінка в період надання психологічної підтримки;
- самоусвідомлення; розуміння того, як робота з людьми в стані стресу емоційно впливає на фахівця;
- турбота про себе, щоб запобігти вигоранню;
- усвідомлення своїх власних цінностей; встановлення особистісних кордонів;

- позитивне ставлення до людей;
- розуміння того, коли треба звернутися до професійного фахівця;
- робота в команді;
- знання про особливості поведінки людей, які вживають наркотики і алкоголь;
- навички конструктивного розв'язання конфліктів;
- навички емпатії (здатність розуміти іншого так само глибоко, як себе, тобто вміння поставити себе на місце іншої людини для того, щоб розуміти, як ця людина себе почуває);
- вміння справлятися з проблемами поведінки клієнтів;
- вміння дати конструктивний зворотний зв'язок клієнту про поведінку клієнта;
- встановлення обмежень у поведінці;
- укладення контракту;
- формулювання проблеми (людина не є проблемою).

Вимоги та рекомендації щодо організації роботи тренера:

1. Поінформувати членів групи про цілі групової роботи, кваліфікацію тренерів, програму корекційної роботи, процеси групової роботи. Бажано надати цю інформацію в письмовій формі на самому початку групової роботи.

2. Провести діагностику перед тим, як починати корекційну роботу. Кожна особа, яка вчинила насильство, на першому етапі участі в корекційній програмі має пройти психологічну діагностику. На основі результатів діагностики визначається, як – індивідуально чи в групі – ця особа буде проходити корекційну програму.

3. Провести мотиваційне консультування з кожним потенційним учасником до початку групових занять з метою визначення готовності працювати в групі.

4. Надавати учасникам корекційної Програми між зустрічами індивідуальні консультації відповідно до їх запитів.

Важливою складовою групової роботи є ***проведення вступної та заключної частин заняття.***

Дж. Корі надає наступні рекомендації до ведення вступних та заключних частин групової роботи:

- не зосереджуватися на початку роботи групи на якомусь одному членові групи;
- на початку роботи надавати учасникам групи можливість поділитися їх практичними здобутками в період після останньої зустрічі;
- на початку кожної зустрічі кожному учасникові надати можливість висловити свої очікування від нової зустрічі;
- підготувати свої власні фрази для відкриття та закриття групових зустрічей;
- продуктивним при закритті групової зустрічі є підведення кожного учасника до висловлення своїх власних підсумків, а потім тренеру узагальнити ці підсумки і висловити, які можливості мають учасники для використання отриманих на зустрічі матеріалів та результатів у практичному житті.

Дж. Корі також наводить деякі фрази, які корисно використовувати *при відкритті групової зустрічі*:

- Чого більш за все Ви хотіли б від сьогоднішньої зустрічі?
- Що ми обговорювали на останній зустрічі?
- Що прийшло Вам на думку після останньої зустрічі?
- Я хотів/ла б поділитись деякими власними думками щодо останньої зустрічі...
- Мої очікування та сподівання щодо цієї зустрічі є...

- Як Ви використали знання і навички з останньої зустрічі?
- Чим кожен з Вас хотів би відрізнятись сьогодні від того, ким Ви були минулого разу, на минулій зустрічі?
 - Давайте кожен з Вас коротко розповість про те, що він/вона хотіли б сьогодні обговорити...
 - Що кожен з Вас очікує від сьогоднішньої зустрічі?
 - Якщо Ви тут тому, що Ви змушені тут бути, чи Ви маєте намір відкрити себе аби отримати щось від зустрічі?
 - Чи є якась незакінчена справа з минулої зустрічі, яку б Ви хотіли обговорити?

Настанови щодо закриття групової зустрічі:

- Перед тим, як ми закінчимо нашу сьогоднішню зустріч, чи хтось хотів би зараз ще щось комусь сказати?
 - Якщо на сьогоднішній зустрічі Ви чомусь навчились, то що це?
 - Що Ви почули, що Вам видалось особливо значущим?
 - Якщо б Ви підсумували головні теми, які ми досліджували сьогодні, які б це були теми?
 - Чи було щось, що Вам сподобалось сьогодні?
 - Чи є якісь проблеми, які хтось хоче пропрацювати на наступних зустрічах?
 - Нехай кожен з Вас закінчить речення: «*Те, що мені сподобалось найбільше (або найменше) на цій зустрічі, – це...*».
 - Давайте останні 10 хвилин проведемо, розмовляючи про те, як Ви проведете наступний тиждень. Що кожен з Вас має намір зробити поза групою?
 - На домашнє завдання я пропоную Вам подумали про...
 - Чи є якісь зміни, які б Ви хотіли зробити в групі?
 - Як працювала група сьогодні?
 - Сьогодні ми мали досить інтенсивну зустріч. Я не здивуюсь, якщо хтось відчуває себе «вивернутим навиворіт». Чи хотіли б Ви сказати, як Ви почуваєтеся зараз?
 - Дехто з Вас відкрив деякі важкі проблеми. Незважаючи на те, що Ви не маєте рішень цих проблем, я маю надію, що Ви подумаєте про зворотний зв'язок, який Ви отримали?
 - Перед тим, як ми закінчимо, я хотів (хотіла) би поділитись власними думками про цю зустріч.
 - Я помітив/ла, що Ви були занадто тихі під час цієї зустрічі. Чи маєте намір поділитись, якою була ця зустріч для Вас?
 - Ви були достатньо відвертими сьогодні та викрили дійсно сильні відчуття. Цим Ви зробили важливий крок уперед та, я маю надію, Ви продовжите пізнавати себе в ході майбутніх зустрічей.

Важливу роль в успішності групової форми роботи відіграє також **стиль керівництва групою**.

Розрізняють *авторитарний стиль*, що характеризується домінуванням над групою, та *демократичний стиль*, що дозволяє учасникам вільно обговорювати проблему.

Найбільш ефективним вважається демократичний стиль керівництва групою. Але у деяких випадках використовується авторитарний, зокрема, коли:

- 1) завдання групи є жорстко структурованими;
- 2) коли члени групи відчувають сильний стрес;

3) коли динаміка групи є досить неясною для членів групи, тобто коли вони не можуть точно і повно усвідомити, що відбувається.

Оскільки для групи, яка складається з осіб, які вчинили насильство, є характерними як високий рівень агресії, стресу, так і відсутність досвіду роботи в групі, можна рекомендувати стиль, який поєднує авторитарність з елементами демократизму.

Необхідно, особливо на першому етапі роботи групи, чітко структурувати її роботу, а також керувати поведінкою учасників. Це важливо для подолання тривожності учасників і для якнайшвидшого структурування роботи групи.

Типові труднощі ведення групової роботи

- Кожного разу, коли починає працювати група, можуть виникнути труднощі спільної роботи тренера та співтренера. Особливу увагу цій проблемі необхідно приділяти в випадку роботи з особами, які вчинили насильство. Це, як правило, люди з систематичною агресивною поведінкою, з заниженою чи завищеною самооцінкою, з прагненням завжди тримати керуючу позицію. Впевненість у собі, узгодженість дій та позицій тренерів є запорукою успішної роботи групи.

У зв'язку з цим рекомендується спільно готуватися до зустрічі з групою, систематично обговорювати перебіг роботи групи, проблеми, що виникають, план дій тренерів та групи.

- Часто трапляється, що тренери відчувають страх перед учасниками групи і вони під тиском страху стають менш активними, слідує скоріше за групою, а не притримуються стратегії ведення групи. Така ситуація може трапитись при груповій роботі з кривдниками, особливо тоді, коли при підборі групи допустили до участі психічно хворих чи таких осіб, які намагаються весь час зірвати роботу групи.

Рекомендується ретельно підбирати групи, дбати про психологічну сумісність учасників, їх готовність змінити себе і своє життя.

- Тренерам важливо з'ясувати, наскільки вони можуть розкриватися при роботі з групою, визначити наперед короткий список напрямків лідерського розкриття, які є можливими при роботі з групою.

- З групою осіб, які вчинили насильство, можуть виникнути труднощі, пов'язані з роботою з цим непростим контингентом.

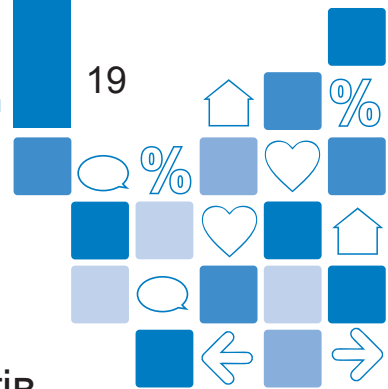
Для ефективної роботи з такою групою рекомендується відповісти собі на наступні питання:

- Чому Ви хочете вести цю групу?
- Що Ви можете запропонувати групі як консультант?
- Який досвід Ви маєте для досягнення успіху?
- Які Ваші риси могли б обмежити Вашу ефективність як лідера групи?
- Чи Ви відчуваєте особисту впевненість у власній правоті, працюючи в ролі тренера?
- Чи Ви бачите себе відважним (відважною)? В чому Ви бачите відвагу, що так важлива для тренера?

Супервізія досвідченим тренером є важлива!

Використана література:

1. Corey G. Manual For Theory and Practice of Group Counseling. Brooks / Cole Publishing Company Pacific Grove, California. 1990.
2. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Изд-во «Ось-89», 2000. – 223 с.
3. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / Укладач: Мустафаєв Г.М., Довгаль І.І. – Київ, 2011. – 192 с.



БЛОК 1.

Зміст та методи діагностики психоемоційного стану чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Зміст блоку:

Вступ

Частина 1. Діагностичні методики, що застосовуються до початку корекційної роботи

Частина 2. Діагностичні методики, що застосовуються в процесі індивідуальної корекційної роботи

Частина 3. Проективні методики

Вступ

Психодіагностика є базовим кроком у роботі з клієнтом, який вчиняє насильство або належить до групи ризику щодо його вчинення. Цей етап має бути обов'язковим та визначає зміст та акценти корекційної роботи.

Рішення про те, з чого саме починати психодіагностику, психолог приймає самостійно під час знайомства з клієнтом.

Тест «Психологічна діагностика показників та форм агресивної поведінки людини» (автори А. Басс та А. Даркі) рекомендується проводити з клієнтами на першій або другій консультації. Якщо клієнт важко йде на контакт, не схильний говорити про себе і свої проблеми, то до проведення тесту Басса–Даркі можна почати роботу з клієнтом з проективних методів діагностики. Позитивні зауваження під час обговорення проективних тестів будуть сприяти налагодженню довіри між клієнтом та психологом.

Інші методи діагностики психолог обирає на свій розсуд і може користуватися ними в процесі проведення занять з психологічної реабілітації.

Результати психодіагностики, як правило, інтерпретуються не окремо, а разом з іншими даними про клієнта. Після проведення проективних тестів можна заповнити з клієнтом *Карту первинного психологічного обстеження особи, яка вчинила насильство в сім'ї* (додається після вступу). Деякі питання при заповненні карти можуть бути складними для клієнта, психолог не повинен наполягати на відповіді, краще їх відкласти і обговорити пізніше, коли клієнт буде почувати себе більш безпечно.

Проводячи обстеження, психолог повинен залишатися неупередженим, щоб його особисте ставлення не вплинуло на інтерпретацію результатів, також важливо **зберігати конфіденційність отриманих результатів**. Тобто психолог не має права надавати інформацію про результати психодіагностики третім особам (членам сім'ї, колегам тощо), якщо на це немає згоди самого клієнта.

Використовуючи наведені нижче конкретні психодіагностичні методики, психолог має чітко спланувати, якого типу дані він хоче отримати. Проте інформативність кожного психодіагностичного обстеження оцінити наперед важко, тому що, як правило, невідомо, які саме результати будуть отримані щодо конкретної людини і до яких висновків можна дійти в результаті застосування тієї чи іншої методики. Особливо цікавим в інтерпретації результатів психодіагностики є виявлення і аналіз протиріч – як протиріч між результатами різних психодіагностичних методик, так і між даними психодіагностики та іншою інформацією про клієнта. Деякі протиріччя можуть виявитися випадковими або бути наслідком невисокої надійності (хибної інтерпретації) даних, проте частіше вони відображають **реальні проблеми і протиріччя в житті клієнта**, які можуть стати предметом обговорення з клієнтом в подальшому при проведенні психологічної реабілітації.

Під час першої зустрічі важливо з'ясувати, чи зловживає клієнт алкоголем або наркотиками.

Деякі загальні ознаки поведінкових проявів особи, яка вживає наркотики:

- безпричинне збудження або млявість;
- наростаюча байдужість до всього, погіршення пам'яті та уваги;
- для підлітків характерними є втечі з дому, пропуски навчальних занять з незрозумілих причин; зниження успішності в навчанні;
- труднощі в зосередженні на чомусь конкретному;
- бурхлива реакція на критику, часта і різка зміна настрою;
- підвищена стомлюваність;
- небажання спілкуватися з людьми, з якими раніше була близькість;
- постійні прохання дати гроші;
- безсоння;
- неохайність зовнішнього вигляду;
- часті телефонні дзвінки;
- пропажа з дому грошей, цінностей, одягу, відео- та аудіотехніки;
- самоізоляція, байдужість до справ, які раніше були цікавими;
- часта брехня, вивертність;
- відхід від відповідей на прямі питання, схильність вигадувати небилиці;
- проведення більшої частини часу в асоціальних компаніях.

Окрім того, на етапі первинної діагностики психологу принципово важливо визначити, чи не є порушення поведінки клієнта ознакою психічного захворювання. Таких клієнтів необхідно направити для обстеження та подальшого лікування до лікаря-психіатра. Якщо клієнт або клієнтка не погоджується звертатися до психіатра, психолог може порадишити звернутися до психіатра особам, які проживають разом з клієнтом. **Клієнти з психозом не входять у поле професійної діяльності психолога** та не можуть бути включені до участі у даній Програмі.

Психотичні порушення (психози) мають такі ознаки:

- груба дезінтеграція психіки – неадекватність психічних реакцій процесам, явищам, подіям, ситуаціям;
- наявність клінічних ознак психозу: галюцинацій, маячення, порушення свідомості;
- некритичність – неможливість усвідомлення того, що відбувається, тобто реальної ситуації та свого місця у ній;
- зникнення здатності свідомо керувати собою, своїми вчинками, пам'яттю, увагою, думками, поведінкою виходячи з реальних потреб, бажань, мотивів, життєвих цінностей, моралі;
- наявність неадекватної реакції на події, факти, ситуації, речі, людей та на самого себе.

Також можна навести наступну класифікацію симптомів, що розвиваються при психічних розладах, які помічають самі клієнти або їхні родичі:

- фізичні симптоми (наприклад, біль, порушення сну);
- емоційні симптоми (постійне відчуття печалі, страху або тривоги);
- когнітивні симптоми (складнощі розумової діяльності, патологічні уявлення, порушення пам'яті);
- порушення поведінки, які виникають раптово (раптові спалахи агресії, неспроможність виконувати повсякденні функції, зловживання психоактивними речовинами);
- перцептивні симптоми (клієнту здається, ніби він бачить і чує те, чого не бачать і не чують інші люди).

Непсихотичні порушення (неврози та межові розлади) мають такі ознаки:

- адекватність психічних реакцій реальності по змісту при часто неадекватній загостреності по силі та повторюваності;
- збереження критичності, але, можливо, чуттєво загостреної;
- зменшенням здатності регулювати свою поведінку відповідно до соціально прийнятих норм.

Клієнтів з непсихотичними порушеннями (неврозами та межовими розладами) слід направляти як на індивідуальну психологічну реабілітацію, так і в групу психологічної підтримки.

Загальні дані про особу, яка вчиняє насильство в сім'ї або належить до групи ризику щодо його вчинення, можуть бути зібрані на початку роботи за допомогою використання спеціального опитувальника.

Наводимо опитувальник (карту), який рекомендуємо використовувати при першій зустрічі з клієнтом. Ця карта дає змогу психологу виявити причини його агресивної поведінки.

Карта первинного психологічного обстеження особи, яка вчинила насильство в сім'ї або належить до групи ризику щодо його вчинення

Обстеження провів (провела) _____

Дата _____

Анкетні дані

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Дата народження _____

Ким направлений _____

Причина звернення _____

Освіта _____

Місце роботи, посада _____

Склад сім'ї, вік членів сім'ї _____

Анамнез розвитку

Інформація для психолога

Наведені нижче питання можуть бути складними для клієнта, психолог не повинен наполягати на відповіді, краще їх відкласти і обговорити пізніше, коли у клієнта виникне довіра до психолога і клієнт буде почувати себе більш безпечно.

Вік матері на момент Вашого народження _____

Вік батька на момент Вашого народження _____

Чи був зареєстрований шлюб Ваших батьків? _____

Як проходила вагітність матері? _____

Чи працювала Ваша мати під час вагітності? _____

Якщо працювала, то яку роботу виконувала? _____

Чи були у Вашої матері ускладнення під час вагітності та під час пологів? _____

Чи були Ви бажаною дитиною? _____

Якою по старшині дитиною Ви були (перша, друга...)? _____

Хто Вас виховував? _____

Кого в дитинстві Ви поважали? _____

Чи часто Ви в дитинстві розлучалися з батьками (наприклад, від'їзд на відпочинок, через хворобу, через проживання у родичів та ін.)? _____

У якому віці?

На скільки часу?

Де перебували?

З якої причини?

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Частота та значущість психологічних травм у сім'ї та поза сім'єю (чи був свідком сімейних подій: переїзд, важка хвороба близьких, смерть тощо?) Скільки Вам було років?

Особливості Вашого виховання: зайнятість батьків, їхню участь у Вашому вихованні.
Які засоби схвалення, покарання застосовували Ваші батьки до Вас?

Чи були у Вас травми голови або захворювання нервової системи, в якому віці?

Чи були у Вас в дитинстві:

Страхи залишатися одному чи якісь інші страхи? В якому віці?

Чи були сварки, бійки між дорослими в Вашій батьківській сім'ї?

Чи застосовувалось у Вашій сім'ї фізичне насильство?

Якщо так, то хто був насильником, а хто – потерпілим?

Особливості Вашої сім'ї зараз

Побутові умови

Матеріальні умови

Система схвалень та покарань

Сімейні правила

Типові причини конфліктів у Вашій сім'ї тепер

Чи існує у Вашій сім'ї приватний простір особи (власний час, власне місце та власні справи)?

Чи визнаються потреби членів сім'ї?

Як у Вашій сім'ї розподіляється відповідальність?

Хто головний у Вашій сім'ї?

Чи існують таємниці між членами Вашої сім'ї?

Що готові зробити Ви, щоб змінити ситуацію у Вашій сім'ї (у Ваших стосунках з партнеркою), чи влаштовують Вас такі стосунки?

Чи трапляються зараз у Вас стреси і з чим вони пов'язані (робота, матеріальні проблеми тощо)?

Які засоби подолання наслідків стресів Ви використовуєте (прийом медикаментів, алкоголь, фізичні вправи, хобі тощо)?

Після аналізу отриманих даних психолог використовує для діагностики декілька з наведених нижче психологічних тестів.

Частина 1

Діагностична методика, що застосовується до початку корекційної роботи

Нижче наведено методику, яку можна застосовувати для психологічної діагностики форм і причин агресивної поведінки особи.

Психолог, який проводить психологічну діагностику, повинен проаналізувати дані, які було отримано при первинному опитуванні особи, результати бесіди психолога з клієнтом, а також результати аналізу проявів особистості в контексті її психічного стану.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ А. БАССА ТА А. ДАРКІ (АДАПТАЦІЯ А. К. ОСНИЦЬКОГО)

Опис методики

А. Басс та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи.

Автори визначили наступні види агресивної поведінки:

- 1) Використання фізичної сили щодо іншої особи – **фізична агресія**.
- 2) Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – **вербальна агресія**.
- 3) Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – **непряма агресія**.
- 4) Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів – **негативізм**.
- 5) Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні проявляти запальність, різкість, грубість – **роздратування**.
- 6) Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди – **підозріливість**.
- 7) Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання – **образа**.
- 8) Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять з можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно – **автоагресія або відчуття провини**.

Для отримання даних про притаманні особі вказані вище показники агресивної поведінки пропонується наступний опитувальник.

Інструкція до застосування опитувальника

Психолог надає клієнту наступну інструкцію: Вам будуть запропоновані твердження. Читаючи та прослуховуючи ці твердження приміряйте, наскільки вони близькі Вашому стилю поведінки, Вашому способу життя, та відповідають одному з чотирьох можливих відповідей: «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні», «Ні».

Типова карта методики

№	Питання	Так	Скоріше так	Скоріше ні	Ні
1	2	3	4	5	6
1	Часом не можу впоратись з бажанням нашкодити комусь				
2	Іноді можу обмовляти людей, котрих не люблю				
3	Легко роздратовуюсь, але й легко вгамовуюсь				
4	Якщо мене не попросити по-доброму, прохання не виконаю				
5	Не завжди отримую те, що хочу				
6	Знаю, що люди говорять про мене поза моєю спиною				
7	Якщо я не схвалюю вчинки інших людей, тоді даю їм це зрозуміти				
8	Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління				
9	Мені здається, що я не здатен вдарити людину				
10	Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидувати речі				
11	Завжди поблажливий до чужих недоліків				
12	Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити				
13	Інші майже завжди вміють використати сприятливі обставини				
14	Мене насторожують люди, котрі відносяться до мене більш дружнелюбно, аніж я цього очікую				
15	Часто буваю не згоден з людьми				
16	Іноді подумки спливають міркування, котрих я соромлюсь				
17	Якщо хтось вдарить мене, я не відповім йому тим самим				
18	В стані роздратування гримаю дверима				
19	Я більш дратівливий, аніж здається зі сторони				
20	Якщо хтось удає з себе начальника, я дію йому наперекір				
21	Мене трохи засмучує моя доля				
22	Вважаю, що багато людей не люблять мене				
23	Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною				
24	Ті, хто ухиляються від роботи, мають відчувати провину				
25	Хто ображає мене чи мою сім'ю, напрошується на бійку				
26	Я не здатен на грубі жарти				

Типова картка методики (продовження)

1	2	3	4	5	6
27	Я впадаю у лють, коли наді мною насміхаються				
28	Коли люди удають з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зарозумілися				
29	Майже кожен тиждень бачу когось, хто мені не подобається				
30	Досить багато людей заздять мені				
31	Вимагаю, щоб люди поважали мої права				
32	Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків				
33	Люди, котрі постійно роздратовують Вас, вартують, щоб їм дали по носу				
34	Від злості іноді буваю похмури				
35	Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюсь				
36	Якщо хтось намагається вивести мене з рівноваги, я не звертаю на них уваги				
37	Хоча я і не показую цього, іноді я заздрю				
38	Іноді мені здається, що з мене сміються				
39	Навіть коли я злюся, намагаюся не демонструвати сильні прояви				
40	Хочеться, щоб мої гріхи були пробачені				
41	Рідко даю здачі, навіть якщо хтось ударить мене				
42	Ображаюся, якщо іноді трапляється не по-моєму				
43	Іноді люди дратують мене своєю присутністю				
44	Немає людей, котрих я по-справжньому ненавидів би				
45	Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам»				
46	Якщо хтось дратує мене, то я готовий сказати їм усе, що про них думаю				
47	Роблю багато такого, про що пізніше жалкую				
48	Якщо розізлюся, можу когось вдарити				
49	З десятирічного віку в мене не було вибухів гніву				
50	Часто відчуваю себе, наче порохова бочка, яка от-от вибухне				
51	Якби люди знали, що я відчуваю, мене би вважали людиною, з якою нелегко ладнати стосунки				
52	Завжди думаю про те, які потаємні причини змушують людей робити щось приємне для мене				
53	Коли кричать на мене, кричу у відповідь				
54	Невдачі засмучують мене				
55	Б'юся не рідше й не частіше за інших				

Типова картка методики (закінчення)

1	2	3	4	5	6
56	Можу згадати випадки, коли від люті ламав першу річ, яка потрапляла під руки				
57	Іноді відчуваю, що готовий першим почати бійку				
58	Іноді відчуваю, що життя зі мною чинить несправедливо				
59	Раніше вважав, що більшість людей говорять правду, але тепер цьому не вірю				
60	Лаюся лише від злості				
61	Після того, як вчиняю неправильно, маю докори сумління				
62	Якщо для захисту своїх прав треба вдатися до фізичної сили, то роблю це				
63	Іноді виражаю свій гнів тим, що гримаю по столу				
64	Буваю дещо грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються				
65	В мене немає ворогів, котрі хотіли б мені нашкодити				
66	Не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона цього заслуговує				
67	Часто думаю, що живу неправильно				
68	Знаю людей, котрі здатні довести мене до бійки				
69	Не переймаюся через дрібниці				
70	Мені рідко спадає на думку те, що люди намагаються розлютити або образити мене				
71	Часто просто погрожую людям, не маючи наміру втілювати погрози в життя				
72	Останнім часом я став нудним				
73	Під час сварки я часто підвищую голос				
74	Намагаюся приховувати погане ставлення до людей				
75	Краще погоджуся з чимось, ніж почну сперечатися				

Оброблення отриманих даних

Під час оброблення даних в звичайних умовах (поза лікарнею та не з метою професійного відбору) відповіді «Так» та «Скоріше так» пояснюються (розцінюються) як відповіді «Так», а відповіді «Ні» та «Скоріше ні» розцінюються як відповіді «Ні».

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «Так».

Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «Ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів

1). Фізична агресія (k=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2). Вербальна агресія (k=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія (k=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм (k=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість (k=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр (k=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Образа (k=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини (k=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Під час обговорення результатів тестування з клієнтом важливо бути достатньо гнучкими та пам'ятати про професійну етику. Інтерпретація психологічного тесту – це мистецтво, яке вимагає розвиненої інтуїції.

Початківці-психологи зазвичай дослівно переписують фрагменти інтерпретацій або інструкції до тесту, що відповідають показникам досліджуваного.

У роботі з агресивними клієнтами важливо враховувати деякі обставини.

По-перше, опис, який міститься в інструкції, порівняно непогано відповідає ситуаціям, коли риса яскраво виражена (і все ж не завжди, тому що людина є складнішою навіть за найкращий тест); значно гірше – для проміжних та не яскраво виражених випадків, котрі трапляються значно частіше.

По-друге, описуючи кожну окрему рису, варто враховувати вираженість у досліджуваного ще й інших рис.

Таким чином, екстраверт з високими показниками нейротизму, скоріше за все, буде нестримним, дратівливим, запальним, а інтроверт – схильний до самокопання, проявляє відчуття провини, тривалих переживань після невдачі.

Делікатне питання – розбіжність думки досліджуваного про себе з результатами тесту. Воно може пояснюватися двома головними причинами. Перша – недостатньо кваліфікована інтерпретація; друга – невідповідність Я-концепції особи її реальним психологічним особливостям (це притаманно особам з агресивним стилем поведінки в сім'ї). В останньому випадку «провина» за «невідповідність» часто покладається на тест та психологію в цілому, до чого варто бути готовими.

У будь-якому разі бажано не наполягати на інтерпретації категорично, а просто запропонувати її досліджуваному та вислухати його коментарі.

Частина 2

Діагностичні методики, що застосовуються в процесі індивідуальної корекційної роботи

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ К. ТОМАСА (адаптація Н. В. Грішиної)

Опис методики

Мета: визначення превалюючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

На ранніх стадіях вивчення конфліктів широко використовувався термін «розв'язання конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна та необхідно вирішувати або елімінувати. Метою вирішення конфліктів тут виступає певний ідеальний безконфліктний стан, в якому люди перебувають у повній гармонії.

Проте останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це покликано, на думку К. Томаса, двома обставинами:

- усвідомленням марності зусиль щодо повної елімінації конфліктів;
- підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів.

Звідси, згідно з підходом К. Томаса, наголос має бути перенесено з елімінування конфліктів на управління ними. Автор вважає, що потрібно сконцентрувати увагу на наступних аспектах зміни конфліктів:

- які форми поведінки у конфліктних ситуаціях характерні для людей;
- які з цих форм поведінки є найбільш продуктивними чи найбільш деструктивними;
- яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є *кооперація* (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та *настирливість* (для якої є характерним акцент на захисті власних інтересів).

Відповідно до цих двох вимірів автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі;
- 2) пристосування – на протилежність змаганню жертвування власними інтересами заради іншої людини;
- 3) компроміс;
- 4) уникання – відсутність як прагнення до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця – коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

П'ять способів регулювання конфліктів, за К. Томасом

К. Томас вважає, що при униканні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. **Та лише в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші.**

У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки в ситуації конфлікту К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різноманітних поєднаннях вони згруповані у 30 пар.

Тест можна використовувати і в груповому варіанті, у поєднанні з іншими тестами, або окремо.

Інструкція

У кожній з наведених пар оберіть те судження, котре найбільш типове для Вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15-20 хвилин.

Типова картка методики:

1. А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.
Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.
4. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку в іншої людини.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
6. А. Намагаюся уникнути появи неприємностей для себе.
Б. Намагаюся досягти свого.
7. А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно.
Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.
8. А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого.
Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.
9. А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.
Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого.
10. А. Твердо прагну досягти свого.
Б. Намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Спершу намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
Б. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.

12. А. Дуже часто уникаю займати позицію, котра може викликати суперечки.
Б. Надаю можливість іншій людині залишитися в якійсь мірі при власній думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
13. А. Пропоную середню позицію.
Б. Наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Повідомляю іншій людині свою точку зору та питаю про його/її погляди.
Б. Намагаюся показати іншій людині логіку та переваги моїх поглядів.
15. А. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
Б. Намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16. А. Намагаюся не зачепити почуття іншої людини.
Б. Намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам йому/їй можливість самому відстояти своє.
Б. Даю можливість іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
19. А. Насамперед намагаюся чітко визначити, в чому полягають всі інтереси іншої людини та спірні питання.
Б. Намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом розв'язати його остаточно.
20. А. Намагаюся якнайшвидше перебороти наші розбіжності.
Б. Намагаюся знайти сполучення максимальної рівноваги користі та втрат для нас обох.
21. А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої).
Б. Завжди схильюсь до прямого обговорення проблеми.
22. А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю та точкою зору іншої людини.
Б. Відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням.
Б. Намагаюся переконати іншу людину прийти до компромісу.
25. А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Дуже часто уникаю займати позицію, котра може викликати суперечки.
 Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам йому/їй можливість відстояти своє.
28. А. Зазвичай настирливо намагаюсь досягти свого.
 Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншій людини.
29. А. Я пропоную середню позицію.
 Б. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
 Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

Оброблення даних

№ питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

МЕТОДИКА «АНАЛІЗ ПОДІЙ МИНУЛОГО ЖИТТЯ ОСОБИ, ЯКА ВЧИНИЛА НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї»

Опис методики

На **першому етапі** застосування цієї методики досліджуваного просять записати найбільш важливі, з його точки зору, події свого минулого та майбутнього життя. Кількість подій не обмежується, але їх оптимальна кількість для цілей подальшого аналізу – 10-20.

Поруч з кожною подією ставиться дата (або дата початку та закінчення, якщо подія тривала визначений проміжок часу). Під подією розуміється будь-яка зміна, яка є важливою для досліджуваного. Ця подія може не бути істотною для оточуючих або навіть зовсім непомітною для них (наприклад, дізналася про неминучість смерті). Якщо досліджуваний не хоче розкривати сутність події, він може позначити її умовно (наприклад, «Вечірка у Василя», не пояснюючи сенсу того, що відбулося на вечірці), або просто поставити дату.

На **другому етапі** досліджуваного просять оцінити події по тому, наскільки вони виявилися радісними чи сумними для досліджуваного, проставляючи оцінки від –5 до +5.

Далі аналізується взаємозв'язок подій. Для цього досліджуваному пропонують взяти останню по часу подію минулого та вказати кілька подій з переліку (не більше трьох), які спричинили означену подію (наприклад, подія 15 відбулася тому, що їй передували події 3, 7 та 14). Враховується не лише формальний, але й суб'єктивний зв'язок подій для досліджуваного. Так, подія «перша закоханість» може стати причиною події «укладання шлюбу», хоча вони і відносяться до різних людей.

Зробіть таку роботу відносно всіх подій від передостаннього до другого (для деяких подій зв'язок з іншими подіями зі списку може бути й не знайденим). Потім зробіть подібну роботу для подій майбутнього (причиною подій майбутнього можуть бути як події минулого, так і події майбутнього, що передують попереднім).

В ході роботи досліджуваний може додавати у список окремі визначні події, якщо він вважає це за необхідне. Бажано відмічати зв'язок подій стрілками на списку подій або у спеціально зробленій таблиці.

Питання для аналізу та обговорення з досліджуваним

Рекомендується знайти відповіді на такі питання:

1. До яких сфер життя належать найбільш значущі для досліджуваного зміни? Чи змінювалися вони протягом життя досліджуваного?
2. Які найбільш значущі, «ключові» події в житті досліджуваного (враховується їх оцінка та кількість зв'язків)?
3. Чи можна якісь періоди в житті досліджуваного вважати кризовими (враховується оцінка подій, порівняно велика кількість подій за невеликий проміжок часу)? Якщо так, тоді в чому саме їхня сутність? У чому сутність змін, що трапилися з досліджуваним у результаті кризи?
4. Від кого та від чого залежить, чи виправдовується прогноз майбутнього, який надав досліджуваний?

МЕТОДИКА «ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ОСОБИ ДОЛАТИ ТРУДНОЦІ»

Опис методики

Пропонується опитувальник для отримання даних про здатність особи, яка вчинила насильство, долати труднощі, а не переносити свої проблеми та стреси на плечі партнера та інших членів сім'ї.

Особі, що проходить діагностику, пропонується наступна інструкція.

Інструкція

Психолог звертається до особи, яка проходить діагностику:

Згадайте значущу для Вас подію, яка мала місце протягом останнього року. Цю подію можливо було б охарактеризувати як *втрату*: смерть близької людини, розлучення, сварка, втрата роботи, здоров'я, майна тощо.

Якщо за останній рік у Вашому житті не було значущих втрат, то оберіть більш давню ситуацію, яку Ви добре пам'ятаєте. Оберіть з наведеного переліку тверджень такі, які відповідають Вашим думкам, почуттям або поведінці у ситуації втрати, та випишіть номери цих тверджень. Саму ситуацію можна назвати або коротко описати, однак за бажанням можна цього не робити.

Потім згадайте значущу ситуацію *загрози*: життю, здоров'ю, добробуту, Вашому чи Ваших близьких, погрози для стосунків, життєвих цінностей тощо.

Зробіть для подій типу «*Загрози*» таку ж саму роботу, як Ви зробили для подій типу «*Втрата*».

Далі виконайте завдання для ситуації «*Нова можливість*»: нове знайомство, укладання шлюбу або народження дитини, нова робота або місце проживання, досягнення особистого успіху тощо.

Список тверджень

У ситуації втрати, загрози, нової можливості Ви:

1. Отримали професійну допомогу.
2. Не проявляли своїх почуттів.
3. Мріяли про кращі часи.
4. Зросли як особистість.
5. Отримали поштовх для творчості.
6. Міцно стояли на своєму.
7. Намагались відпочити.
8. Намагались забутись.
9. Жартували з приводу події.
10. Більше спали.
11. Відмовлялися вірити.
12. Звинувачували себе.
13. У всьому звинувачували інших.
14. Сподівалися на диво.
15. «Зірвалися» на іншій людині.
16. Відчували, що повинні просто зачекати.
17. Поклалися на долю.
18. Намагались більше дізнатися про подію.
19. Намагались знайти щось гарне в події.

20. Зосередились на гарному.
21. Розмовляли з кимось іншим, прохаючи по допомогу.
22. Дали вихід почуттям.
23. Фантазували, що буде, коли все це скінчиться.
24. Вийшли з цього краще, ніж було раніше.
25. Змінилися.
26. Продовжували робити ще більш старанні спроби.
27. Занадто багато їли, пили чи приймали ліки.
28. Не дозволяли собі зіштовхнутися із проблемою впритул.
29. Ставилися до ситуації несерйозно.
30. Були заклопотані збереженням сил та енергії.
31. Змінили точку зору.
32. Критикували себе.
33. Намагались не бути необачним.
34. Бажали змінити минуле.
35. Стали дратівливим.
36. Вичікували, що буде.
37. Заспокоювали себе тим, що в інших справи не краще.
38. Склали та виконували план.
39. Сказали собі, що буде краще.
40. Просили поради.
41. Говорили про свої почуття.
42. Думали про нереальне.
43. Знайшли нову віру.
44. Навчилися чомусь новому.
45. Зберегли попередній образ дій.
46. Використовували засоби самозаспокоєння.
47. Намагались відігнати ситуацію з думок.
48. Вбачали смішний бік події.
49. Відкладали рішення та барилися.
50. Відмовлялись вважати подію проблемою.
51. Взяли основні труднощі на себе.
52. Намагались пристосовуватися до існуючого стану речей.
53. Бажали, щоб ситуація зникла.
54. Щось розбили, знищили.
55. Нічого не можна було зробити.
56. Прийняли як неминуче.
57. Аналізували ситуацію.
58. Шукали підтримки.
59. Контролювали свої почуття.
60. Переглянули свої цінності.
61. З'явилося нове розуміння себе.
62. Діяли таким чином, ніби нічого не сталося.
63. Звернулися до іншого роду діяльності.
64. Концентрувалися на наступному етапі ситуації.
65. Не давали іншим дізнатися, в чому сутність справи.
66. Віднесли до того, що чинилося, таким чином, ніби це сталося не з вами, а з іншою людиною.

67. Почували себе винувати.
68. Переглянули поспішно прийняті рішення.
69. Бажали, щоб усе скоріше закінчилося.
70. Розпочали прямі дії, пов'язані із ситуацією.
71. Повірили у Вищу силу.
72. Безпосередньо виражали свої почуття.
73. Проводили час у мріях.
74. У Вас не було емоційної реакції.
75. Думали про інше.
76. Здійснювали дії поетапно.
77. Віддалилися від інших.
78. Думали, але не приймали рішень.
79. Порівнювали власні турботи з іншими.
80. Шукали задоволення десь іще.
81. Уникали пошуку причин.
82. Вишукували, кого обвинуватити.

Оброблення отриманих даних

Використовуючи ключ, необхідно віднести кожне з наведених тверджень до одного з видів поведінки, пов'язаної з подоланням ситуації:

1. Розрядка 15, 35, 54, 82
2. Раціональні дії 18, 38, 57, 64, 70, 76
3. Пошук допомоги 1, 21, 40, 58
4. Настирливість 6, 26, 45
5. Відсторонення 62, 66, 74
6. Фаталізм 16, 36, 52, 55, 56
7. Вираження почуттів 22, 41, 72
8. Позитивне мислення 19, 20, 37, 39, 79
9. Відволікання 63, 75, 80
10. Подолання поза реальністю 3, 14, 23, 34, 42, 43, 53, 69, 71, 73
11. Заперечення 11, 31, 50
12. Самозвинувачення 12, 32, 51, 67
13. Заспокоєння 7, 10, 27, 30, 46
14. Контроль емоцій 2, 59
15. Нерішучість 17, 33, 49, 68, 78
16. Самозміна 4, 5, 24, 25, 44, 60, 61
17. Соціальна ізоляція 65, 77
18. Стимування 8, 28, 47, 81
19. Гумор 9, 29, 48
20. Оцінка провини 13, 82

Питання для аналізу та обговорення з досліджуваним

1. Що спільного у поведінці досліджуваного щодо трьох різних подій?

Визначте види превалюючої поведінки та її конкретні форми (за аналізом окремих тверджень). Чи можна вважати їх характерними засобами досягнення для даного досліджуваного?

2. Чим відрізняється поведінка досліджуваного у трьох ситуаціях? Які види та форми долаючої поведінки можна вважати характерними для ситуацій втрати, погрози, нової можливості?

3. Які з використаних видів долаючої поведінки можна віднести до проблемно-орієнтованих, а які – до емоційно-орієнтованих? Яким є співвідношення проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої поведінки у трьох ситуаціях?

4. Яких видів чи конкретних форм долаючої поведінки варто було б уникнути в кожній з ситуацій?

5. Які види долаючої поведінки варто було б використовувати, хоча насправді вони використані не були?

6. До яких видів долаючої поведінки досліджуваний не вдавався жодного разу? (Відповідати на питання має сенс, якщо досліджуваний використовував більшість з тих видів, що є у списку долаючої поведінки).

7. Оцініть загальну ефективність стратегії поборення в кожній ситуації.

Коментар для фахівця, який проводить діагностику

Робота з опитувальником долаючої поведінки має не лише діагностичну, але й психокорекційну спрямованість:

- аналіз ефективності стратегій поборення та виявлення додаткових невикористаних можливостей;
- результати проробленої роботи повинні бути зрозумілими не лише психологу, але й, перш за все, досліджуваному;
- залежно від обставин роботи з досліджуваним можна змінити інструкцію та проаналізувати якусь конкретну ситуацію, запропоновану психологом чи досліджуваним.

Один з найбільш вагомих аспектів аналізу – співвідношення емоційно-орієнтованого та проблемно-орієнтованого подолання.

Перше з них найбільш доцільне та природне в ситуації втрати як ситуації, в якій вже нічого не можна змінити. Тому проблемно-орієнтоване подолання, якщо таке відмічається, виступає скоріше як варіанти вирішення проблем, що з'являються в результаті втрати (наприклад, фінансових, побутових та інших труднощів, що виникають після розлучення або смерті члена сім'ї).

Співвідношення двох форм подолання в ситуації погрози може бути різним, залежно від особливостей конкретної ситуації та можливостей досліджуваного вплинути на неї.

В ситуації нової можливості проблемно-орієнтоване подолання, як правило, доцільніше. Якщо у досліджуваного і в цій ситуації відмічається, в основному, емоційно-орієнтоване подолання, тоді його долаючу поведінку можна інтерпретувати як несповна ефективну.

Якщо досліджуваний обрав відносно невелику кількість номерів тверджень для кожної з ситуацій (десять або менше), будь-який вид долаючої поведінки вважається характерним для досліджуваного або ситуації, навіть якщо він представлений лише одним твердженням.

Коли обрано істотно більше ніж десять тверджень, тоді є сенс вважати конкретний вид долаючої поведінки характерним для досліджуваного або для ситуації, якщо досліджуваний відмітив хоча б одне твердження з двох, що є у ключі, не менше двох – з трьох чи з чотирьох та не менше трьох, якщо їх у списку більше ніж чотири.

Утім, чітких кількісних критеріїв аналізу дана методика не має. В сумнівних випадках варто спиратися на інтуїцію або стриматися від не до кінця обґрунтованих висновків.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ НАЯВНОСТІ ТРАВМ РОЗВИТКУ ОСОБИ, ЩО ВЧИНИЛА НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї (підхід та методика Дженей і Беррі Уайнхолд)

Опис методики

Причиною дисфункціональної, у тому числі агресивної поведінки людини, є порушення і травми на найбільш ранніх етапах розвитку, включаючи внутрішньоутробний розвиток і процес народження.

Залежно від того, в якому віці сталися травми розвитку, розрізняють співзалежну і протизалежну модель поведінки.

Протизалежна поведінка з'являється внаслідок того, що людина в дитинстві не змогла повністю завершити дві вкрай важливі стадії розвитку: прихильність і сепарацію.

Якщо ці процеси не повністю засвоєні дитиною у відповідному віці, вони мають суттєвий вплив на моделі поведінки людини на всіх наступних етапах її розвитку.

Якщо ці процеси не завершені пізніше в дитинстві або підлітковому віці, то пов'язані з ними незадоволені потреби впливають на життя дорослої людини і прагнуть до задоволення. Це може призводити до залежностей, серйозних конфліктів, проблем з близькістю та інтимністю, віктимізацією інших, неповноцінних стосунків.

Від народження до трьох років дітям потрібна допомога в тому, щоб завершити ці два важливі процеси розвитку – прихильність та сепарацію.

Якщо потреби розвитку в прихильності і сепарації не були задоволені, люди «застрягають» на співзалежних або протизалежних моделях поведінки, яка повторюється протягом усього їхнього життя.

Досвід фізичного та емоційного ігнорування, що повторюється у віці від 10 до 25 місяців є травмуючим чинником для дитини, оскільки воно може порушувати її розвиток, спричиняючи розвиток багатьох спів- і протизалежних моделей поведінки. Дитина, «застрягне» на цій стадії розвитку, виросте людиною, сприйняття світу якої розщеплене на «поганий/гарний», а провідним принципом буде використання парадигми «або/або» («або те, або інше»). Способи розв'язання проблем і конфліктів, що використовують принцип «та/та» («і те, і інше») буде для них недосяжний.

Що відбувається в ранньому дитинстві і перешкоджає успішному завершенню цих завдань розвитку?

Звісно, це певна травма, яка включає емоційне, фізичне, духовне або сексуальне насильство. Це також може бути фізична або емоційна занедбаність, відкидання або відсутність батьківської турботи.

Найбільш частою причиною співзалежної або протизалежної поведінки є травма розвитку, яка викликана непомітними, або ледве помітними розривами між батьками і дитиною, які призводять до недоліку або втрати емоційної гармонії та співналаштування. Якщо вони не виявлені і не дозволені, це створює патерн (модель) ізоляції і роз'єднання, який може сильно впливати на близькі стосунки в дорослому віці.

Дорослі, які пережили насильство з боку людей, яким вони довіряли, часто бояться повторення схожого насильства або того, що їх кинуть, коли вони намагаються зближуватися з кимось в дорослому віці. Дорослі, які пережили насильство, навчаються будувати фізичні або психологічні стінки довкола себе, щоб захиститися від зустрічі з почуттями, пов'язаними з дитячими травмами, які не загоїлися.

Хоча люди і не пам'ятають більшість з цих травм, вони згодом стають очевидними з історії їхніх стосунків. Один з чинників, які призводять до заперечення впливу ранніх подій, це переконання, що насильство, від якого вони постраждали в дитинстві, було здійснене їхніми батьками для їх же користі. Діти часто вірять, що вони були причиною насильства або того, що їх покинули.

Важливо розуміти, чим протизалежність відрізняється від співзалежності, які викликані різним раннім дитячим досвідом. Схема, наведена нижче, показує ці відмінності.

Відмінності в поведінці співзалежних та протизалежних особистостей

Співзалежні види поведінки	Протизалежні види поведінки
Чіплятися за людей, припадати до них	Відштовхує від себе людей
Вести себе як слабка та вразлива людина	Веде себе як сильна та невразлива людина
Почуття захльостують	Уникає почуттів
Зосередженість на інших	Зосередженість на собі
Залежність від людей	Залежність від діяльності, речовин
Інші люди легко порушують його/її права та межі	«Захищений (захищена) латами» від спроб інших стати з ним (нею) ближче
Низька самооцінка	Штучно роздута самооцінка
Веде себе як некомпетентний (некомпетентна)	Намагається «виглядати добре»
Депресивна енергія	Маніакальна енергія
Веде себе невпевнено	Веде себе самонадіяно
Веде себе слабо, нерішуче	Проявляє силу, рішучість
Почуває себе винуватим (винуватою)	Звинувачує оточуючих
Пристрасно шукає близькості	Уникає близькості та інтимності
Веде себе самозневажливо	Веде себе пихато та велично
Веде себе як жертва	Намагається зробити жертвами інших
Намагається догодити іншим	Намагається контролювати інших
В дитинстві такі люди страждали від відсутності батьківської турботи	В дитинстві такі люди страждали від насильства

Опитувальник «Наскільки Ви співзалежні?»

Інструкція

Поставте цифри від 1 до 4 в дужки перед кожним із запропонованих тверджень: 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Список тверджень

- _____ У мене є схильність брати на себе відповідальність за відчуття і поведінку інших людей.
- _____ Мені важко ідентифікувати свої почуття – такі, наприклад, як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
- _____ Мені важко виражати свої почуття.
- _____ Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
- _____ Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку тих людей, з якими спілкуюся.
- _____ Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
- _____ Я боюся бути знехтуваним.
- _____ Я – людина, що прагне добиватися у всьому досконалості, і суджу себе строго.
- _____ Мені важко приймати рішення.
- _____ У мене є схильність покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.
- _____ У мене є схильність ставити бажання і потреби інших людей на перший план.

- _____ Я схильний цінувати думку інших людей вище за власну.
- _____ Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше на цьому знаються.
- _____ Я вважаю, що важко бути вразливим і просити про допомогу.
- _____ Я завжди залучений в контролювання, піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним.
- _____ Я дуже лояльний до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
- _____ У мене є звичка розглядати ситуації за принципом «все або нічого».
- _____ Я дуже толерантний до непослідовності та змішаних доручень.
- _____ У моєму житті мають місце емоційні кризи та хаос.
- _____ Я прагну шукати стосунки там, де відчуваю себе «потрібним» і намагаюся потім зберігати їх.

Підрахунок балів

Щоб отримати загальний результат, підсумуйте цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, користуйтеся цим переліком діапазонів:

- 60-80 – дуже високий рівень співзалежних моделей;
- 40-59 – високий рівень співзалежних моделей;
- 30-39 – середній рівень співзалежних і протизалежних моделей;
- 20-29 – дуже низький рівень співзалежних і високий рівень протизалежних моделей.

Досліджуваний підраховує сам (сама) бали. Далі психолог аналізує отримані дані й обговорює їх з досліджуваною особою.

Опитувальник «Наскільки Ви протизалежні?»

Інструкція

Поставте номер варіанту перед кожним твердженням залежно від того, наскільки воно відповідає Вашим уявленням: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Список тверджень

- _____ Коли мені нічим зайнятися, я відчуваю певне занепокоєння.
- _____ Шукаю товариства інших людей, вживаю різні речовини і займаюся різними видами діяльності для того, щоб відчувати себе добре.
- _____ Мені важко визначати, чого я хочу або чого потребую.
- _____ Боюся, що дуже близькі взаємини з жінкою (чоловіком) або другом будуть для мене задушливими.
- _____ У мене є складність з визначенням власних почуттів.
- _____ У знайомстві з новою людиною я перебільшую власні досягнення.
- _____ Починаю нервувати, коли мій партнер (моя партнерка) хоче бути близьким (близькою) зі мною.
- _____ Боюся, що люди довідаються, що насправді я не такий, як вони думають.
- _____ Вимагаю досконалості від себе та інших людей.
- _____ Багато працюю і, не зважаючи на це, у мене завжди залишається ще багато роботи.
- _____ Не люблю просити про допомогу інших людей, навіть тоді, коли мені це необхідно.
- _____ Вважаю за краще працювати один, не в колективі.
- _____ У мене є відчуття, що очікування від інших контролюють моє життя.
- _____ Мені здається, що дійсно необхідно отримувати «правильні відповіді».

- _____ Боюся бути поглиненим потребами інших людей.
- _____ Краще за все я відчуваю себе в прогнозованих ситуаціях, де я володію контролем над подіями.
- _____ Відчуваю себе важливим, коли хто-небудь цікавиться моєю думкою.
- _____ Мені важко встановлювати і підтримувати близькі стосунки.
- _____ Мені важко визначати, чи хочу я сексу або ніжних дотиків.
- _____ Мені важко розслабитися, і в моєму тілі є зони хронічної напруги.
- _____ Мені подобається бути в центрі уваги під час суспільних зборів.
- _____ Мені не подобається визнавати власні помилки.
- _____ Відкидаю допомогу інших людей, навіть в тому випадку, якщо вона мені потрібна.
- _____ Думаю про секс щодня, й це не дає мені зосередитися на роботі.
- _____ Бачу себе та інших або як хороших, або як поганих.
- _____ Порівнюю себе з іншими, відчуваю себе при цьому вище або нижче за інших.
- _____ Мені кажуть, що я не беру до уваги потреби і турботи інших людей.
- _____ Мені подобається належати лише самому собі, і я боюся, щоб мене контролювали інші.
- _____ Мене зачіпає, коли інші не визнають моїх досягнень.
- _____ Заперечую наявність у себе проблем або ж применшую їхню значущість.
- _____ Всього:

Оброблення результатів

Підсумуйте загальну кількість балів.

Використовуйте наступну шкалу для інтерпретації результатів.

102-120 – дуже сильно представлена протизалежна поведінка (може серйозно впливати на рівень Вашого функціонування).

79-101 – наявність великої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може робити помірний вплив на рівень Вашого функціонування).

56-78 – наявність середньої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може робити незначний вплив на рівень Вашого функціонування).

30-55 – наявність невеликої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (практично не робить впливу на рівень Вашого функціонування).

Підсумок

- Протизалежність не є захворюванням, вона вказує на наявність незадоволених потреб розвитку людини.

- Проявивши настирливість, Ви можете змінити свою протизалежну модель поведінки та отримати бажаний досвід кохання та близькості.

- Протизалежність є другою з чотирьох стадій розвитку. Якщо Ви «застрягли» тут, тоді Ви знаходитесь на півдорозі до свого справжнього Я.

- Ви можете самі керувати процесом змін за допомогою спеціальних інструментів та ресурсів.

Досліджуваний підраховує сам бали. Далі психолог аналізує отримані дані і обговорює їх з досліджуваною особою.

Представлені методи діагностики психоемоційного стану людини можуть використовуватися для діагностики дитячих психологічних травм та комплексів особи, яка вчинила насильство. Ці результати можуть допомогти психологу обрати та застосовувати методи індивідуальної корекції поведінки особи, яка вчиняє насильство.

ДІАГНОСТИКА СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ

У випадку, коли психолог може зустрітися з парою – у цьому разі обидва партнери хочуть зрозуміти причини своїх конфліктних стосунків та знайти вихід – можна застосувати наступні діагностичні методики.

ДІАГНОСТИКА ПАРИ (автор – доктор Патрісія Коке)

На зустрічі з парою можна запропонувати обом особам відповісти на наведені нижче запитання:

Ми разом вже...	
Ми схожі одне з одним у... (назвіть хоча б одну схожість)	
Ми відрізняємось одне від одного... (назвіть хоча б одну розбіжність)	
Укладаючи цей шлюб, понад все мені хотілося, щоб у нас було...	
Коли я з тобою десь на людях, тоді я...	
Найвеселішим було те, що ми колись робили...	
В мене є деякі потреби, які ніколи не були в повній мірі задоволені...	
Ти сприяєш задоволенню таких моїх потреб, як...	
Одна з твоїх найсильніших сторін...	
Ти допоміг/ла мені довідатися про себе те, що...	
Я пишаюся тобою тоді, коли...	
Я підозріло ставлюсь до тебе тоді, коли...	
Мені було складніше за все переживати почуття...	
Я боюся...	
Ти дратуєш мене тоді, коли...	
Я відчуваю нерішучість, коли...	
Мені не подобається, коли ти...	
Мені подобається, коли...	
Взагалі то я готовий/ва миритися з...	
Коли я не хочу відповідати на питання, я...	
Ти більш за все допомагаєш мені, коли...	
Я зазвичай відмовляюся обговорювати...	
Я думаю, що ти уникаєш мене, коли...	
Веселіше за все нам було з тобою, коли...	
Я хотів/ла би почувати себе рівним/ою тобі у...	
Я обурююся та стаю впертим/ою, коли...	

Говорити про гроші...	
У нашій сім'ї я більш за все ціную...	
У нашій сім'ї мені більш за все не подобається...	
Щоб уникнути болю та образи, я...	
Я думаю, що ти не справедливий/а, коли...	
Я жалкую, що зробив/ла...	
Твоя найсильніша і найкраща якість...	
Коли я не можу висловити або пояснити щось тобі, я...	
Коли ти невдоволений/на мною, я відчуваю себе...	
Через п'ять років я бачу нас...	
В майбутньому я хочу для нашої сім'ї...	
У наших стосунках мене більш за все дратував період, коли...	
Я хотів/ла би, щоб в майбутньому наші стосунки стали більш...	

Отримавши відповіді кожного з членів пари, можна запропонувати їм порівняти їхні відповіді та виділити найбільш болючі місця їхніх стосунків та найбільш перспективні місця, з яких можна починати змінювати свої стосунки. Дані цього опитування допоможуть визначити:

- З чим працювати в ході індивідуальної роботи з кожним членом пари.
- Як працювати з парою.

ДІАГНОСТИЧНА МЕТОДИКА «СКУЛЬПТУРА ПАРИ» (За Дженей та Беррі Уайнхолд)

Професори Дженей та Беррі Уайнхолд (США) пропонують наступну діагностичну методику, що має назву «Скульптура пари».

Інструкція

Створення скульптури пари важливо почати з попереднього інформування партнерів про те, що попередній травматичний досвід кожного з них блокує їхнє життя як пари.

Записуйте роботу партнерів при виконанні цієї вправи на відео, щоб надалі використовувати цей матеріал при роботі з цією парою. Дайте їм відеозапис додому після того, як Ви самі попрацюєте з ним. Якщо вони «застрягнуть» на розплутуванні кожен своєї частини, повертайтеся до тієї динаміки, яку показала скульптура.

Працюйте з кожним по черзі. Нехай вони вирішать, хто буде «скульптором», а хто «скульптурою». Скульптор першим досліджує свою частину динаміки.

Крок 1. Визначення зв'язку між минулим і сьогоденням.

Діагност – «Скульптору»:

a. Пригадайте найгірший, найважчий конфлікт, який у Вас був. Конфлікт, в якому Ви натикалися на стіну і відчували себе безпорадними в тому, щоб знайти рішення, навіть думали про те, щоб піти із стосунків.

b. Без слів (або використовуючи мінімум слів) уявіть собі фото цього конфлікту.

- с.* Покажіть цей конфлікт наступним способом. Побудуйте скульптуру з Вашого партнера так, щоб його тіло, мова тіла, вираз обличчя показували як він/вона виглядає під час конфлікту.
- d.* Тепер зробіть скульптуру з себе – як Ви реагуєте, коли Ваш партнер стає таким. Покажіть це тілом, мовою тіла, виразом обличчя.
- e.* Визначте свої почуття.
- f.* Який найбільш ранній спогад про те, коли в Вас були ці почуття? Скільки Вам було років? Що тоді сталося?
- g.* Де Ви відчуваєте це почуття у своєму тілі? Сфокусуйтеся на цьому почутті в тілі і дихайте через нього, щоб Ви могли відчути його якомога глибше.
- h.* Ким з минулого досвіду є Ваш сьогоднішній партнер?
- i.* Що Вам потрібно було від тієї людини з минулого, щоб вирішити конфлікт?

Крок 2. Прояснення бачення майбутнього пари.

Контекст: «Якщо Ви пропрацюєте свій конфлікт з партнером, на що буде схоже, яким буде Ваше майбутнє?» (Це питання допомагає визначити, чи дійсно пара працює над питаннями індивідуалізації, чи хтось з них насправді прагне розлучитися. Це є важливим для визначення напрямку терапії).

Діагност – «Скульптору»:

«Зробіть скульптуру свого бачення майбутнього. Зробіть скульптуру зі свого партнера і себе по відношенню до нього/неї».

На наступному етапі спеціаліст, який проводить діагностику, має запитати кожного про його/її почуття, починаючи з того, хто був скульптором.

Крок 3. Використання бачення членами пари майбутнього їхніх стосунків для вирішення теперішнього конфлікту (це передбачає, що вони залишаються разом).

Завдання для спеціаліста, який проводить діагностику:

- a.* Попросіть пару повернутися до скульптури, яка була створена на Кроці 1.
- b.* Скажіть скульпторові, що він/вона на 100 % відповідальні за зміни в його/її частині динаміки в конфлікті і за зміни його/її поведінки під час конфлікту.
- с.* Внутрішня частина зміни має:
- Усвідомити, що вони регресували в минуле і що їхній теперішній партнер не є джерелом конфлікту.
 - Почати змінюватися, щоб повернутися до дорослого стану свідомості.
 - Крок за кроком возз'єднатися зі своїм партнером не вербально, а використовуючи мікрорухи, без слів.
 - Визначити, в чому вони мають потребу від іншої людини в конфлікті у минулому.
 - Поділитися цією інформацією з партнером.

Крок 4. Підбиття підсумків про травматичний досвід того, хто був скульптором.

Обмін ролями – інший партнер стає скульптором.

Крок 5.

Діагност – новому «Скульптору»:

a. Пригадайте найгірший, найважчий конфлікт, який у Вас був. Конфлікт, в якому Ви натискали на стіну і відчували себе безпорадними у знайденому рішенні, навіть думали про те, щоб піти із стосунків.

b. Без слів (або використовуючи мінімум слів) уявіть собі фото цього конфлікту.

c. Покажіть цей конфлікт наступним способом. Побудуйте скульптуру з Вашого партнера так, щоб його тіло, мова тіла, вираз обличчя показували як він/вона виглядає під час конфлікту.

d. Тепер зробіть скульптуру з себе – як Ви реагуєте, коли Ваш партнер стає таким. Покажіть це тілом, мовою тіла, виразом обличчя.

e. Визначте свої почуття.

f. Який найбільш ранній спогад Ви маєте про те, що у Вас були ці почуття? Скільки Вам було років? Що тоді сталося?

g. Де Ви відчуваєте це почуття у своєму тілі? Сфокусуйтеся на цьому почутті в тілі і дихайте через нього, щоб Ви могли відчути його якомога глибше.

h. Ким з минулого досвіду є Ваш нинішній партнер?

i. Що Вам потрібно було від тієї людини з минулого, щоб вирішити конфлікт?

Крок 6. Бачення майбутнього.

Контекст: «Якщо Ви пропрацюєте свій конфлікт з партнером, на що це буде схоже, яким буде Ваше майбутнє?» (Це питання допомагає визначити, чи дійсно пара працює над питаннями індивідуалізації, чи хтось з них насправді прагне розлучитися. Це важливо для визначення напрямку терапії).

Діагност – «Скульптору»:

«Зробіть скульптуру свого бачення майбутнього. Зробіть скульптуру зі свого партнера і себе по відношенню до нього/неї».

На наступному етапі спеціаліст, який проводить діагностику, має запитати кожного про його/її почуття, починаючи з того, хто був скульптором.

Крок 7. Вирішення конфлікту через об'єднання справжніх і минулих частин.

Завдання для спеціаліста, який проводить діагностику:

a. Попросіть пару повернутися до скульптури, яка була створена на Кроці 1.

b. Скажіть скульпторові, що він/вона на 100 % відповідальний за зміни в його/її частині динаміки в конфлікті і за зміни його/її поведінки під час конфлікту.

c. Внутрішня частина зміни має:

- Усвідомити, що вони регресували в минуле і що їхній теперішній партнер не є джерелом конфлікту.
- Почати змінюватися, щоб повернутися до дорослого стану свідомості.
- Крок за кроком возз'єднатися не вербально зі своїм партнером, а використовуючи мікрорухи, без слів.
- Визначити, в чому вони мають потребу від іншої людини в конфлікті у минулому.
- Поділитися цією інформацією з партнером.

Підбиття підсумків травматичної історії скульптора

Сядьте разом з парою і пригадайте всю вправу разом з ними. Часто пари бувають дуже емоційні в цей час, особливо, якщо вони проходять через регресивні частини досвіду. Допоможіть їм зрозуміти і підсумувати, як вони бачать, свої моделі поведінки, викликані травматичним блокуванням.

Продовження дозволу травми для кожного з використанням Кроку 3 і Кроку 7. Використовуйте бачення майбутніх стосунків для вирішення конфлікту в сьогодні (передбачаючи, що пара залишається разом).

Частина 3

Проективні методики

ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК «МАЛЮВАННЯ» – «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА», «БУДИНОК, ДЕРЕВО, ЛЮДИНА», «МАЛЮНОК СІМ'Ї»

Психолог може прийняти рішення про застосування проективних методик в конкретному випадку. У даній частині наводяться лише деякі поради та методичні прийоми, які рекомендує використовувати психолог О. Григоренко.

Пропонується застосування проективних методик в контексті погляду на особу, яка вчинила насильство в сім'ї, як таку, що має наступні психологічні особливості:

- Порушене уявлення про зв'язок причини і наслідку.
- Висока тривожність.
- Проектування негативного ставлення до себе на оточуючих.
- Імпульсивність, нездатність управляти своїми вчинками.
- Емоційна нестабільність.
- Прагнення до домінування і тотального контролю.
- Поєднання високої свідомої оцінки (і навіть надкомпенсаторної переоцінки) себе і глибокого несвідомого негативного ставлення до себе.
- Висока чутливість до душевного болю.
- Образливість.
- Мстивість.
- Агресивність, схильність до вчинення насильства.
- Потреба заподіювати страждання близьким людям, щоб отримати свідчення своєї значущості для них.
- Несвідоме прагнення «ліпити» з інших людей уявлення про недосяжне власному Ідеальному Я.
- Схильність до різних зловживань – наркотиків, алкоголю, сексу, азартних ігор, гульті, яка використовується як засіб зниження постійної тривожності.
- Схильність до саморуйнівного способу життя.
- Неадекватна самооцінка.
- Тривожність.
- Страх.
- Демонстративність.
- Залежність від думки оточуючих.
- Апатія, безініціативність.

Для діагностики вказаних психологічних особливостей використовуються наступні проективні методики:

- «Будинок, дерево, людина»
- «Неіснуюча тварина»
- «Сім'я в образах»
- «Сім'я тварин»
- «Сім'я в образах казкових героїв»

Ці методики дозволяють отримати опис як загальних інтелектуальних, особистісних, емоційних особливостей людини, так і її ставлення до різних життєвих сфер: родинної, сексуальної, соціальної та міжособистісної.

Як свідчить досвід застосування цього набору тестів, він є вельми чутливим до виявлення великої кількості різних психологічних особливостей людини.

Це такі особливості:

- рівень загального розумового розвитку;
- переважання раціонального або емоційного підходу до дійсності;
- рівень психомоторного тону, підвищена або знижена активність, астения;
- недостатність самоконтролю і планування дій, імпульсивність;
- підвищена емоційна лабільність або, навпаки, ригідність;
- тривожність (як особова межа) і тривога (як стан на момент обстеження);
- страхи;
- депресивні тенденції;
- особливості реакції на стрес;
- агресивність (з можливістю диференціювати такі її форми, як фізична і вербальна агресія, захисна агресія, невротична агресія);
- екстраверсія або, навпаки, інтроверсія;
- демонстративність;
- незадоволення потреби в спілкуванні;
- аутизація, уникнення спілкування;
- доля соціалізованості і конформності;
- антисоціальні тенденції;
- ставлення до сексуальної сфери;
- ставлення до родинної сфери загалом і до окремих членів сім'ї.

Інтерпретації результатів діагностики на основі запропонованих у методиках критеріїв підлягають лише малюнки, зроблені в ситуації психологічного обстеження з дотриманням стандартної процедури. При цьому навіть при дотриманні стандартної процедури тестування результати можуть виявитися досить спотвореними, якщо між обстежуваним і діагностом існують певні особисті стосунки.

Кожен тест виконують на окремому аркуші нелінійованого паперу. Бажано використовувати аркуш формату А4 (21 x 30 см), але можливий і менший формат.

Всі тести починають виконувати простим олівцем. Олівець має бути не дуже твердим: бажано М або 2М. Твердіший олівець не дозволяє досить точно оцінити силу натиску, оскільки навіть при сильному натиску він залишає тонку лінію. М'якший олівець швидко затупляється і сильно розмазується, залишаючи на малюнку брудні плями.

Зручно використовувати олівець з гумкою. Якщо олівець без гумки, то її дають окремо, але спеціально привертати до неї увагу обстежуваного не варто. Зручним виходом буде використання твердої гумки; при цьому стерті лінії залишаються помітними, що зазвичай не дуже бентежить обстежуваного.

Надалі обстежуваним пропонують кольорові олівці. Для цього потрібний набір, що містить всі основні кольори спектру і чорний. Бажано, щоб кожен колір був представлений двома-трьома відтінками. Найзручнішим є набір з вісімнадцяти кольорових олівців. Використання фломастерів замість олівців знижує інформативність тесту, оскільки в малюнку, зробленому фломастером, не відбивається сила натиску при малюванні.

При використанні кольорових олівців в тесті підвищується можливість оцінити ставлення суб'єкта до намальованого персонажу, а використання простого олівця підвищує надійність оцінки психомоторного тону (натиск олівця) і деяких інших психологічних особливостей (особливість ліній: штрихові, множинні, ескізні, такі, що промахуються, лінії не доведені до кінця, спотворення форми ліній).

Інструкцію до кожного тесту перед початком малювання потрібно проголосити дослівно, без видозмін і доповнень. Перед початком тестування психолог просить клієнта зручно влаштуватися за столом; кладе перед ним аркуш паперу з намальованими в один ряд вісьмома кружечками і комплект з восьми кольорових олівців.

Інструкція 1: *«Будь ласка, розфарбуйте ці кружечки різнокольоровими олівцями. Кожен кружечок має бути одного кольору».*

Ми просимо клієнта розфарбувати кружечки до виконання основних завдань для того, щоб дізнатися його колірні переваги. Завдяки тому, що кружечки розташовані в один ряд по горизонталі, ми бачимо, яке місце в ряду займає кожен колір. Ця процедура покаже колірні переваги досліджуваного на момент тестування. При повторних тестуваннях, якщо психолог бажає визначити колірні переваги, йому доведеться виконати дану процедуру ще раз.

Перші три кружечки це кольори, яким віддається перевага, два подальших це нейтральні, і три останніх – це відкинуті кольори.

Важливо звертати увагу на розташування малюнка на аркуші: зміщений вгору, вниз, убік, виходить за край аркуша, поміщений в кутку аркуша.

Також сам аркуш паперу можна розділити на зони: минуле, сьогодення і майбутнє; я хочу, я можу, я повинен/на.

Я повинен/на
Я можу
Я хочу

Минуле	Сьогодення	Майбутнє
--------	------------	----------

Після закінчення малювання психолог висловлює схвалення, незалежно від досягнутого результату. Потім корисно обговорити з обстежуваними малюнок. Деякі питання, які рекомендуються для обговорення, наведені в розміщених наприкінці цього розділу формах протоколів. На відміну від первинної інструкції, подальша бесіда не має бути формалізованою, її проводять у вільній формі. Можлива видозміна пропонованих питань і внесення додаткових.

Процес малювання відображають у протоколі. На кожному аркуші з малюнками та на кожному аркуші протоколу пишуть ім'я та прізвище обстежуваного і дату обстеження. На першому аркуші вказують вік, склад сім'ї, причини звернення, анамнестичні дані.

У протоколі відзначають:

- темп виконання завдань, паузи і перерви в роботі;
- послідовність, з якою робилися різні частини зображення;
- питання та вислови обстежуваного;
- короткий зміст подальшої бесіди.

Використовуючи проєктивний тест «Неіснуюча тварина», окрім стандартної інструкції, можна використовувати додаткову: *«Тепер придумайте казку або історію, головним героєм якої буде ця неіснуюча тварина»*.

Це дає психологу додаткову інформацію про клієнта. При написанні казки клієнт на несвідомому рівні дає свою проєкцію на головного героя. І таким чином клієнт описує своє життя, свої вчинки, свої бажання і свою поведінку.

Особливу увагу необхідно звернути на «родинну серію малюнків». В сучасному світі багато людей знайомі з тестом «Моя сім'я». Клієнту можна запропонувати намалювати свою сім'ю, сім'ю в образах, сім'ю будь-яких тварин та сім'ю казкових героїв. Лише при розгляді декількох малюнків можна скласти повну картину.

Інструкція	Узагальнене символічне значення
«Намалюйте свою сім'ю»	«Соціальний образ» сім'ї: видимий, зовнішній
«Намалюйте свою сім'ю в образах»	«Асоціативний образ» сім'ї: прихований, внутрішній
«Намалюйте свою сім'ю в образах тварин»	«Конформний образ» сім'ї: інстинктивний, природний
«Намалюйте свою сім'ю в образах казкових героїв»	«Ідеальний образ» сім'ї: ресурсний, бажаний

Під час аналізу малюнків пропонуємо використовувати наведені нижче схеми протоколів, в яких малюнок розглядається як цілісна картина світу клієнта.

Пропонуємо використовувати ці малюнки в подальшій психокорекційній роботі.

ФОРМА ПРОТОКОЛУ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «БУДИНОК, ДЕРЕВО, ЛЮДИНА»

П.І.Б. _____

Дата заповнення _____ Вік _____

Загальні питання	
Що відбувається на малюнку?	
Яку ситуацію змальовано?	
Чи відбувається взаємодія між людиною, будинком та деревом? Яка саме?	
З ким асоціюєш будинок, дерево, людину?	
Що вони можуть символізувати?	
Яка пора року на малюнку?	
Будинок	
Хто господар в будинку?	
Чи хочеш ти бути господарем в цьому будинку?	
Скільки кімнат у будинку?	
Яку з кімнат займає ця людина?	
Будинок розташований поблизу чи вдалечині?	
Скільки років будинку?	
Дерево	
Чи подобається дереву, що воно тут росте?	
Чи досить йому води?	
Чи гарно за ним піклуються?	
Чого хочеться дереву?	
Яке воно (молоде, старе, здорове, хворе)?	
Скільки йому років?	
Людина	
Хто це (дівчина, хлопець)?	
Скільки йому років?	
Чи живе вона в цьому будинку?	
З ким вона там живе?	
Що людина робить на малюнку?	
Який в неї настрій?	
Скільки їй років?	

**ФОРМА ПРОТОКОЛУ ВИКОРИСТАННЯ
МЕТОДИК «МАЛЮНОК СІМ'Ї», «МАЛЮНОК СІМ'Ї В ОБРАЗАХ ТВАРИН»,
«СІМ'Я В ОБРАЗАХ КАЗКОВИХ ГЕРОЇВ»**

П.І.Б. _____

Вік _____

Дата заповнення _____

Обрані кольори _____

Ознаки	Прояв ознаки	Інтерпретація
«Малюнок сім'ї»		
Естетика		
Розмір малюнка		
Зсув композиції		
Відповідність елементів один з одним і листом		
Відстань між членами родини		
Наявність предметів між членами родини		
Наявність додаткових образів		
Контекст намальованого (вдома за столом, в інтер'єрі, на природі)		
Близькість членів родини за кольоровими плямами		
«Малюнок сім'ї в образах тварин»		
Символічне значення намальованих тварин		
Характер взаємодії між тваринами		
До якого роду і виду відносяться ці тварини		
Емоційне сприйняття тварин		
«Сім'я в образах казкових героїв»		
До яких казок належать герої та їхня характеристика		
Зміст творчого потенціалу кожного героя, особливо персонажу, яким є автор малюнка		
Тіньовий бік кожного героя і можливість його компенсації		
Характер взаємодії героїв між собою		
Перспектива дій разом (чи можуть ці герої жити разом і при цьому допомагати людям)		
Психологічні висновки		
Вразливі місця сім'ї (з точки зору автора малюнка)	Ресурси сім'ї (з точки зору автора малюнка)	
Перспективні завдання психологічної роботи		

ФОРМА ПРОТОКОЛУ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «НАМАЛЮЙ СІМ'Ю, ЯКА СКЛАДАЄТЬСЯ З ТВАРИН»

П.І.Б. _____
Дата заповнення _____ Вік _____

Питання	Відповіді клієнта
Хто намальований на малюнку?	
Які це тварини? Який норов у цих тварин? Що вони люблять, а що ні?	
Який у них настрій?	
Чим вони займаються?	
У яких стосунках ці тварини між собою?	
Хто за ким полює?	
Чи часто вони бувають разом?	
Що найголовніше для кожної тварини?	
Що буде завтра з цими тваринами?	

ФОРМА ПРОТОКОЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЗА МЕТОДИКОЮ «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА»

П.І.Б. _____
Дата заповнення _____ Вік _____

Питання	Відповіді клієнта
Як звати тварину?	
Де вона живе?	
Воно живе одне чи з кимось?	
Чим харчується?	
Чим зазвичай займається?	
Що любить робити більш за все?	
А що більше за все не любить?	
Чи є в неї друзі? Хто вони?	
Чи є в неї вороги? Хто вони? Чому вони його вороги?	
Чого вона боїться?	
Про що мріє?	
Який в неї настрій?	
Якого вона розміру?	
Скільки їй років?	

Висновки

Наведені у даній частині проєктивні методики дозволяють спеціалісту зорієнтуватися в психологічних характеристиках особи, яка вчиняє насильство або належить до групи ризику щодо його вчинення, до певної міри визначити причини агресивної поведінки цієї особи, побудувати, в разі необхідності, її психологічний портрет. Ці дані дозволять визначити методи корекційної роботи стосовно окремо взятої особи.

Важливо наголосити, що при роботі з опитувальниками, відповідаючи на запитання, кривдник починає усвідомлювати важливі моменти свого особистого життя:

- свою відповідальність;
- свої недоліки в сфері комунікації та вирішення конфліктів;
- можливості змінити свою поведінку та побудувати більш здорові стосунки в сім'ї.

За результатами діагностики фахівець приймає рішення про подальше проходження клієнтом Програми. Перший можливий варіант – починати проходження Програми з індивідуальної форми роботи, після якої можна буде визначитися, чи буде надалі включено клієнта до групової роботи. Другий можливий варіант – рішення про більш доцільне для клієнта безпосереднє включення в групу (за його бажанням, яке буде визначено на основі мотиваційних консультацій) та паралельне проведення з ним індивідуальної форми роботи.

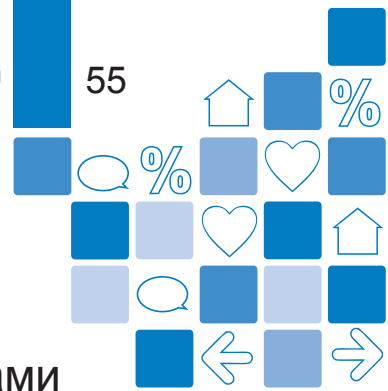
Виключно індивідуальна форма роботи з фахівцем в межах корекційної програми може бути рекомендована для клієнтів, які:

- схильні приховувати від оточення свої труднощі;
- категорично відмовляються працювати в групі;
- не здатні брати участь у груповій дискусії;
- загальмовані чи знаходяться у стані емоційного шоку.

Після проходження діагностики клієнт проходить одну або дві мотиваційні бесіди, за результатами яких самостійно приймає рішення щодо зміни своєї поведінки та форми участі у Програмі.

Використана література:

1. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М.: Педагогика-пресс, 1995.
2. Перри Г. Как справиться с кризисом. – М.: Педагогика-пресс, 1995.
3. Брум А., Джеллико. Как жить с вашей болью. – М.: Педагогика-пресс, 1995.
4. Ле Шан С. Коли ваша дитина зводить Вас з розуму. – М.: Педагогіка, 1990.
5. Weinhold, Janae & Barry. The Flight From Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependency – the Other Side of Co-dependency. New World Library, Novato, California. 2008.
6. Энциклопедия психологических тестов. Мотивационные, интеллектуальные, межличностные аспекты. – М.: Изд-во АСТ, 1997.



БЛОК 2.

Технологія проведення
мотиваційної бесіди з учасниками
Комплексної Програми корекційної
роботи з чоловіками, які вчиняють
насильство або належать до групи
ризиків щодо його вчинення

Загальні аспекти проведення мотиваційної бесіди

Мотиваційна бесіда (далі – МБ) проводиться з тими чоловіками, які пройшли діагностичний етап, і за результатами якого було отримано висновок, що вони потенційно можуть бути включені у *групову* роботу за Програмою.

Метою МБ є визначити, наскільки учасник готовий до роботи за Програмою загалом та зокрема – у тренінговій групі, та надати можливість учасникові прийняти усвідомлене рішення щодо участі у Програмі та позитивної зміни своєї поведінки.

Філософія МБ ґрунтується на тому, що:

1. Мотивація – це ключ до змін людиною своєї поведінки.
2. Мотивація до змін не може бути нав'язана кимось ззовні, вона може лише усвідомлено формуватися з власної волі людини.
3. Прямі переконання та моралізаторство – неефективний шлях формування мотивації до змін.
4. Готовність до змін – це не риса характеру, а результат міжособистісного спілкування та професіоналізму спеціалістів, які допомагають людині.
5. Лише ті, хто визнає існування своєї проблеми та готові до прийняття рішення про зміни, можуть формувати план таких змін та активно діяти.
6. Прийняття рішення про зміну своєї поведінки (шлях від *усвідомлення проблеми* до *готовності діяти*) – тривалий процес, тож різним людям потрібна різна кількість часу для його проходження.
7. Висловлювати специфіку своєї проблеми та формувати альтернативні шляхи її розв'язання може лише сама людина, тоді як спеціаліст (психолог, соціальний працівник) за допомогою запитань може допомагати їй у цьому.

Отже, основними **принципами** проведення МБ є:

- Безумовне прийняття учасника та переконань, які наразі у нього сформовані.
- Налагодження зворотного зв'язку з учасником, що допоможе взаєморозумінню.
- Допомога в аналізі альтернативних рішень без моралізаторства та нав'язування власних позицій.
- Стимулювання учасника до роздумів та рефлексії.
- Повага до права вибору учасника.

Основними **прийомами** МБ є:

1. Відкриті запитання – тобто акцент на запитання, що не передбачають короткої відповіді («Так», «Ні») та заохочують учасника до розмірковувань та самоаналізу: «Як?», «Коли?», «Як Ви вважаєте, чому?», «Що Вас турбує?» тощо. При цьому тренери мають пам'ятати: не можна ставити декілька питань одночасно – спершу дайте учасникові відповіді на перше питання, а далі переходьте до наступного. Занадто багато питань та швидкий темп розмови може нагадувати допит, тому намагайтеся слідкувати за темпом учасника та не перевантажувати його.

2. Заохочення та підтримка – «Будь-яка Ваша відповідь приймається», «Ваше рішення важливе для нас», «Дякую за Вашу щирість», «Я розумію, що рішення приймати нелегко», «Це гарна ідея» тощо.

Заохочуючи та підтримуючи учасника, підкреслюючи його позитивний досвід та позитивні риси у ході діалогу тренер сприяє зростанню мотивації учасника щодо подальшої взаємодії, оскільки дає йому можливість відчувати себе більш впевнено та мобілізувати свої внутрішні ресурси.

3. Активне, віддзеркалююче слухання – прямий зацікавлений погляд, кивання. Учасник МБ має відчувати, що тренер дійсно переймається його ситуацією та щиро бажає допомогти. Активне слухання можливе шляхом повторення чи перефразування сказаного учасником (це дає йому усвідомлення, що його чують та розуміють); шляхом рефлексії почуттів учасника (тобто відображення того, що відчуває учасник, говорячи певні слова), наприклад:

Учасник: *Я не знаю, що на мене чекає... чи зможу я змінити стосунки у своїй родині... чи зміниться колись мій характер?*

Тренер: *Я бачу, що Вас дійсно турбує Ваше майбутнє. Правда?*

У процесі активного слухання важливо постійно відслідковувати реакції учасника (слова, інтонацію, міміку, жести).

4. Підсумовування та узагальнення – «Чи правильно я зрозумів, що...», «Якщо підсумувати те, що Ви сказали, то...», «Я хочу уточнити...» тощо.

Використання такого прийому у ході МБ дає можливість учаснику усвідомити свої власні реакції та проаналізувати свій досвід, оцінити, як його слова трактуються тренером. Окрім того, такий прийом дає змогу як учаснику, так і тренеру зрозуміти, що було невдало сформульовано чи втрачено у ході розмови. Також підсумовування та узагальнення дає можливість отримати додаткові коментарі від учасника.

МБ проводиться виключно індивідуально з кожним учасником Програми та в окремому приміщенні, де є змога проводити роботу з учасником віч-на-віч.

Бажано, щоб МБ проводив той самий спеціаліст, який виступатиме пізніше у ролі тренера під час проведення групових занять у рамках реалізації Програми.

З деякими учасниками МБ проводиться у **два етапи**, часовий проміжок між якими може становити до одного тижня.

Перший етап мотиваційної бесіди

У ході *першого етапу* мотиваційної бесіди спеціаліст визначає три шляхи подальшої співпраці з потенційним учасником Програми:

1) у разі невизнання проблеми агресивної поведінки як власної та відсутності вмотивованості до участі – прощання з потенційним учасником та рекомендація щодо звернення за індивідуальними консультаціями, якщо такі передбачені Програмою;

2) у разі невпевненості потенційного учасника в тому, чи потрібно йому брати участь в груповій роботі в Програмі вже зараз, водночас визнання ним (повністю або частково) власної проблеми агресивної поведінки – призначення *повторної зустрічі (другого етапу* МБ);

3) у разі достатнього рівня вмотивованості до участі у Програмі та визнання (повного або часткового) власної проблеми агресивної поведінки – запрошення на перше заняття у групі.

Під час цього етапу МБ спеціаліст/ка має заповнити спеціальний бланк, наведений у Додатку П.1. Бланк містить коротку (резюмовану) інформацію про потенційного учасника Програми та результати МБ з ним. Заповнений бланк стане у нагоді як під час проведення другого етапу МБ, якщо такий буде, так і для подальшого супроводу учасника у Програмі (як у разі його участі у груповій роботі, так і у разі отримання клієнтом індивідуальних консультацій).

Структура першого етапу мотиваційної бесіди складається з чотирьох фаз:

Перша фаза – вступна – представлення тренера, знайомство з учасником.

Друга фаза – інформаційна – надання інформації про Програму:

- мета проведення Програми;
- форма проведення Програми;
- скільки занять включатиме Програма;
- якими будуть основні питання, що розглядатимуться під час занять у межах Програми;
- у який період проводитиметься Програма;
- де відбуватимуться заняття;
- можливість отримання індивідуальних консультацій у ході Програми та з яких питань.

Третя фаза – діагностично-мотиваційна – визначення рівня визнання учасником проблем, пов'язаних з його агресивною поведінкою, і вмотивованості учасника до участі в Програмі та роботи у групі.

Четверта фаза – підсумкова – підбиття підсумків бесіди.

Перший етап МБ не повинен тривати більше ніж 60 хвилин.

Розглянемо кожну фазу першого етапу мотиваційної бесіди детальніше.

Перша фаза – вступна

Тренер починає бесіду зі слів:

«Вітаю Вас на вступній бесіді¹. Вступна бесіда – це обов'язкова складова участі у Програмі. Розмова, яка відбудеться між нами, залишиться конфіденційною, тобто її подробиці не розголошуватимуться іншим. Така бесіда допоможе зрозуміти Вам, яку роль для Вас відіграє участь у Програмі і чи готові Ви до того, щоб стати її активним учасником».

Тренер обов'язково має запитати учасника про те, чи може він занотовувати деяку важливу інформацію у ході бесіди (до бланку, наведеному у Додатку П.1.). При цьому варто пояснити, що це дасть змогу учасникові отримати якомога більш адресні послуги у Програмі, які відповідатимуть його потребам. Якщо учасник категорично відмовлятиметься, то тренеру треба поінформувати учасника про те, що після зустрічі йому все ж доведеться дещо записати для того, щоб інформація про цю зустріч та її результати була збережена. Має сенс ще раз наголосити, чому це важливо і що це здійснюється в інтересах самого учасника. Окрім того, варто запевнити учасника у тому, що інформація про нього та результати МБ не поширюватимуться серед інших учасників Програми, його родичів тощо, й може стати відомою лише декільком задіяним у Програмі фахівцям.

Після цього тренеру слід представитися і довідатися ім'я та прізвище учасника.

¹ Термін «мотиваційна бесіда» може декотрим учасникам бути незрозумілий, а інших – лякати, тому пропонуємо у діалозі з потенційним учасником Програми використовувати термін «вступна бесіда».

Друга фаза – інформаційна

На цьому етапі тренеру необхідно надати учасникові докладну інформацію про саму Програму та про загальні особливості участі у ній:

«Для того, щоб Ви могли прийняти усвідомлене рішення щодо участі у Програмі, я надам Вам загальну інформацію про її мету, зміст та основні умови участі.»

Отже, метою Програми є допомога молодим людям [або підліткам – у разі бесіди з неповнолітніми] у покращенні їхніх стосунків з оточуючими та у здобутті навичок опанування своїх емоцій, зокрема таких, як роздратування та гнів, стримування агресії та вираження її у соціально прийнятний спосіб. Окрім того, Програма спрямована на формування позитивних життєвих установок її учасників та сприяння в отриманні ними потрібних знань та умінь для успішного планування свого життя.»

Заняття у межах Програми проводитимуться у невеликих групах по 8-10 осіб, де всі учасники належать до однієї статі – чоловіки.

Загальна кількість занять у межах Програми – 12. Одне заняття триватиме три години з однією двадцятихвилинною перервою (тобто заняття складатиметься із двох частин по 1 год 20 хв).

Основні питання, які розглядатимуться під час занять у межах Програми, такі:

- *Що таке агресія? Які існують механізми «запуску» нашої агресивності?*
- *Що таке насильство? Які є види насильства однієї людини стосовно іншої? Якими можуть бути наслідки насильства для обох сторін (як для агресора, так і для потерпілого/потерпілої)? Чому насильство – це циклічний процес? Хто винен у тому, що стається насильство?*
 - *Як можна контролювати свої роздратування та гнів, стримувати агресію?*
 - *Як підвищити власну самооцінку?*
 - *Як краще вибудувувати спілкування з іншими задля уникнення конфліктних ситуацій?*
 - *Як ставити особисті перспективні цілі та планувати їхні досягнення?»*

На даному етапі тренеру варто пересвідчитися, як учасник зрозумів сказане. Чи всі використані тренером слова були йому зрозумілі (особливо це питання може стосуватися бездоглядних та безпритульних підлітків, соціально-педагогічно занедбаних підлітків та молодих людей)? Чи немає в учасника запитань до поданої інформації? Далі тренер продовжує:

«Заняття у межах Програми проводитимуться з ... [дата початку занять] по ... [дата закінчення занять] один (два) раз(и) на тиждень, зазвичай по ... [день (дні) тижня].»

Основні вимоги до охочих брати участь у Програмі дуже прості. Це добровільна та активна участь у заняттях; обов'язкова присутність на всіх заняттях (відсутність на занятті може виправдовуватися лише у разі хвороби, але для цього учасник має принести довідку від лікаря); невияв агресії до інших учасників; недопустимість відвідування Програми у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.»

Натомість ми, як організатори та реалізатори Програми, та я, як її тренер, гарантуємо:

- *збереження конфіденційності – тобто вся інформація, якою Ви захочете поділитися з іншими учасниками або тренерами під час занять, не передаватиметься іншим особам (за умови, якщо вона не буде містити загрози життю та здоров'ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин, чи злочин, що планується);*
- *професійне, кваліфіковане викладання тем у межах занять Програми;*
- *після закінчення – видачу сертифікату, що засвідчуватиме Вашу участь у Програмі.*

Окрім того, протягом участі у Програмі Ви зможете, якщо забажаєте, отримувати додаткові індивідуальні консультації психолога з особистісних проблем або проблем, пов'язаних зі стосунками з іншими людьми. Також Ви можете отримувати послуги, що пропонуються нашою організацією [якщо такі є].

Під час першого заняття у Програмі ми обговорюватимемо згадані мною умови участі та можливі привілеї (такі як отримання сертифікату, додаткових послуг тощо). Ми також запропонуємо Вам укласти символічний контракт – угоду, в якій будуть зафіксовані як наші, так і Ваші зобов'язання, а також гарантії, які Ви отримуете, беручи участь у програмі».

Далі тренер знову пересвідчується у тому, як учасник зрозумів інформацію та чи не має він додаткових запитань.

Третя фаза – діагностично-мотиваційна

Тренер МБ, звертаючись до учасника, наголошує:

«Ви вже знаєте основні питання, яким буде присвячена Програма, та умови участі у ній. Тепер треба, щоб Ви визначились, наскільки важлива для Вас участь у Програмі та чи дійсно Ви бажаєте активно залучитися до неї. Надалі я буду ставити Вам деякі запитання і прошу, щоб Ваші відповіді були якомога щирішими, адже наша Програма реалізується виключно на добровільних засадах, без примусу. Отже, чи погоджуєтесь Ви відповісти на декілька запитань?»

У разі, якщо учасник відмовиться від подальшого діалогу, тренеру варто запитати, чому відповідь є саме такою. Якщо тренер зрозуміє, що причиною є недовіра та невпевненість учасника у собі (через занижену самооцінку, підвищений рівень тривожності тощо – все це може знати тренер у разі попереднього ознайомлення з результатами індивідуальної діагностики учасника), варто ще раз наголосити на принципі конфіденційності та підкреслити позитивність намірів організаторів Програми та доброзичливість з боку спеціалістів. Якщо учасник наголошуватиме на категоричній відмові від подальшого спілкування та повідомить, що він зрозумів – це не для нього, необхідно:

- акцентувати на тому, що це є його вибір і ми, безперечно, погоджуємося з таким вибором;
- подякувати за участь у бесіді;
- наголосити на можливості отримання індивідуальних консультацій у межах Програми;
- попрощатися.

Якщо учасник дасть позитивну відповідь щодо продовження діалогу, тренер починає ставити запитання:

«1. Чи участь у цій Програмі є Вашою ініціативою, а чи її покликало бажання інших?»

[у разі, якщо ініціатива не є самостійною, тренер продовжує] *Хто саме запропонував/ла Вам або спрямував/ла Вас для участі у Програмі? Як Ви вважаєте, чому? А як безпосередньо Ви ставитеся до такої ідеї?*

[у разі, якщо ініціатива є самостійною, тренер продовжує] *Чому Ви вважаєте, що Вам потрібна участь у цій Програмі? Чия думка/думки вплинула/и на Вас?*

2. Чи погоджуєтесь Ви з тим, що Ваша поведінка буває агресивною? Чи Вам говорили про те, що Ви занадто агресивно реагуєте на певні ситуації? Якщо так, то хто і коли? Як часто Ви чуєте такі зауваження? Чи погоджуєтесь Ви з ними? Якщо ні, то чому?»

Відповіді учасника на два попередні блоки запитання дадуть змогу тренеру зрозуміти, чи готовий учасник усвідомити свою надмірну агресивність як проблему та хто йому сприяє / може сприяти у цьому.

«3. Якщо я запропоную Вам оцінити рівень Вашого бажання брати участь у цій Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів, то у скільки балів Ви його оціните?»

4. Спробуйте, будь ласка, пояснити, чому Ви обрали саме такий бал? Дякую за відповідь.

5. Будь ласка, уявіть, що сталося диво і Ви прокинулися одного ранку людиною, яка більше не дратується, не гнівається, не є агресивною щодо інших. Що зміниться у Вашому житті?»

6. Давайте разом із Вами спробуємо створити список тих позитивів («плюсів»), які Ви отримаєте, якщо братимете участь у Програмі?»

Тренер пропонує учасникові заповнити Блок 1 бланку (розміщений у Додатку П.2.) та спільно скласти список плюсів від участі у Програмі. До цих «плюсів» можуть належати:

- збереження сім'ї або близьких стосунків (наприклад, уникнення розлучення з дружиною або дівчиною);
- можливість зберегти стосунки та покращити комунікацію з рідними (матір'ю, дружиною, сестрою), коханою людиною, друзями;
- отримання навичок безконфліктного спілкування або ж конструктивного вирішення конфліктних ситуацій ненасильницьким шляхом;
- отримання навичок побудови життєвої перспективи, цілепокладання і планування;
- відсутність проблем із правоохоронними органами;
- відсутність проблем на роботі або за місцем навчання (якщо такі виникали через занадто «запальний» характер учасника);
- можливість закінчити школу/ПТНЗ/ВНЗ і не бути відрахованим за хуліганство чи правопорушення; не потрапити до місць позбавлення волі (може бути актуально для тих, хто, наприклад, числиться на внутрішньо-шкільному обліку або на обліку в міліції чи кримінально-виконавчій інспекції);
- ...тощо.

Після того, як всі плюси зафіксовано, тренер продовжує:

«7. Як Ви вважаєте, якими можуть бути негативи («мінуси») від участі у Програмі?»

Тренер пропонує учасникові заповнити Блок 2 бланку (розміщений у Додатку П.2.) та спільно скласти список мінусів від участі у Програмі. Відповіді учасників можуть бути такими:

- буде менше вільного часу та часу на спілкування з друзями протягом тижня, адже доведеться 3 год (або 6 год – у разі двох занять на тиждень) витратити на участь у Програмі;
- я багато працюю, тож доведеться буквально «викроювати» 3 год (або 6 год – у разі двох занять на тиждень) на тиждень, щоб брати участь у Програмі;
- для участі у заняттях необхідно буде їхати з протилежного кінця міста;
- у Програмі не можна брати участь напідпитку, а я п'ю щодня;
- ...тощо.

Далі тренер просить учасника порівняти два списки. Тренеру необхідно підвести учасника до розуміння того, що ті «плюси», які він отримає від участі у Програмі, залишаться з ним назавжди, а наслідки отримання цих «плюсів» учасником можуть позитивно вплинути на різні сфери його життя (особисту, професійну, навчальну, дозвільну тощо). Натомість «мінуси» є тимчасовими і після активної участі у Програмі можуть перетворитися на «плюси» (наприклад, чи можна вважати час «витраченим», якщо у результаті отримано користь? Чи можна вважати мінусом можливість припинити вживати алкоголь хоча б на певний час?).

Тренер також пересвідчується, чи не має учасник ще якихось побоювань щодо своєї участі у Програмі, і якщо такі є, то важливо, щоб він проговорив їх. Це дасть змогу йому відчувати себе впевненіше:

«8. Чи є у Вас ще якісь перестороги, побоювання щодо Вашої участі у Програмі?»

Четверта фаза – підсумкова

9. Спробуйте ще раз оцінити рівень Вашого бажання брати участь у Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів?

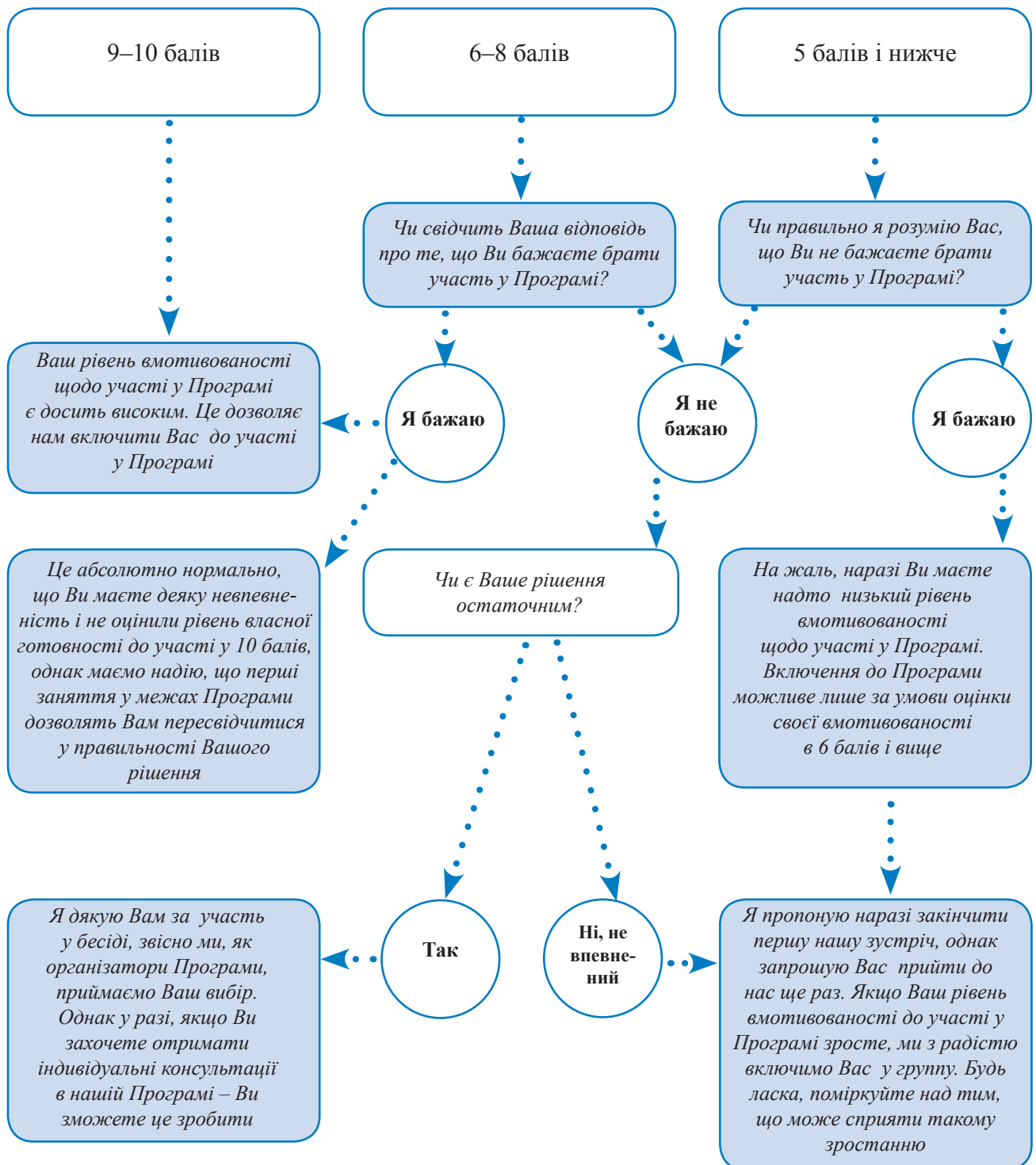
Наступний діалог відбувається за *Схемою 1 «Підсумковий етап МБ»* залежно від того, у скільки балів учасник оцінить рівень свого бажання брати участь у Програмі. Отже, тренер обирає блок Схеми 1 із кількістю балів відповідно до відповіді учасника та прямує за стрілками, що вказуватимуть на його відповіді залежно від готовності учасника брати участь у Програмі.

Яким би не було рішення учасника, тренеру важливо підкреслити, що він поважає його вибір. У разі, якщо на цьому етапі учасник засвідчить про неготовність щодо участі у групі, важливо підкреслити, що за умови зміни ситуації та прийняття рішення щодо участі він може звернутися до організації повторно і, якщо це буде можливо, пройти Програму пізніше.

Якщо тренер запросив учасника на другий етап МБ, то перед тим, як попрощатися, такого учасника слід також запитати, що може вплинути на зростання рівня його вмотивованості щодо участі у Програмі. Після цього необхідно дати йому картку, на якій записати день та час, узгоджений з учасником, коли відбудеться наступна зустріч. Окрім того, учасникові потрібно передати бланк Додатку П.2., який було заповнено на даному етапі зустрічі, та запропонувати йому поміркувати і, за можливості, додати якісь пункти та обов'язково принести бланк наступного разу.

Схема 1

Підсумковий етап МБ



Другий етап мотиваційної бесіди

Даний етап МБ проводиться з тими, хто:

- незважаючи на високу оцінку рівня свого бажання брати участь у Програмі, виказав непевненість у готовності зробити це зараз та працювати у групі;
- оцінив рівень свого бажання у 5 балів і нижче, однак не вважає своє рішення остаточним.

Бажано, щоб другий етап МБ проходив не пізніше ніж через 7 днів після першого етапу.

На цьому етапі МБ тренер продовжує заповнювати другу частину бланку, розміщеного у Додатку А.

Другий етап МБ складається з трьох фаз:

Перша фаза – *вступна* – налаштування на діалог та актуалізація результатів попередньої зустрічі.

Друга фаза – *діагностично-мотиваційна* – визначення того, чи змінився рівень визнання учасником проблем, пов'язаних з його агресивною поведінкою, та вмотивованості учасника до участі у Програмі та роботи у групі;

Третя фаза – *підсумкова* – підбиття підсумків бесіди.

Другий етап МБ не повинен тривати більше ніж 30 хвилин.

Розглянемо кожну фазу *другого етапу* мотиваційної бесіди детальніше.

Перша фаза – вступна

Тренер починає бесіду зі слів:

«Вітаю Вас. Дякую, що прийшли вчасно. Давайте пригадаємо з Вами, що відбулося протягом нашої попередньої зустрічі і чому ми вирішили з Вами зустрітися ще раз».

Тренеру варто стимулювати учасника до того, аби він самостійно розповів, що відбувалося у ході першого етапу бесіди та пояснив, чому він був запрошений до другого етапу. Далі тренер наголошує:

«Наша бесіда не триватиме довго і її результат залежатиме виключно від Вас».

Друга фаза – діагностично-мотиваційна

На цьому етапі тренер ставить учаснику такі запитання:

«1. Про що Ви розмірковували протягом часу від нашої першої зустрічі у контексті тих питань, які ми з Вами обговорювали раніше? Чи радились Ви з кимось щодо Вашої участі у Програмі? Якщо так, то що Вам радили? Чи погоджуєтесь Ви з порадами?»

2. Чи аналізували/розмірковували Ви над «плюсами» та «мінусами» участі у Програмі? Можливо, Ви додали той чи інший пункт до якогось зі стовпчиків? Якщо так, то який?»

3. Чи правильно я розумію, що наразі Ви готові прийняти рішення щодо участі у Програмі?»

Я хочу нагадати, що ми зможемо включити Вас до групи за умови, якщо оцінка Вами свого бажання бути учасником Програми становитиме 6 та більше балів.

4. Чи пам'ятаєте Ви, у скільки балів Ви оцінили рівень Вашого бажання брати участь у Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів? [Якщо учасник не пам'ятає, тренеру варто нагадати йому, використавши бланк Додатку II.1.]

5. Чи змінився наразі рівень Вашого бажання брати участь у Програмі? Як? У скільки балів Ви тепер його оцінюєте? Чому?»

Якщо рівень збільшився на 1 бал і вище, тренер може вказати на те, що цього достатньо для включення у Програму, та запитати в учасника:

«6. Чи правильно я розумію, що Ви готові брати участь у Програмі?»

Найчастіше відповідь буде ствердною.

Якщо рівень не збільшився або навіть зменшився, тренер резюмує наразі не включати учасника до Програми.

Третя фаза – підсумкова

Якщо учасник буде включений до групи, тренер дає йому картку, де заздалегідь вказані:

- назва Програми;
- дата, день тижня та час початку занять;
- адреса, за якою відбуватимуться заняття;
- контактний телефон менеджера Програми (або тренера).

Якщо і на другому етапі МБ учасник засвідчить про неготовність щодо участі у групі, тренер наголошує, що він поважає вибір учасника і що за умови зміни ситуації та прийняття рішення щодо участі він може звернутися до організації повторно та, якщо це буде можливо, пройти Програму пізніше. Окрім того, тренер підкреслює можливість отримання індивідуальних консультацій та інших послуг організації, якщо такі доступні.

Бланк мотиваційної бесіди

ПЕРШИЙ ЕТАП:

Прізвище та ім'я учасника: _____

Прізвище та ім'я тренера МБ: _____

Дата проведення _____ Місце проведення _____

1. Ідея про участь у Програмі виникла (необхідне – підкреслити):

1.1. *самостійно* 1.2. *несамостійно*: _____

(вказати, хто ініціював ідею)

2. Чи визнає учасник проблему власної агресивної поведінки / надмірної гнівливості, дратівливості (необхідне – підкреслити):

2.1. *Так, повністю* 2.2. *Так, частково* 2.3. *Ні*

3. Попередня оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 3 першого етапу МБ; необхідно – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Оцінка учасником наслідків своєї участі у Програмі (вказати *основні*):

<i>«Плюси» від участі</i>	<i>«Мінуси» від участі</i>

5. Основні перестороги, побоювання щодо участі у Програмі:

6. Остаточна оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 9 першого етапу МБ; необхідно – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Результат першого етапу МБ:

ДРУГИЙ ЕТАП:

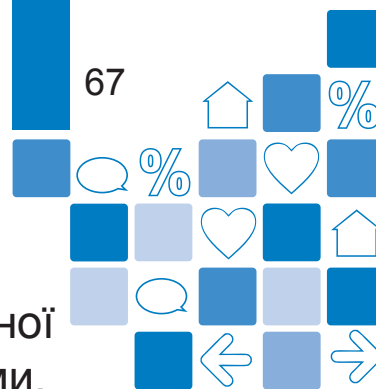
Дата проведення _____ Місце проведення _____

8. Оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 5 другого етапу МБ; необхідно – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Додаткові коментарі:

10. Результат другого етапу МБ:



БЛОК 3.

Програма та зміст індивідуальної корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Загальний опис Програми

Мета: надати індивідуальну психологічну допомогу чоловікам, схильним до агресивної поведінки, у подоланні насильницького стилю спілкування та у набутті навичок партнерської взаємодії у соціальному оточенні.

Завдання:

- навчити клієнта долати стан психоемоційного стресу, нормалізувати спосіб життя;
- навчити клієнта оцінювати негативні думки з огляду на їхню реалістичність і змінювати їх на конструктивні, тобто такі, які повніше відображають реальність і не провокують тривогу, злість, страх тощо;
- надати психологічну підтримку в подоланні невпевненості в собі і страхів, які приводять до агресивності;
- надати психологічну підтримку в подоланні сорому за власну неврівноваженість;
- надати психологічну підтримку в набутті навичок не приховувати від близьких свої проблеми і ефективно користуватися підтримкою оточуючих;
- навчити клієнта конструктивно вирішувати конфлікти;
- навчити клієнта відчувати кордони своєї особистості і будувати стосунки на основі визнання меж своєї особистості та членів своєї сім'ї;
- навчити клієнта навичкам партнерської взаємодії.

Теми індивідуальних корекційних занять:

Тема 1. Прояви агресивності і особиста відповідальність за власні слова й вчинки (одне заняття).

Тема 2. Емоційна рівновага (одне заняття).

Тема 3. Усвідомлення почуттів (одне заняття).

Тема 4. Керування почуттям гніву (одне заняття).

Тема 5. Усвідомлення власних особистісних меж для конструктивного спілкування (два заняття).

Тема 6. Подолання страхів (одне заняття).

Тема 7. Усвідомлення власних потреб і пошук способів їхнього задоволення (одне заняття).

Тема 8. Конструктивне розв'язання конфліктів (одне заняття).

Тема 9. Партнерська взаємодія (одне заняття).

Загальна тривалість: зазначені теми реалізуються у 10 індивідуальних заняттях (се-сіяx), тривалістю одна година. Рекомендовано проводити одне заняття кожного тижня.

Зміст Програми

Тема 1. Прояви агресивності та особиста відповідальність за власні слова і вчинки

Сесія 1.



Мета: усвідомлення клієнтом власної відповідальності за результати роботи з тренером у межах Програми, обговорення та письмове укладення договору.

Час: 1 год.

Ресурси: Бланк договору (Додаток 1.1.), бланк листа самоспостереження (Додаток 1.2.).

Методика проведення:

Презентація програми

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер презентує програму для клієнта, тематику сесій, порядок проведення зустрічей та основні правила взаємодії тренера та клієнта під час занять.

Запитує, чи є у клієнта якісь побоювання щодо участі в індивідуальних сесіях і очікування від спільної роботи в межах пропонованої Програми.

Варто надати клієнтові час, аби він зміг уточнити у тренера інформацію, яка його цікавить, поставити запитання.

Укладання договору

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер детально пояснює клієнту зміст договору (Додаток 1.1.) та умови й необхідність його підписання.

Договір рекомендується укладати у письмовій формі. Це підвищує відповідальність клієнта за результати роботи з психологом.

До уваги тренера!

Не слід довіряти словам кривдника, що прояви агресії більше не повторюватимуться. Кривдники часто відчують сором і прагнуть пообіцяти все, що Ви їм скажете, аби припинити неприємну для них розмову.

Важливо, за можливості, працювати зі всією сім'єю, як системою, і спиратися на інформацію всіх членів сім'ї. Заради виправдання та захисту своєї поведінки кривдники можуть спотворювати події, намагатися викликати до себе жалість, звинувачувати всіх, кого завгодно, аби уникнути відповідальності.

Рекомендується, щоб з кожним членом родини працювали різні спеціалісти, а за необхідності роботи з парою спільну сесію проводять обидва фахівці, що працюють з парою.

Домашнє завдання

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер, враховуючи результати діагностики і першої сесії, дає завдання щодня заповнювати листи самопостереження (Додаток 1.2.) для того, щоб клієнт змінював один чи декілька проявів агресивної поведінки.

Залежно від результатів тестування, психологу потрібно вирішити, коли і яку саме мету треба вносити в лист самопостереження. Таке завдання із зазначенням різних цілей рекомендується давати клієнту після кожної сесії.

До уваги тренера!

На початку кожного заняття надалі варто проводити зворотний зв'язок з учасником щодо виконання домашнього завдання. Допомогати йому закріплювати позитивні зміни.

Додаток 1.1.

ДОГОВІР
про участь в Індивідуальній програмі

Даний договір укладається між:

Учасником індивідуальних психологічних занять _____
(ПІБ учасника)

та Організацією _____
(назва організації)

про те, що даний учасник включений в індивідуальну психологічну роботу та поінформований про те, що ця робота містить 10 занять по одній годині, які проводяться щотижня.

Організація гарантує учасникові:

- Конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасник про себе під час занять, конфіденційна і не буде передаватися іншим особам (за винятком інформації, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- Проведення занять професійним та досвідченим фахівцем;
- Надання необхідної допомоги та консультацій у разі такої потреби.

Учасник занять бере на себе зобов'язання:

- Брати участь у всіх заняттях та бути присутнім протягом усієї їхньої тривалості (відсутність на занятті може бути виправдана лише у випадку хвороби). У разі хвороби попереджати тренера занять заздалегідь і переносити психологічні сесії (зустрічі) на заздалегідь узгоджений зі спеціалістом час, з тим щоб відпрацювати всі десять сесій;
- Виконувати всі запропоновані тренером завдання;
- Бути чесним та щирим (говорити про свої справжні почуття та думки);
- Старанно виконувати домашні завдання й виділяти на них достатню кількість часу;
- Не вживати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини у день заняття;
- Не виявляти агресії до тренера.

У результаті роботи в межах індивідуальної психологічної роботи я планую набути необхідних навичок щодо мого ефективного партнерського спілкування:

- відповідально ставитимусь до своїх слів та вчинків;
- буду конструктивно вирішувати внутрішньосімейні конфлікти тощо.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ тренера Програми / керівника організації)

(підпис)

(ПІБ учасника)

(підпис учасника)

Дата: _____

Додаток 1.2.

Лист самоспостереження

Клієнт	Вік	Дата початку роботи	Тренер
--------	-----	---------------------	--------

Мета	Оцінка	3	2	1	0	Коментарі
Я не кричатиму і застосовуватиму силу, а почну ясно висловлювати свої потреби		Не було конфліктів	1-2 конфлікти	Щодня конфлікти	Немає інформації	
Я припиню критикувати своїх близьких		Не критикував	1-2 рази критикував	Критикував постійно	Немає інформації	
Я не порушуватиму особистий простір своїх близьких		Не порушував	1-2 рази порушив	Порушує постійно	Немає інформації	
Для зменшення впливу стресу я буду робити: фізичні вправи, приймати контрастний душ, приймати трав'яні відвари тощо		Зберігав емоційну рівновагу	1-2 рази бурхливо реагував	Нічого не робив	Немає інформації	
Я відмовлюсь від негативних принизливих висловів про членів своєї родини і про те, що відбувається в моєму житті		Говорив про себе позитивно	1-2 рази скаржився	Постійно скаржився	Немає інформації	
Я буду регулярно відвідувати групу психологічної підтримки і активно братиму участь у ній		Відвідував усі заняття	Пропустив 1-2 заняття	Не відвідував	Немає інформації	

План для покращення _____

Позитивні зміни _____

Тема 2. Емоційна рівновага

Сесія 2.



Мета: навчити клієнта навичкам зниження неприємних станів збудження шляхом зменшення психоемоційного стресу.

Час: 1 год.

Ресурси: кушетка, роздрукований на аркуші А4 план виконання домашнього завдання (Додаток 2.1.).

Методика проведення:

Інформаційне повідомлення «Зв'язок агресії та стресу»

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер наголошує, що на цьому занятті клієнт зможе навчитися вправам, які сприяють зменшенню нервового напруження внаслідок стресу.

Тренер надає клієнту інформацію про негативний вплив стресу, роблячи акцент на тому, що: *«Стреси і велике психоемоційне навантаження призводять до спалахів агресії, адже в стані стресу людина втрачає здатність контролювати свої емоції та поведінку. У стані хронічного стресу розвивається синдром хронічної втоми, депресія, а це веде до зниження працездатності. Крім того, людина, якій не вдається через порушення емоційної рівноваги реалізувати себе в професійній сфері, нерідко демонструє агресію іншим членам своєї сім'ї, особливо якщо її не підтримують, а засуджують та критикують».*

Тренер пропонує клієнту оволодіти нескладними навичками регулювання свого емоційного стану. Навички саморегуляції допоможуть мобілізувати внутрішні ресурси клієнта і налагодити стосунки з оточуючими. Спокійна, впевнена поведінка, якій навчиться клієнт, сприятиме тому, що до нього почнуть ставитись з більшою повагою і уважніше дослухатися. Це допоможе розв'язанню спірних питань без агресії та насильства.

Клієнт засвоює вправи під час сесії, а потім застосовує їх в ситуаціях напруги в повсякденному житті.

Вправа «Протистресове дихання»

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Для виконання цієї вправи тренер просить клієнта:

«Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; вдихнувши, затримайте дихання; зробіть через ніс видих якомога повільніше. Це заспокійливе дихання. Спробуйте уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом Ви частково позбавляєтеся від стресової напруги».

Вправа «Релаксація»

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Для виконання цієї вправи тренер просить клієнта:

Крок 1.

Розслабте куточки рота, розслабте плечі. Зосередьтесь на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають Ваші емоції, думки та внутрішній стан.

Злегка доторкніться пальцями до своїх лобових горбів безпосередньо над очима. Утримуючи пальці без натиснення на цих точках, відчуйте, як розслабляється Ваше тіло. Якщо Ви знаєте, що було причиною стресу, обдумайте всю ситуацію, знімаючи стрес. Уявіть собі всі її аспекти, які Ви можете пригадати, спробуйте усвідомити, що відбувається, що Ви відчуваєте у зв'язку з цим.

Не намагайтеся вирішити проблему, просто усвідомте свої відчуття. Подумки запитайте себе: «Чому я зараз такий напружений?» Потім прислухайтеся до будь-яких думок, які відразу ж з'являться у Вас в голові, або відзначте будь-які образи, які з'явилися. Ви відчуєте здатність усвідомити Ваші внутрішні відчуття і турботи.

Крок 2.

Вирішіть, що слід зробити для усунення причини напруги.

Якщо Ви визначили, що причина Вашого стресу криється в певній ситуації, то на наступному кроці треба запитати себе, що варто змінити.

З вірою в силу свого розуму Ви усвідомите, що Ваше внутрішнє «Я» має відповідь на це запитання. Не намагайтеся сформулювати відповідь свідомо, а прислухайтеся до внутрішнього голосу. Поставте собі питання: «Що мені потрібно зробити, аби стати спокійним?»

Крок 3.

Відкиньте будь-яке занепокоєння проблемою.

Останній крок направлений на те, щоб позбутися усіх переживань, пов'язаних із досягненням бажаного для Вас способу розв'язання проблеми. Ці страхи абсолютно непродуктивні й лише поглиблюють відчуття стресу.

Іноді, скільки б Ви не намагалися активно або подумки вплинути на події, обставини складаються всупереч бажанням. Проте нерідко з часом справи починають іти на краще, якщо тільки Ви зберігаєте спокій.

Отож, одним із ключових моментів подолання неспокою стає усвідомлення, що часто тільки на перший погляд здається, наче справи кепські. Поглянувши збоку на ситуацію, набувши з неї досвіду та зробивши з цього висновки, можна врешті здійснити певні кроки й змінити своє життя на краще.

Інший спосіб розглядати спочатку небажані події полягає в розумінні того, що часто наші бажання і потреби не збігаються. Інколи наслідком таких подій стає позитивний результат.

Якщо турбує якась майбутня справа, проаналізуйте, що саме в ній Вас турбує і чого Ви чекаєте. Потім знову обміркуйте ситуацію, уявляючи, як Ви будете діяти з максимальною ефективністю. Важливо навчитися приймати все, що відбудеться, але докладати всіх зусиль для досягнення мети. Іншими словами, якщо Ви дійсно відчуваєте, що зробили все

можливе, але не досягли мети – прийміть цей результат. Важливо те, що Ви зробили все можливе, і настав час заспокоїтись, поки не випаде краща можливість.

Після закінчення, обговоріть з клієнтом його відчуття.

Домашнє завдання

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Для виконання домашнього завдання тренер видає клієнту роздрукований на аркуші А4 Додаток 2.1., роз'яснює суть завдання та просить до наступної зустрічі заповнити відповіді на запропоновані у додатку запитання.

Додаток 2.1.

Аналіз причин стресу та способи його подолання

1. Проаналізуйте, що особисто для Вас є причиною стресу. Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя. Опишіть їх в пунктах, накреслених нижче:

- A) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____
- Д) _____

2. Після складання списку відзначте пускові стресові чинники, які ви можете контролювати, і ті, контроль над якими не у Вашій владі.

Я можу контролювати	Я не можу контролювати

3. Опишіть, що Ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо)

4. Використовуйте навички подолання стресу, яким Ви навчилися, та підберіть для себе найефективніші (протистресове дихання, релаксація тощо). Запишіть ті, які для Вас виявилися найбільш ефективними:

Тема 3. Усвідомлення почуттів

Сесія 3.



Мета: надати клієнту інформацію та сформувати навички розпізнавання своїх почуттів, говорити про них і керуватися ними у повсякденному спілкуванні.

Час: 1 год.

Ресурси: аркуші паперу А4, кольорові олівці, таблиця почуттів (Додаток 3.1), щоденник для записів почуттів (Додаток 3.2).

Методика проведення:

Інформаційне повідомлення «Як виразити почуття»

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пояснює клієнту, що кожна людина постійно щось відчуває стосовно себе й інших, але часто не усвідомлює свої почуття і не може їх з користю виявляти. Проблеми у стосунках створюються не тому, що виникають почуття, а тому, що їх неправильно використовують, намагаються придушити або спотворити, приховати щирість.

Тренер пояснює, якими способами люди уникають реальних почуттів:

- кричать, коли їм потрібно розлютитися;
- зляться, щоб сховати свій страх, сум, образу;
- впадають у стан пригніченості замість того, щоб діяти;
- діють нерозважливо і стримують свої почуття;
- звинувачують оточуючих у своїх переживаннях («Ти звів мене з розуму»);
- переконані, що вираження деяких почуттів є ознакою слабкості (чоловіки не плачуть, жінки не повинні гніватися);
- дозволяють почуттям інших людей керувати їхніми думками, переживаннями і діями;
- дозволяють своїм думкам блокувати почуття, а почуттям блокувати думки;
- виражають тільки «правильні» почуття, намагаючись керувати іншими;
- надають більшого значення своїм почуттям, ніж вони того варті. («Якби я почав кричати, я б ніколи не зміг зупинитися»);
- переконані, що почуття погані і їх варто уникати. Захоплюються міркуваннями й аналізом для того, щоб уникнути будь-яких переживань.

Тренер пояснює клієнту, як ефективно виражати свої почуття:

«Почуття можуть виражатися вербально (тобто словами), не вербально і бути зовсім не помітними, проявлятися тільки в поведінці. Для ясної комунікації важливо, щоб вербальний, невербальний і внутрішній прояви почуттів відповідали один одному. Багато труднощів у спілкуванні обумовлені тим, що вербальні та невербальні засоби комунікації і вчинки відображають різні почуття, які суперечать одні одним, і це сприймає Ваш партнер по спілкуванню. Щоб ефективно повідомляти про свої почуття, Ваші слова, поведінка і невербальні прояви повинні відповідати одне одному».

Вправа «Як розпізнати почуття»

Час: 35 хв.

Хід проведення:

Тренер дає клієнту таблицю (Додаток 3.1.), де перераховані основні почуття людини, пояснює способи проявів та розпізнавання цих почуттів.

Потім просить учасника намалювати кольоровими олівцями картину – асоціацію одного з почуттів, які є в таблиці. Учасник може сам обрати почуття, яке він хоче намалювати.

? Питання для обговорення:

- Що зображено на цьому малюнку?
- Що Ви відчували, коли малювали?
- Чи змінювались Ваші почуття під час малювання?
- Що Вам хочеться зробити з цим малюнком?

До уваги тренера!

Добре адаптований клієнт зазвичай використовує від двох до п'яти кольорів, сім-вісім кольорів свідчать про високу емоційну лабільність; використання лише одного кольору може свідчити про страх емоційного збудження.

Домашнє завдання

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер дає учаснику домашнє завдання до наступного заняття спостерігати за своїми почуттями, приймати їх, усвідомлювати, ясно передавати свої почуття і вчитися їх висловлювати.

Тренер наголошує, що для цього варто:

«Усвідомлювати і запитувати себе протягом дня, що Ви відчуваєте, чи визнаєте ви, що у Вас виникають ці почуття, чи спонукають Ваші почуття до якихось дій з Вашої сторони.

Записувати в кінці кожного дня, що Ви відчували протягом дня. Наприклад: провів дитину до школи – радість, задоволення; не міг знайти необхідну річ – прикрість, злість (на кого?) тощо».

Записи можна вести у формі щоденника. Форму Щоденника для запису почуттів (Додаток 3.2.) слід дати клієнту для виконання домашнього завдання.

Для ведення щоденника і для повсякденного спілкування варто надати клієнту пам'ятку у вигляді порад:

- Коли Ви відчуваєте гнів, переляк або роздратування, скажіть про це і висловіть те, чого Ви прагнете.
- Усвідомлюйте кожне окреме почуття і не використовуйте одне для блокування іншого.
- Відразу виражайте Ваші почуття і не накопичуйте їх.
- Ставтеся до Ваших почуттів, як до друзів і союзників, а не як до ворогів, яких варто уникати.
- Дозволяйте собі переживати свої почуття якомога повніше, коли вони виникають.
- Не забувайте, що не існує «поганих почуттів» і завжди є важлива причина для кожного з них.

Додаток 3.1.

Таблиця почуттів

Гнів	Смуток	Страх	Радість
Лють	Розпач	Занепокоєння	Захват
Помста	Скорбота	Подив	Спокій
Сказ	Відлюдність	Жах	Натхнення
Ненависть	Самотність	Острах	Ніжність
Злість	Безпорадність	Тривога	Блаженство
Обурення	Безнадійність	Непевність	Вдячність
Образа	Нудьга	Спантеличення	Задоволення
Досада	Втома	Ошелешеність	Пожвавлення
Вразливість	Почуття провини	Здивованість	Піднесеність
Відраза	Розчарованість	Схвильованість	Умиротворення
Ревнощі	Пригніченість	Розгубленість	Задоволення
Заздрість	Заціпеніння		Полегшення
Невдоволення	Жаль		
Нетерпіння	Сум		
	Сором		

Додаток 3.2.

Щоденник почуттів

Що я зробив	Які почуття в мене виникли

Тема 4. Керування почуттям гніву

Сесія 4.



Мета: навчити клієнта конструктивних способів вираження гніву.

Час: 1 год.

Ресурси: аркуші А4, олівці, Додаток 4.1. для клієнта.

Методика проведення:

Інформаційне повідомлення «Як керувати гнівом»

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пояснює клієнтові:

«Негативні емоції схожі на умовні рефлекси, які людина засвоїла у ранньому дитинстві. Якщо не усвідомлювати і не контролювати свої емоції, то вони негативно впливають не тільки на стосунки з оточуючими, а й на роботу внутрішніх органів, що врешті призводить до виникнення психосоматичних захворювань.»

Гнів – це природна реакція організму у відповідь на незадоволення бажань і потреб, а також на порушення меж особистості. Агресивність може бути також однією з захисних реакцій на постійні розчарування, гнітюче напруження при неможливості досягти цілі. Якщо людина боїться просити про щось їй необхідне, вона також може розлютитися, бо сподівається отримати бажане без безпосереднього спілкування.

Деякі люди не усвідомлюють своїх негативних емоцій і накопичують злість, тому що в дитинстві їм не дозволяли говорити про свої потреби і виражати словами своє незадоволення».

Тренер пояснює клієнту, що засобом профілактики накопичення негативних емоцій є усвідомлення своїх потреб і знаходження раціональних засобів їх задоволення.

Не завжди клієнти усвідомлюють свої незадоволені базові потреби, наприклад такі, як потреба бути вільним, потреба в радості та розвагах. Деякі клієнти навіть не відчують себе в безпеці, однак самі для себе не можуть це визнати.

Вправи на відпрацювання навичок керування гнівом

Час: 35 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує клієнту вправи для керування почуттями гніву:

«Ізометрична вправа»

«Упріться руками в стіну і штовхайте, поки не пройде відчуття збудження, поки фізично Ви в силах штовхати.»

Вправа «Вихід гніву через крик»

«Якщо є можливість, знайдіть відокремлене місце і кричіть. Кричати необхідно скільки стане повітря в легенях, поки не знесилитеся (можна кричати в подушку або картонну коробку, заповнену паперами)».

Вправа «Звільнення від гніву за допомогою боксерської груші»

«Якщо відчуваєте потребу когось ударити, бийте грушу або подушку. Як варіант, стукайте рушником по будь-якій поверхні, поки не втомитесь.

Іншими розумними способами звільнення від накопиченого почуття гніву є такі: рвати газети, папір, штовхати консервну банку, тупати ногами, писати на папері всі слова, які хочеться висловити в гніві, малювати гнів та ін.»

Деякі з цих вправ або їх варіацій можна запропонувати клієнту спробувати виконати прямо під час зустрічі (наприклад, малювання гніву з подальшим обговоренням та знищенням малюнку).

До уваги тренера!

Бажано надати клієнтові ці вправи на окремому аркуші, аби він міг пригадати та застосовувати їх, коли необхідно.

Домашнє завдання

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить клієнта протягом тижня вести самоспостереження, в яких випадках йому вдається уникати прояву гніву, щоб не заподіяти шкоди близьким людям і собі.

Для цього клієнту видається аркуш А4 (Додаток 4.1.) з роздрукованими порадами щодо уникання прояву гніву. Тренер каже:

«Зараз Ви отримали аркуш з роздрукованими порадами щодо уникання прояву гніву. Ви будете використовувати його як своєрідний щоденник Ваших способів уникання почуття гніву (тих способів, які Вам найкраще підходять). Намагайтеся фіксувати всі способи у щоденнику, щоб запам'ятати їх на майбутнє».

Додаток 4.1.

Поради щодо уникання прояву гніву

Я можу уникнути відкритого прояву гніву, щоб не заподіяти шкоди членам моєї сім'ї та собі, у такий спосіб:

1. На деякий час вийти з дратівливої для мене ситуації, поки не заспокоюся.
2. Використати протистресове дихання.
3. Рахувати до десяти.

(далі можна заповнювати самостійно те, що використовуєте)

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Мені підходять такі способи зняття емоційної напруги:

1. Фізичні вправи.
2. Контрастний душ.

(далі можна заповнювати самостійно те, що використовуєте)

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Тема 5. Усвідомлення власних особистісних меж для конструктивного спілкування

Сесія 5, 6.



Мета: сприяти усвідомленню клієнтом своїх особистих меж для побудови конструктивного спілкування з оточуючими.

Час: 2 заняття по 1 год.

Ресурси: стрічки або подушки, журнали (щось, що допоможе клієнту окреслити коло для себе), надрукована на аркуші А4 «Пам'ятка про кордони особистості» (Додаток 5.1.), надрукований приклад щоденника для клієнта (Додаток 5.2.).

Методика проведення:

Інформаційне повідомлення «Що таке власні кордони»

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер починає зустріч з пояснення того, що таке власні кордони, та наголошує:

«Дитина, яка має незадоволені потреби в емоційній підтримці і необхідній турботі у віці до трьох років, може перебувати в очікуванні нападу на неї. У такої дитини може формуватися захисна реакція або поведінка за принципом «Кращий захист – це напад». У дорослому віці така особа може проявляти агресію в різних життєвих ситуаціях, порушувати кордони іншої людини.

На наступних двох заняттях ми будемо вчитися берегти власні кордони і з повагою ставитися до особистісних кордонів інших людей, з якими Ви спілкуєтесь в житті».

Вправа «Побудова особистісних кордонів» (автор Дж. Уайнхольд).

Час: вправа проводиться залежно від ступеня готовності клієнта, але зазвичай протягом двох сесій. Вправа складається з декількох частин, які потрібно поділити за часом проведення (одна частина буде пройдена у ході 5-ої сесії, інша – 6-ої).

Хід проведення:

Вправу найзручніше виконувати на підлозі, застеленій килимом або покритій чимось, на чому Ви можете провести пальцем тимчасове коло. Цю вправу можна виконувати або разом із партнером клієнта, коли обидва готові до цього, або в парі з уявною людиною. З партнером інструкції виконуються по черзі.

«У цій вправі Ви вчитиметесь створювати адекватні кордони, а не будувати стіни. Ви відчуєте, що означає бути загарбником і тим, чий кордони порушуються, а також визначите, в якій ролі Вам найкомфортніше. До кінця вправи Ви навчитесь збільшувати і зменшувати кордони, що дозволить Вам мати захист, коли Ви його потребуєте, та близькість, коли Ви її хочете. У цій вправі важливо постійно максимально усвідомлювати, що відбувається з Вашим тілом.

Сядьте з партнером одне навпроти одного. Вирішіть, хто з Вас першим (першою) втручатиметься в межі іншого (іншої). Нехай спочатку виконує вправу той (та), в чий межі втручатимуться. Ваш партнер гратиме роль порушника кордонів. Наприкінці вправи Ви поміняєтеся ролями, щоб в обох із Вас був досвід загарбника/постраждалого. Для кожної ролі буде інструкція».

Частина перша: Кордонів немає

Мета – відчувати, що означає не мати захисних кордонів. Партнери сидять на відстані близько метра одне навпроти одного.

«Ваш партнер повинен почати якісь агресивні або загрозові невербальні рухи в Вашу сторону.

Дійте повільно і усвідомлюйте себе. Помічайте, що Ви відчуваєте, коли хтось поводить ся так з Вами без попередження. Які відчуття виникають? Які реакції в тілі? Що спадає на думку?»

Потрібно дати можливість клієнту висловитися.

Частина друга: Кордони є, немає захисту

Перший партнер:

«Тепер намалюйте навколо себе уявне коло. Проведіть пальцем по килиму, щоб позначити коло, або використовуйте стрічку, журнали, подушки або щось, що знайдеться під руками. Що Ви відчуваєте, коли у Вас є це коло (межа) навколо Вас?»

Другий партнер:

«Відчуйте, що для Вас означає те, що Ви за колом і у Вас немає такої межі, яка є у Вашого партнера».

Перший партнер:

«Коли Ви створили свої межі (реальні або уявні), запропонуйте своєму партнерові зіграти роль загарбника».

Другий партнер:

«Однією рукою м'яко почніть порушувати межі партнера. Кожен з партнерів має бути уважним до того, яке відчуття в ролі у нього (неї) виникає. Запитайте себе, чи подобається Вам та роль, в якій Ви зараз?»

Частина третя: Створення кордонів з використанням захисту

Ця частина вправи на розвиток усвідомлення того, що таке відповідні кордони і які відчуття при цьому виникають.

Перший партнер:

«Використовуючи створені Вами раніше межі як основу, створіть уявну яйцеподібну сферу, яка повністю оточує Вас. Коли Ви зробите це, зверніть увагу на свої відчуття, коли навколо Вас є цей уявний захист. Потім наповніть яйце своєю власною енергією за допомогою дихання, розповсюдження енергії зі всього тіла, або уявляючи, що яйце наповнене якимось кольором, звуком чи іншою субстанцією».

Другий партнер:

«Зверніть увагу на свої відчуття, коли Ваш партнер ізолюється від Вас за допомогою захисного яйця. Чи з'являються якісь емоції? Чи з'являється якийсь відгук?»

Частина четверта: Захист Ваших фізичних кордонів

У наступній частині вправи Ви навчитесь захищати себе від фізичного порушення Ваших кордонів.

Перший партнер:

«Коли Ваше яйце наповниться захисною енергією, попросіть партнера почати фізично порушувати Ваші межі, поволі наближаючи руку до Вашого яйця. Коли рука наблизиться до Вас, Ви можете захищати себе двома способами. Перший – Ви можете використовувати енергію Вашого яйця, щоб зробити його непроникним для партнера. Другий – якщо рука партнера проникла всередину Вашого яйця, зробіть у відповідь рух своєю рукою, щоб

блокувати руку партнера. Використовуйте енергії стільки, скільки буде досить, щоб зупинити втручання і показати свою силу. Якщо Ви протиставите дуже малу силу у відповідь на втручання, Ви можете опинитися у позиції жертви. Якщо дуже багато, Ви станете агресором».

Другий партнер:

«Втручайтеся в межі партнера у такий спосіб, який підходить йому або їй. Якщо Ви працюєте з сором'язливим партнером, використовуйте менше сили. Якщо з сильнішим партнером – Ви можете використовувати більше сили».

Частина п'ята: Захист Ваших інтелектуальних кордонів

Перший партнер:

«Подумайте про те, від яких слів інших людей Ви втрачаєте впевненість у своїх думках, і що дає іншим людям можливість порушувати межі Ваших думок. Можливо, це слова про те, що Ви дурний, тупий, божевільний. Розкажіть про ці слова своєму партнерові. Потім поверніться в безпечний простір усередині свого яйця, переконайтеся, що воно наповнене енергією і тим захистом, яким Ви його наповнювали. Ваш партнер повинен повторити ці слова, які Вас ранять, а Ви в цей час знаходитиметеся в безпечному просторі свого яйця. Коли Ваше захисне яйце буде готове, дайте знати партнерові, що Ви готові почати».

Другий партнер:

«Скажіть ті вразливі слова, які назвав Вам Ваш партнер. Ви можете повторювати їх з різною інтонацією і потім почати варіювати їх, інтуїтивно відчувачи, які доповнення підходять і відповідають першому посланню».

Перший партнер:

«Продовжуйте утримувати шкаралупу яйця непроникною. Використовуйте захисні засоби, які Ви винайшли (колір, звук, енергію), щоб перешкодити партнерові порушити межі Ваших думок. Ви можете закрити очі, не дивитися на свого партнера, якщо хочете, Ви можете співати собі пісню. Коли у Вас вийде, Ви можете зупинити партнера. Якщо слова партнера починають проникати через вашу шкаралупу, попросіть його зупинитися, щоб Ви могли відновити своє захисне яйце. Виконуйте вправу до тих пір, поки Ви не зрозумієте, що можете без зусиль захищати себе від психологічного вторгнення».

Частина шоста: Захист Ваших емоційних кордонів

Перший партнер:

«Пригадайте, що говорять або роблять інші люди, від чого у Вас опускаються руки, Ви міняєте або ховаєте свої реальні відчуття. Це можуть бути якісь спокусливі послання «Будь ласка, врятуй мене, я безпорадний» або послання, що волають до Вашої значущості, «Ти такий важливий для мене. Ти повинен зробити це». Поділіться з цим з Вашим партнером. Потім повертайтеся в безпечний простір свого яйця, наповнивши його захистом. Коли Ваше яйце буде готове, дайте сигнал Вашому партнерові починати».

Другий партнер:

«Скажіть ті слова, якими поділився Ваш партнер. Використовуйте мову тіла та інтонації голосу, щоб підкреслити відчуття, які закладені в цьому посланні. Наприклад, якщо послання містить інтонацію жертви, поведіться і говоріть як справжня жертва».

Перший партнер:

«Продовжуйте утримувати непроникність свого яйця, коли говорить Ваш партнер. Говоріть собі підтримуючі послання, наприклад, «Мої відчуття – це мої відчуття, і це добре». Коли Вам вдасться успішно чинити опір посланню партнера, попросіть його зупинитися. Якщо Вам важко, зупиніть партнера, відновіть захист свого яйця. Продовжуйте до тих пір, поки не зможете захищати себе від вторгнення у Ваші емоційні кордони».

Частина сьома: Захист Ваших духовних кордонів

Перший партнер:

«Подумайте про те, що в поведінці інших людей порушує Ваші духовні межі. Це можуть бути якісь погрози, прокляття. Це можуть бути слова або дії, які зачіпають глибину Вашого ества через сором, приниження або засудження, і від чого Вам хочеться померти. Поділіться цим з Вашим партнером і повертайтеся в безпечний простір свого яйця. Коли Ви знову наповните його захистом, скажіть своєму партнерові, що він може починати».

Другий партнер:

«Повторіть слова, які сказав Ваш партнер. Поводьтеся і говоріть як авторитарний Бог або батько».

Перший партнер:

«Зберігайте свою силу, чинячи опір атакам або насильству партнера. Якщо потрібно, молитесь, просіть Бога або іншу вищу силу підтримати Вас. Коли Вам вдасться успішно чинити опір, попросіть партнера зупинитися. Зупиняйте процес у будь-який момент, якщо Вам стає важко захищатися, і знову наповнюйте своє яйце. Продовжуйте доти, поки Ви не зможете захищатися від насильства над Вашими духовними кордонами».

«Тепер час партнерам помінятися ролями. Перший партнер повинен прибрати свої реальні або уявні кордони. Коли кожен з партнерів навчився захищати себе від фізичного емоційного, інтелектуального і духовного порушення кордонів і відчув захист, який дає яйце, тоді можна переходити до наступної частини вправи».

Частина восьма: Вихід у світ із захистом і кордонами

Тренер каже:

«У цій частині вправи Ви навчитеся зберігати своє яйце, коли Ви виходите в світ. Обидва партнери повинні упевнитися, що яйце знаходиться навколо них. Якщо Ви Перший партнер, Вам може знадобитися час, щоб відновити своє захисне яйце. Коли обидва партнери відновили своє захисне яйце, вони повинні встати, уявляючи, що їхні яйця – це обруч з ручками. Піднявши своє яйце, починайте рухатися по кімнаті. Помічайте, як Ви реагуєте, коли стикаєтеся зі своїм партнером або коли він підходить близько до Вашого яйця. Чи виникає у Вас імпульс підсилити яйце і напасти на нього? Або Ви поступаєтеся своїми межами? Коли Ви рухаєтеся, прагніть зберігати свої межі непошкодженими. Тримайтеся подалі від яйця свого партнера і залишайтеся повністю сепарованими».

Частина дев'ята: Посилення і ослаблення кордонів

Тренер каже:

«Це дуже важливий крок для людей з проблемами схильності до агресії, які мають мало досвіду в тому, щоб дозволяти іншим людям проникати через їх кордони. На цьому етапі важливо рухатися і експериментувати».

Коли Ви ходите по кімнаті зі своїм партнером, помічайте, коли Ви відчуваєте себе в безпеці і коли відчуваєте небезпеку. Коли Ви зможете визначити наскільки інша людина безпечна, прагніть відкривати і закривати своє яйце, коли Ви підходите ближче. Ви можете уявити собі розсувні двері, віконні жалюзі зі шнурком або маленькі отвори з лінзами, які відкриваються і закриваються, через яких Ви можете впускати інших. Усвідомлюйте, що Ви відчуваєте, коли Ви насправді вирішуєте, кого Ви впускаєте в свій простір і наскільки далеко Ви впускаєте. У Вас є можливість піднімати і опускати шкаралупу Вашого яйця. Завдяки цьому Ви насправді можете безпечно існувати в світі і тим часом бути в близькості до людей. Для багатьох людей з потребами у близькості ця вправа може бути першим досвідом одночасно і безпеки, і близькості».

Частина десята: Зіткнення і підтримка кордонів

Тренер говорить:

«Це, можливо, найбільш складна частина вправи, оскільки в ній передбачається, що Ви дозволите комусь повністю проникнути у Ваше яйце, тоді як Ви зберігатимете свої кордони. Ця вправа вимагає вміння подавати невербальні сигнали, які відповідають Вашому бажанню або небажанню, щоб до Вас доторкались. Це навчання є цінним для людей, схильних до агресивного самозахисту.

Коли Ви ходите по кімнаті, повідомляйте невербально своєму партнерові, хочете Ви чи ні, щоб він торкався до Вас. Подавайте ясні сигнали виразом обличчя або рухами тіла. Помічайте, коли Ваш партнер запрошує Вас торкатися до нього. Навчіться читати невербальні сигнали про те, наскільки і де торкатися. Підходьте дбайливо, аби Ви могли відразу зупинитися, коли Ви дійдете до гранично допустимої межі».

Частина одинадцята: Обговорення та інтерпретація

Тренер говорить:

«Обговоріть зі своїм партнером, чого Ви навчилися під час виконання Вашої вправи. Поговоріть про те, як Ви можете використовувати цю інформацію в повсякденному житті. Розробіть з партнером план, як Ви використовуватимете те, чого навчилися, щоб створити здорові кордони».

Домашнє завдання

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер дає клієнтові завдання та пояснює, як його виконувати:

1. Щоденно користуватися пам'яткою про кордони особистості (Додаток 5.1.).
2. Вести щоденник самоаналізу і відзначати, коли Ви порушуєте кордони членів своєї сім'ї, партнерки, або коли вони порушують Ваші (у Додатку 5.2. – приклад щоденника).

Додаток 5.1.**Пам'ятка про кордони особистості**

- Навчіться розрізняти реальні і вигадані погрози.
- Використовуйте паузи, щоб визначити, що реально, а що Ви уявляєте.
- Пам'ятаєте, що це Ваші почуття – особисто ваші, не хтось інший примушує Вас злитися.
- Візьміть на себе відповідальність за свої вчинки.
- Відстежуйте свої імпульси, щоб зберігати внутрішню рівновагу без порушення кордонів інших людей.
- Навчіться захищати себе, коли на Вас фізично нападають, не завдаючи шкоди тому, хто нападає.
- Пам'ятайте, що помсту провокує насильство.
- Вчіться техніці самозахисту, щоб захистити себе від нападу.
- Попросіть того, кого Ви любите, допомогти Вам зупинитися, якщо Ви порушуєте чийсь кордони або нападаєте, оскільки зі сторони це помітніше.
- Виправляйте ситуацію якнайшвидше, якщо помічаєте, що перетнули чийсь особистісні кордони.
- Демонструйте своє бажання мирно вирішувати проблеми.

Додаток 5.2.

Приклад щоденника

Я відчуваю гнів і обурення, коли:

1. Мої зауваження ігнорують.

2. Діти поведуться дуже шумно.

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Як я захищаю свої особистісні кордони:

1. Узгоджую з членами сім'ї розпорядок дня.

2. У вихідні дні дозволяю дітям поводитись шумно тощо.

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Тема 6. Подолання страхів

Сесія 7.



Мета: надати психологічну підтримку в подоланні невпевненості в собі і страхів, які ведуть до агресивності.

Час: 1 год.

Ресурси: папір А4, кольорові олівці.

Методика проведення:

Вправа «Визнання страхів»

Час: 50 хв.

Хід проведення:

Крок 1. Тренер надає клієнту інформацію про важливість усвідомлення і подолання ірраціональних страхів приблизно такого змісту:

«Страх – це нормальна природна реакція на фізичну або емоційну небезпеку. Люди, які в дитинстві страждали від насильства, можуть відчувати страх в таких ситуаціях, де небезпеки реально не існує. Також люди можуть відчувати гнів, коли насправді бояться і невпевнені в собі.

*Спочатку дуже важливо визнати власні страхи. Це – найсерйозніший перший крок. Майже у кожного є якісь побоювання, але вони ховаються десь в глибині нашої свідомості, часто є непоміченими, невизнаними, оскільки ми ігноруємо їх і вдаємо, що їх не існує. Але вони є. І вони впливають на нас щодня протягом всього життя. **Отже, визняйте Ваші страхи.***

Запишіть їх. Чого Ви боїтеся? Викладіть це на папері. Запис означатиме визнання, він висвітлить (дасть зрозуміти) Ваші побоювання. Це витягуватиме Ваші страхи з темних куточків Вашої свідомості, де вони можуть мати владу над Вами, на денне світло, і Ви отримаєте над ними контроль».

Крок 2. Після цього клієнт малює страхи на одному або декількох аркушах паперу кольоровими олівцями.



Питання до малюнка:

- Які почуття у Вас виникли під час малювання?
- Що страх робить з вами?
- Що саме підживлює цей страх?
- Як можна його знищити? Тощо.

До уваги тренера!

Якщо клієнт згадає, коли вперше виник цей страх (можливо, в дитинстві), він може усвідомити, що був заляканий дорослими, і розглянути ситуацію тут і тепер з точки зору дорослої людини.

Крок 3. Тренер пропонує зробити із зображеними на папері страхами будь-що, що клієнту більше до душі. Наприклад, їх можна спалити або розірвати, символізуючи знищення, а можна повісити на свій холодильник як нагадування про Ваших ворогів.

Домашнє завдання

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер зауважує, що людина після позбавлення ірраціональних страхів поводить себе спокійно і впевнено. Тренер просить клієнта описати, як виглядає впевнена людина, та слухає опис, який робить клієнт.

На домашнє завдання тренер пропонує клієнту відстежувати, яка в нього постава і який голос тощо, і над чим варто попрацювати, аби постійно справляти враження впевненої в собі людини.

Тема 7. Усвідомлення власних потреб і пошук способів їх задоволення

Сесія 8.



Мета: психологічна підтримка у задоволенні власних потреб з урахуванням інтересів членів своєї родини.

Час: 1 год.

Ресурси: бланк з незакінченими реченнями.

Методика проведення:

Вправа «Незакінчені речення»

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На початку вправи тренер надає інформацію про те, що людина відчуває впевненість, коли реалізує свої базові потреби у виживанні, приналежності, силі, впливові, радості – й при цьому враховує інтереси всіх членів своєї родини.

Аби виявити конкретні незадоволені потреби та спланувати шляхи їх задоволення, тренер до зустрічі з клієнтом готує незакінчені речення, зачитує їх перші частини і просить закінчити: швидко, не замислюючись, сказавши перше, що спадає на думку.

Тренер записує відповіді на бланк або на диктофон. Якщо клієнт робить перед відповіддю великі паузи, слід нагадати про необхідність відповідати не замислюючись. Тренер може використовувати будь-які незакінчені фрази, що відповідають конкретному випадку. Можна використовувати деякі фрази, які дозволяють спроектувати ситуації травми і насильства.

Приклади незакінчених речень, які можна змінити чи доповнити для кожного конкретного клієнта:

1. Моя спеціальність (або: Моє навчання)...
2. Моя сім'я...
3. Боюся...
4. Гроші...
5. Моя мрія...
6. Робота...
7. Мої сни...
8. Постійно дратує...
9. Більше за все я люблю...
10. Вдома...
11. Моя голова...
12. Діти...
13. Мене турбує...
14. Смерть...
15. Мій вигляд...
16. Друзі...
17. Якби я міг...

18. Мої плани...
19. Приховую...
20. Відчуваю впевненість, якщо...

Тренер аналізує відповіді, обговорює з клієнтом виявлені проблеми і внутрішньоособистісні конфлікти.

До уваги тренера!

Деякі відповіді відкриті, тобто не потребують аналізу або коментування. Наприклад, «Моя спеціальність... паскудна» або «Робота... остогидла».

Показником значущості проблеми (скоріше за все, усвідомленої хоча б частково) є її згадка в декількох відповідях. Особливо, якщо початок речення з даною темою не пов'язані за змістом. Приклад, відповіді клієнта: «Гроші... – це робота»; «Робота... – це гроші»; «Мене турбує... зарплата».

Іноді через суперечності відповідей, пов'язаних з двома темами, можна визначити конфлікт.

Показником значущості теми або проблеми, яка погано усвідомлюється або не усвідомлюється зовсім, також є тривалі паузи, відмови від відповідей або відповіді «ні», «не знаю». Якщо після паузи і коливань відповідь все ж таки дається, часто вона містить штамп – відомий вислів, приказку або цитату. Наприклад, «Боротися... і шукати, знайти і не здаватися» або «Мислю... отже, існую».

Показником того, що клієнт захищається від вторгнення у свій внутрішній світ, служить стислість відповідей, велика кількість штампів, а також загальних малоінформативних і, як правило, соціально схвалюваних відповідей: «Приховую... іноді що-небудь»; «Друзі... хороші»; «Мій вигляд... охайний». Такі результати важко аналізувати, але найчастіше і вони містять важливу інформацію.

Іноколи тренеру вдається отримати інформацію, яка є новою більшою мірою для нього самого / неї самої, ніж для клієнта.

Іноді в ході проведення вправи клієнт підступає до усвідомлення болючої і погано усвідомленої проблеми. У цьому випадку можливі сильні емоційні реакції, часто несподівані як для клієнта, так і для тренера. У такій ситуації доцільно дати можливість клієнту заспокоїтися і виговоритися, якщо він буде до цього готовий.

Обговорення «Шляхи вирішення проблем»

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Сесія закінчується обговоренням шляхів вирішення проблем, усвідомлених під час виконання вправи.

Наприклад, під час проведення вправи клієнт усвідомив, що в нинішній ситуації не задоволена його потреба у визнанні, тому що він займається не тією професійною діяльністю, яка дозволила б реалізувати його досвід та здібності. За підтримки тренера клієнт вирішує знайти собі іншу роботу, планує, що саме він зробить для реалізації своєї мрії (складе резюме, звернеться до служби працевлаштування тощо). Якщо немає можливості змінити роботу, клієнт може зайнятися хобі, про яке мріяв, але через нерішучість так і не спробував.

Домашнє завдання**Час:** 5 хв.**Хід проведення:**

На домашнє завдання тренер пропонує клієнту продовжувати вести щоденник самоспостереження почуттів:

«Важливо запитувати себе протягом дня, що Ви відчуваєте, чи визнаєте Ви, що у Вас виникають ці почуття, чи спонукають Ваші почуття до якихось дій з Вашого боку. Зазначайте в щоденнику, чи задовольняються особистісні потреби».

Тема 8. Конструктивне розв'язання конфліктів

Сесія 9.



Мета: навчити клієнта конструктивно розв'язувати конфлікти.

Час: 1 год.

Ресурси: Додаток 8.1.

Методика проведення:

Робота за методикою К. Томаса

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер починає заняття з пояснення сутності конфлікту:

«Конфлікти – неминуче явище в будь-яких стосунках. Конфліктів не можна запобігти, треба навчитися їх конструктивно розв'язувати, так щоб не керувати поведінкою іншої людини, бо це рано чи пізно приведе до нових конфліктів, а шляхом переговорів знаходити спільне рішення, яке задовольнятиме інтереси обох сторін».

Для розуміння того, як зазвичай поводить себе клієнт в конфліктній ситуації, перед початком сесії тренер проводить із клієнтом тест за методикою К. Томаса «Діагностика схильності особи до конфліктної поведінки» (наведений у Частині 2-го Блоку «Психологічна діагностика чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення»).

У результаті тестування виявляється, який з наведених нижче способів розв'язання конфліктів найчастіше побутує в родинному спілкуванні клієнта:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі;
- 2) пристосування – на протиположність змагання, жертвування власними інтересами заради іншої людини;
- 3) компроміс;
- 4) уникання – як прагнення до кооперації, так і як прагнення до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця – коли учасники ситуації знаходять альтернативу, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Тренер пояснює, що при таких формах поведінки, як конкуренція або пристосування, або один з учасників опиняється у вигравшій, а інший програє, або обидва програють, тому що йдуть на поступки.

Вправа «Вчимося співпраці»

Час: 25 хв.

Хід проведення:

За допомогою гри «порожній стілець» тренер пропонує розіграти пригаданий конфлікт, як він розвивається зазвичай, а потім навчитися більш ефективного способу розв'язання конфліктів – співпраці.

Тренер зауважує клієнтові, що лише застосовуючи стиль співпраці, він зможе досягти згоди і його стосунки стануть щирішими й природнішими.

Для досягнення позитивного результату у вибудовуванні співпраці в ході уявного діалогу з іншою стороною пригаданого конфлікту клієнту пропонується користуватися стратегією, що представлена у Додатку 8.1.

До уваги тренера!

Наведену у Додатку 8.1. стратегію слід підготувати для клієнта на аркуші А4, щоб йому було зручно користуватися нею як під час сесії, так і у реальному житті, пригадуючи засвоєні у Програмі знання та вміння.

Домашнє завдання

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує клієнтові знайти рішення одного чи деяких питань з партнером, користуючись стратегією, яка обговорювалась (співпраці). Тренер наголошує, що:

«Варто вести діалог з партнером доти, доки Ви обидва не будете задоволені рішенням. Дійшовши згоди, ще раз сформулюйте угоду, щоб переконатися в однаковому розумінні проблеми».

Додаток 8.1.

Стратегія досягнення співпраці

- Повідомляйте про своє враження від поведінки іншої людини і про той вплив, який вона чинить на Вас.
- Використовуйте Я-висловлювання на кшталт «Я злюся, коли ти ігноруєш прохання нашої доньки», «Я ображаюся, коли ти забуваєш попередити мене про...».
- Використовуйте описи поведінки. Це твердження, що описують видиму картину поведінки іншої людини.
- Використовуйте прямий опис Ваших почуттів.
- Давайте відповідь з розумінням – передача того ж своїми словами.
- Перевіряйте своє сприйняття почуттів партнера за допомогою твердження, яке, на вашу думку, відображає почуття іншої людини.
- Не робіть нічого, чого Ви дійсно не хочете робити («Ні, мені не хочеться це робити»).
- Уникайте поведінки, яка без потреби ставить Вас в домінуюче положення. Не розмовляйте з Вашим партнером зверхньо і не давайте йому/їй порад, якщо він/вона про це не просить.
- Не перебивайте людей. Підтримуйте рівноправність у всіх областях, за винятком тих, де Ви володієте більшим досвідом і знаннями справи. Прагніть подолати будь-яку нерівність, ділячись з Вашим партнером усім, що Ви знаєте про даний предмет.

Тема 9. Партнерська взаємодія

Сесія 10.



Мета: навчання навичкам партнерської взаємодії.

Час: 1 год.

Методика проведення:

Інформаційне повідомлення «Партнерство як ресурс»

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер починає заняття з надання інформації про партнерську взаємодію:

«Партнерська взаємодія – це стосунки, в основі яких лежать довіра та взаємоповага.

У партнерській взаємодії неприпустимі критика, приниження, ігнорування, порушення особистісних меж.

Переваги партнерської взаємодії (у партнерській взаємодії кожен з партнерів):

- *Може бути безпосереднім, бути самим/самою собою.*
- *Може висловлювати свої щирі думки і почуття.*
- *Може відчувати і мати потреби.*
- *Може без застороги просити про те, що йому/їй потрібно.*
- *Може не поспішати.*
- *Може довіряти партнерові.*
- *Має право на помилку.*
- *Може визнавати свою неправоту.*
- *Може бути творчою людиною.*
- *Може розслабитись.*
- *Може бути незалежним і любити одночасно».*

Вправа «Альтернативи»

Час: 40 хв.

Хід проведення:

Тренер надає інформацію про деякі поширені вчинки, до яких, як правило, вдається агресор, аби керувати поведінкою своїх партнерів. У ході обговорення клієнту пропонується обміркувати альтернативний стиль поведінки у різних ситуаціях з життя.

Зокрема:

- Поганий вибір часу. Агресор починає скандал під час показу улюбленого телевізійного шоу або саме тоді, коли партнер збирається спати чи йти на роботу. Ідея полягає в тому, щоб позбавити партнера душевної рівноваги і обмежити його/її здатність реагувати.
Альтернативний варіант.....
- Загострення. Під час суперечки агресор відхиляється від теми і починає обговорювати особисті якості партнера або робити заяви, які засмучують партнера. Використовує при цьому фрази такого типу: «ти завжди...» або «ти ніколи...».
Альтернативний варіант.....

- Примус. Агресор одночасно намагається з'ясувати стільки проблем, скільки йому спаде на думку. Додатково він згадує старі конфлікти і намагається продемонструвати, як вони можуть бути пов'язані між собою.
Альтернативний варіант.....
- Питання про причини. «Чом би тобі не... ?» або «Чому ти так сильно запізнився?» Це негайно ж ставить іншу людину в оборонну позицію.
Альтернативний варіант.....
- Звинувачення. Агресор звинувачує в усьому іншу людину. Він вважає, що має рацію, інші помиляються, і дивується чому вони не хочуть це визнати?
Альтернативний варіант.....
- Залучення високого статусу. Замість того, щоб відстоювати свої докази по суті, агресор нагадує своєму партнерові, що у нього краща освіта, більше грошей або досвіду.
Альтернативний варіант.....
- Навішування ярликів. Агресор називає поведінку свого партнера дитячою, невротичною або залежною. Це звичайний спосіб, за допомогою якого агресор відволікається від питань, в яких він відчуває себе невпевнено.
Альтернативний варіант.....
- Втеча. Агресор може вийти з кімнати, покинути будинок, просто відмовитися говорити на незручну для нього тему або пригрозити розлученням.
Альтернативний варіант.....
- Уникнення відповідальності. Агресор заявляє про те, що він нічого не пам'ятає, що він п'яний або дуже сонний. Це допомагає йому відхилитися від вирішення конфлікту.
Альтернативний варіант.....
- Розігрування ролі мученика. За допомогою втечі в стан безнадійності агресор може використовувати владу приниженого положення для маніпулювання партнеркою. Він може сказати «Так, ти завжди маєш рацію. Я – безнадійно хворий» або може погрожувати самогубством, якщо партнерка не підкорятиметься.
Альтернативний варіант.....
- Використання грошей. Це звичайний для агресора спосіб контролю партнерки. Стара улюблена фраза: «Коли зароблятимеш стільки грошей, скільки заробляю я, тоді і висловлюватимеш свої претензії».
Альтернативний варіант.....

Підбиття підсумків участі у Програмі

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить клієнта пригадати та назвати, які питання обговорювались у ході зустрічей і які навички міг відпрацювати клієнт, зазначити, що у ході занять виявилось найбільш цікавим та корисним, що клієнт зміг вже застосувати у реальному житті та над чим ще варто замислитись, які навички відпрацювати.

На завершення індивідуальної роботи з клієнтом можна передбачити видачу диплому (сертифікату), в якому зазначити, що учасник набув знань про партнерську взаємодію і конструктивне вирішення конфліктів. Під час вручення сертифікату тренер підкреслює, що клієнт в результаті їх спільної співпраці змінився: став спокійним, впевненим, врівноваженим та доброзичливим.

До уваги тренера!

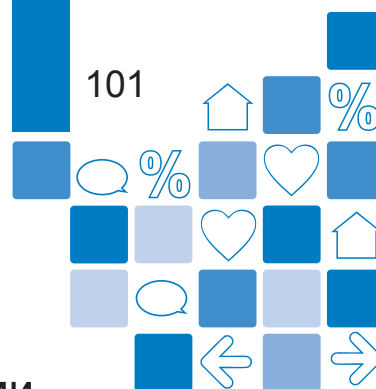
Важливо, підбиваючи підсумки участі клієнта у Програмі, наголосити на сильних сторонах, які він розвинув, використовував, дати поради, що варто розвивати надалі.

Також можна дати рекомендації про необхідність подальшої роботи з клієнтом, запропонувати участь у групових сесіях (якщо клієнт не відвідував групу і якщо після його участі в індивідуальних сесіях він може бути залучений до групової роботи).

Варто пам'ятати: робота матиме успіх, якщо тренер постійно підтримуватиме клієнта у його прагненні до змін, ставитиметься до клієнта доброзичливо, з повагою, вселятиме в нього впевненість у його власні здібності та силу.

Використана літератури:

1. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. – М.: Класс, 2005.
2. Weinhold Janae & Barry. The Flight from Intimacy / Healing Your Relationship of Counter-dependency – the Other Side of Co-dependency. New World Library. Novato. California. 2008.
3. Сатир В. Психотерапия семьи. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Гремлинг С., Ауербах С. Практикум по управлению стрессом. – Санкт-Петербург, 2002.



БЛОК 4.

Програма та зміст групової корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення

Загальний опис Програми

Мета: надати психологічну допомогу схильним до агресивної поведінки чоловікам у подоланні насильницького стилю спілкування і в набутті навичок контролю агресії та гніву, ефективної комунікації та партнерської взаємодії у соціальному оточенні.

Завдання:

- розширити поінформованість клієнта щодо сутності агресії та гніву;
- сприяти усвідомленню клієнтом сутності насильства, зокрема, насильства у сім'ї, його особливостей та власної ролі у його попередженні та подоланні;
- навчити клієнта розпізнавати спускові механізми агресивної поведінки та попереджати її;
- відпрацювати навички контролю за гнівом та агресією;
- засвоїти навички ефективної комунікації як дієвого способу вирішення конфліктних ситуацій;
- розвинути навички планування індивідуальних цілей та перспективних життєвих планів у ненасильницькому життєвому просторі.

Теми групових корекційних занять:

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи (**одне заняття**).

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності (**одне заняття**).

Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та випередити (**одне заняття**).

Тема 4. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства (**два заняття**).

Тема 5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією (**два заняття**).

Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (**три заняття**).

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів.

Варіант I. (**одне заняття**).

Варіант II. (**два заняття**).

Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі (**одне заняття**).

Окрім того, наприкінці Програми запропоновано додаткову **Тему 9**, спрямовану на профілактику ВІЛ-інфекції серед чоловіків – учасників Програми. Дана тема може бути запропонована учасникам як наприкінці Програми, так і після тем, що стосуються питань ефективної комунікації.

Загальна тривалість: зазначені теми реалізуються у 12-13 групових заняттях. Орієнтовна тривалість одного заняття – 3 год. Заняття проводяться у формі двох сесій тривалістю 1 год 20 хв, з перервою на 20 хв посередині.

Зміст Програми

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство

Заняття 1.



Мета: познайомитись з учасниками та ознайомити їх з особливостями та засадами Програми, сприяти налаштуванню кожного на активну участь у Програмі.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 1.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання та презентація програми (10 хв).
2. Вправа на знайомство «Здогадки» (25 хв).
3. Вправа на знайомство «Кореспондент» (45 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 1.2. (1 год 20 хв):

4. Визначення очікувань «Річка» (15 хв).
5. Визначення правил роботи групи «Діамант» (35 хв).
- 5(1). Альтернативна вправа на визначення правил роботи групи (35 хв).
6. Підписання договору (10 хв).
7. Заповнення вхідних анкет (10 хв).
8. Рефлексія заняття (5 хв).
9. Домашнє завдання (3 хв).
10. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 1.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників та презентація Програми

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

Час: 10 хв.

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

Хід проведення:

Тренер вітає учасників Програми, представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.

Також тренер подає наступну інформацію:

«Наші заняття проводитимуться у децю, можливо, незвичній для Вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг?» (тренер надає учасникам можливість висловитися, якщо будуть охочі).

Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасники є керманічами процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від Вас. Під час тренінгових занять ми з Вами будемо працювати у колі, і вкрай важливими для позитивного результату наших зустрічей буде щирість та активність у цьому колі кожного. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямку особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективна саме у формі тренінгу. Я бажаю всім у цьому пересвідчитися».

На наступному етапі учасникам роздаються матеріали, в яких докладно описується структура курсу (основна тематика занять та їх тривалість), а також – графік проведення занять (Додаток 1.1.).

До уваги тренера!

Вже на цьому етапі важливо наголосити: незважаючи на безумовну добровільність участі в Програмі, вкрай важливо, щоб учасники відвідували всі заняття та приходили на них вчасно. Адже якщо ми хочемо отримати позитивний результат – досягти позитивних змін у власному житті, треба бути у цій діяльності систематичними, послідовними та відповідальними.

Важливо запитати в учасників, чи немає у них якихось організаційних питань, чи зрозуміло все, повідомлене тренером.

Презентуючи мету та завдання Програми, її зміст, обирайте максимально зрозумілі для учасників словесні конструкції. Враховуйте їх вік, рівень освіченості та інші особливості.

2. Вправа на знайомство «Здогадки»

Мета: познайомитися, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому пунктами для обговорення у трійках.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить підписати бейджі: написати свої імена так, як би учасники хотіли, щоб до них зверталися інші учасники та тренери під час занять.

Далі тренер просить по черзі назвати своє ім'я та привітати всіх у колі, обравши для цього будь-який варіант звичного для нього вітання (тренер обов'язково має навести приклади: «Привіт усім», «Доброго ранку/дня/вечора всім присутнім», «Вітаю всіх у цьому колі» тощо). Тренер починає з себе: «Мене звати... Я вітаю всіх у нашому колі!» і просить наступного учасника праворуч продовжити.

На **другому етапі** вправи, після того, як всі назвали свої імена й привітання завершені, тренер об'єднує учасників у групи по три особи. Один з трійки учасників має мовчати, уважно слухати обговорення та дотримуватися двох правил: 1) заплющити очі (і не розплющувати їх до завершення обговорення); 2) не видавати своїх емоцій (не хитати головою, заперечуючи сказане; не сміятися тощо). Інші двоє учасників мають протягом 5 хвилин в форматі обговорення висловлювати здогадки щодо першого учасника (той, який мовчить) за наступними пунктами:

1. Якою може бути його професія (пункт актуальний для обговорення у колі молодих людей, які вже працюють)?
2. Якою може бути його життєва позиція (життєве кредо, життєвий девіз)?
3. Яким може бути хобі цієї людини?
4. Якими можуть бути основні риси характеру цієї людини?

Далі учасники міняються позиціями, доки кожен не побуває в ролі спостерігача.

На наступному етапі учасники звіряють правильність даних відповідей з дійсним життям героїв.

? Питання для обговорення:

- Як Ви себе відчували у ролі пасивного отримувача інформації? Чи збіглася Ваша характеристика з тією, яку дали Вам інші учасники?
- Чи вдалося Вам правильно вгадати характеристики іншої людини?
- На що Ви спиралися під час аналізу особистості? Чим керувалися? Що допомагало?

До уваги тренера!

Якщо Ви відчуваєте, що учасники досить закриті і їм важко буде виконати другий етап вправи, то можна обмежитися першим етапом, попросивши кожного учасника, окрім представлення та привітання, дати відповідь на запитання «Чому я перебуваю на цьому тренінгу?».

У разі, якщо Ви вирішите проводити другий етап вправи, то пункти для обговорення у трійках важливо заздалегідь зафіксувати на аркуші фліпчарту, аби учасники могли їх добре бачити та послуговуватися ними під час роботи в трійках.

Якщо хтось із учасників відмовляється заплющувати очі – спочатку можна попросити його проекспериментувати, отримати новий досвід. Однак якщо відмова буде категоричною – наполягати не варто, нехай учасник сприймає інформацію про себе з відкритими очима.

Важливо звернути увагу на те, що якщо учасниками тренінгу є непрацюючі особи (наприклад, підлітки, «діти-вулиці» та ін.), доцільно буде замінити питання щодо професії та компетентності, наприклад, питаннями про майбутню професію, успіхи у навчанні, улюблену страву тощо.

Ця вправа, окрім знайомства учасників один з одним та налагодження позитивної неформальної атмосфери, вже з перших хвилин участі у Програмі демонструє необхідність повного включення у роботу. Вона також вчить звертати увагу на деталі, бути чутливими до інших та дозволяє учасникам відчути, як їх сприймають оточуючі, поміркувати над тим, чому їх сприймають саме так. Якщо цільова група Програми достатньо свідомо та готова до рефлексії, то до запитань для обговорення можна додати низку додаткових, приміром: Чому люди іноді сприймають нас не так, як би ми бажали? Що впливає на сприйняття нас іншими людьми? Що допоможе сприймати інших людей позитивно і без упереджень?

3. Вправа на знайомство «Кореспондент»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками семінару.

Час: 45 хв.

Ресурси: аркуш А4 з бланком для проведення інтерв'ю у парах за кількістю учасників (Додаток 1.2.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари за принципом найбільш незнайомої людини у колі (принаймні, це мають бути люди, які не працювали в одній трійці під час попередньої вправи) та пропонує провести інтерв'ю один з одним. Перший учасник – кореспондент, інший – головний герой. Інтерв'ю триває 5-7 хвилин, після чого учасники міняються ролями. У ході інтерв'ю необхідно з'ясувати такі дані про учасника та коротко їх зафіксувати на бланку, який має роздаватися кожному (Додаток 1.2.):

1. Як Вас звати?
2. Яку професійну освіту/професію Ви маєте (або бажаєте здобути)?
3. Розкажіть про Вашу сім'ю? Хто в неї входить? Хто Ваша найближча людина?
4. Як Ви потрапили на цей тренінг?
5. Уявіть собі, що Ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 12 занять. Які здобутки Ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?

На **другому етапі** всі учасники розташовуються у загальне коло. Тренер пропонує кожній з пар по черзі презентувати себе в такий спосіб: один із учасників сідає на стілець, що стоїть посеред кола, інший, ставши за його спиною, має розказати про того, хто сидить, від свого імені. Потім вони міняються місцями. Після презентації пари інші учасники мають змогу ставити запитання щодо особистості кожного з учасників. Відповідатиме кожен про себе сам, від свого імені.

Після того, як всі пари зроблять свої презентації, тренер ініціює обговорення у загальному колі.

? Питання для обговорення:

- Як Ви себе почували у ролі презентанта?
- Які у Вас були відчуття під час того, як Вас презентували?
- Як Ви вважаєте, чому ми презентували співрозмовника від свого імені?
- Що нам дала ця вправа?

До уваги тренера!

У ході вправи важливо підтримувати учасників (особливо на етапі, коли відбуваються презентації пар), оскільки дехто з учасників може соромитися або хвилюватися, презентуючи партнера. Слідкуйте за тим, щоб учасники дотримувалися правила – презентували партнера від власного імені. Наприклад, Максим, розповідаючи про Сашка, має говорити не «це Сашко, він будівельник...», а «Я – Сашко, я будівельник...». Виконання цього завдання дозволяє розвивати емпатію та, окрім визначеної у вправі основної мети, сприяє побудові довірливих стосунків між учасниками.

У разі, якщо учасники мають недостатній рівень інтелектуального розвитку та соціально-педагогічну занедбаність, кількість запитань для обговорення у парах можна скоротити, оминувши останнє. Також доцільно дати завдання учасникам презентувати один одного не від власного імені, а в третій особі – тобто звичним чином, немовби кореспондент справді розповідав про учасника інтерв'ю.

Слідкуйте за часом, коли учасники презентують один одного. Час на презентацію пари не має перевищувати 7 хвилин. Зауважте, що залежно від кількості учасників вправа може зайняти децю більше часу.

Цю вправу можна виключити з плану проведення заняття або ж спростити запитання та скоротити їх кількість у разі, якщо Ви вважаєте, що цільова група Програми не володіє достатнім потенціалом для її виконання (наприклад, це може стосуватися категорії безпритульних та бездоглядних підлітків та молодих людей).

ПЕРЕРВА (20 хв)

Добре, якщо під час перерви учасникам можуть бути запропоновані чай, кава та цукерки або печиво. Це теж матиме позитивний вплив на атмосферу заняття та спілкування між учасниками.

Сесія 1.2. (1 год 20 хв)

4. Визначення очікувань «Річка»

Мета: визначити очікування учасників від участі у тренінгових заняттях.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, кольорові стікери.

Хід проведення:

Тренер вивішує приготований заздалегідь аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, пояснюючи учасникам:

«У даний момент ми з Вами стоїмо на нижньому березі річки. Зараз кожен із Вас отримує стікери двох кольорів. На одному з них Ви маєте написати свої очікування від цієї Програми. Будь ласка, ще раз перегляньте її структуру, яку Ви отримали на самому початку заняття. Зауважте, якщо очікувань декілька, їх усі треба записати на окремих стікерах. На другому стікері зафіксуйте побоювання, які у Вас виникають щодо Вашої участі у Програмі – що може завадити Вам бути активним? На це завдання у Вас є 5 хвилин. Далі кожен із Вас має вийти до нашої уявної річки, озвучити написане і причепити свої стікери з очікуваннями на нижній берег, а стікери з побоювання, як символічні «підводні камінчики», прикріпити на саму річку».

Після того, як усі учасники озвучили свої очікування та побоювання, тренер коментує їх відповідно до тренінгового курсу: зазначає, які теми дозволять учасникам реалізувати їхні очікування, акцентує увагу на тому, що лише активність кожного дозволить очікуванням реалізуватися. Також тренер коментує побоювання учасників та наголошує, що варто заздалегідь подбати, аби ці «підводні камінці» – побоювання – не завадили як самому учасникові, так і всій групі, «перейти» на інший, верхній берег уявної річки, тобто досягти результатів, які ставлять перед собою учасники та на досягнення яких розрахована Програма.

До уваги тренера!

Декому з учасників може знадобитися Ваша допомога під час формулювання очікувань. Запитуйте в учасників, чи зрозуміло, в який спосіб варто формулювати свої очікування, акцентуйте увагу на тому, що вони мають бути пов'язані як з тематикою Програми, так і з особистими мотивами учасників, що спонукали їх прийняти рішення та приєднатися до участі у Програмі.

5. Визначення правил роботи групи «Діамант»

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Ресурси: аркуші фліпчарту (із намальованими на них діамантами – шестикутниками) за кількістю, більшою на один від кількості утворених у вправі малих груп, маркери.

Час: 35 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

1. Що таке правила?
2. Яка роль правил у нашому житті?
3. Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (*закони*) Де вони прописані?
4. Чи є якісь правила, за якими функціонує сім'я? Чи вони прописуються? (*можна наголосити на тому, що в Україні існує Сімейний кодекс, де визначені основні умови безпечного існування членів родини; навести приклад із підписанням деякими парами шлюбного контракту*).
5. Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (*можна навести приклад субкультур, професійних спілок, глядачів у театрі*).

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, аби всім було комфортно взаємодіяти у ній і досягнення мети було безпечним та швидшим, має виробити свої власні правила взаємодії.

На **другому етапі** тренер об'єднує учасників у три-чотири групи (залежно від кількості учасників). Кожна група отримує аркуш фліпчарту із заздалегідь намальованим на ньому діамантом (шестикутником, рис. 1). Групам ставиться завдання: створити власний «діамант» групи, кожна з шести граней діаманту має відповідати одному правилу – нормі, за умов існування якої учасникам було б комфортно працювати у своїй міні-групі (отже, кожна група має напрацювати не більше шести правил та записати їх на гранях діаманта). Далі тренер переконується, наскільки правильно учасники зрозуміли завдання, запитуючи: «*Назвіть, будь ласка, якими б могли бути такі правила?*» (одного-двох прикладів буде досить).

На виконання цього завдання відводиться 10 хвилин.

Після того, як час на роботу груп добіг кінця, один із представників групи презентує напрацьовані результати на загальному колі.

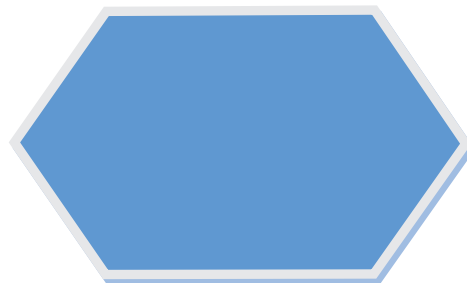


Рис. 1. Діамант

На **третьому етапі** тренер дає завдання всій групі: учасники мають обрати найбільш важливі шість правил з-поміж усіх діамантів, напрацьованих в малих групах, і створити один єдиний діамант для всієї групи. Учасники отримають новий, незаповнений аркуш фліпчарту з діамантом.

Час на виконання завдання – 10-15 хвилин. Тренеру важливо не втручатися в процес обговорення в групі, надавши всі повноваження для прийняття рішень про правила безпосередньо учасникам. Після того, як завдання буде виконано, хтось із учасників має презентувати напрацьовані правила – діамант групи – всім іншим учасникам та тренерам, пояснюючи значення кожного пропонованого правила.

Аркуш зі спільно напрацьованим «діамантом правил» має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

? Питання для обговорення:

- Чи важко було створювати діамант у своїй міні-групці? Які виникали труднощі?
- Чи правильно, що створили один загальний діамант? Як Ви гадаєте, навіщо ми це зробили?
- Як Ви вважаєте, чи можна використовувати подібний метод прийняття правил у своїй сім'ї (робочому колективі, групі однолітків)?

До уваги тренера!

Етап прийняття правил роботи групи у Програмі даного тренінгу – дуже важливий. Люди, котрі схильні до агресивної поведінки або вчиняли насильство, часто не мають в своєму досвіді справді ефективних партнерських стосунків, взаємин у родині чи іноді навіть колективі. Хтось рано покинув батьківську домівку, навчання, не встиг набути досвіду та засвоїти правила життя в соціумі, а перебуваючи на вулиці, мав змогу зіткнутися з абсолютною залежністю – неповагою та приниженням з боку інших людей, або ж, щоб не потрапити в залежність, принижував інших. Тому може бути так, що прийняті правила, яких буде притримуватися тренер і група, будуть першим і дуже важливим уроком на шляху до повернення в соціум.

Дуже важливо, аби тренер заохочував активність учасників ще під час їх роботи у малих групах та налаштовував на правильний вибір найголовніших правил взаємодії. Основними з цих правил можуть бути такі:

- поважати думки інших;
- цінувати час (або бути пунктуальними);
- уникати фізичного та психологічного насильства у взаємодії;
- бути активними;
- підтримувати гарний настрій (або бути позитивними) тощо.

Важливо, щоб учасники зрозуміли – правила мають бути сформульовані коротко та чітко.

Зауважте, що виконання даної вправи передбачає високу активність та ініціативність учасників, особливо на останньому етапі її виконання. Якщо Ви бачите, що групі важко і ніхто наразі не готовий виступити у ролі лідера, слід взяти ініціативу у власні руки та допомогти учасникам міні-груп визначити спільне та відмінне між їх «діамантами» й створити один спільний.

У разі, якщо Ви вважаєте цю вправу занадто складною для Вашої цільової групи, нижче запропоновано альтернативну вправу, спрямовану на прийняття правил у спосіб, що не передбачає високої активності та ініціативи учасників.

5 (1). Визначення правил роботи групи (альтернативна вправа)

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери, ознайомити учасників з етикою тренінгових занять.

Ресурси: аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами.

Час: 35 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи той самий, що й у попередній вправі «Діамант».

На **другому етапі** вправи тренер презентує учасникам аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами та пропонує розглянути, наскільки ці правила будуть прийнятними для групи.

Тренер пояснює значення кожного правила, просить учасників прокоментувати, чи варто приймати таке правило як обов'язкове для групи? Чому? Що дасть групі та кожному учаснику прийняття цього правила?

За бажанням, учасники можуть доповнити правила, запропоновані тренерами.

Символічно буде, якщо учасники закріплять своє рішення дотримуватися зазначених на аркуші правил, поставивши під правилами свій підпис.

Аркуш з погодженими групою правилами має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

До уваги тренера!

Правила можуть бути такі:

▪ **Приходити вчасно або цінувати час**

Під час обговорення цього правила можна відмітити його важливість не лише для роботи в групі, а й в повсякденному житті, діловому спілкуванні, спілкуванні з товаришами. Важливо говорити про пунктуальність як одну із життєвих цінностей людини, що хоче досягнути успіху в житті та бути незалежною від обставин.

При обговоренні цього правила можна звернутися до досвіду учасників і запропонувати їм розповісти про почуття, що у них виникають, коли хтось запізнюється на зустрічі з ними і коли вони запізнюються. Як ці почуття впливають на результати зустрічі, коли вона, нарешті, відбувається?

▪ **Бути позитивними**

Це правило можна проілюструвати на прикладі формулювання попереднього правила: можна сказати «Приходити вчасно» і вкласти в це словосполучення віру в можливість дотримання пунктуальності, а можна сказати: «Не запізнюватися» і вкласти в це формулювання недовіру.

Запропонувати учасникам «Бути позитивними» означає домовитися про те, що під час тренінгу ми будемо не лише говорити про проблеми, але й намагатися знайти шляхи їх подолання.

Важливо підкреслити, що позитивне сприйняття життя допомагає людині вижити в складних умовах, знайти вихід із, здавалось би, безнадійних ситуацій.

▪ **Не критикувати**

Іноді це правило викликає неприйняття з боку групи. Тому, використовуючи техніку групового обговорення, можна домовитися, що вкладається в це поняття. Підкреслити різницю між тим, що відчуває людина, коли її критикують, а коли просто висловлюють ще одне, інше, бачення ситуації. Важливо визначитися, в який спосіб можна без критики висловлювати свою незгоду з думкою партнера. Після цього легко перейти до наступного правила: «Говорити від свого імені».

▪ **Говорити від свого імені або Я-висловлювання**

Під час обговорення цього правила можна навести приклади як його успішного застосування: «Я знаю...» (а не «Всі знають...»), «На мою думку...» (а не «Всі думають...»), «З мого досвіду...» тощо, так і важливості посилання на автора при використанні чужих ідей, думок чи текстів.

▪ **Поважати інших**

Це правило часто додають самі учасники. У цьому випадку тренеру варто допомогти групі визначити: як можна реалізувати це правило через дотримання конкретних дій. Отже, це правило буде означати, що ми: не перебиваємо один одного; говоримо по черзі; говоримо стисло і по суті; слухаємо і чуємо (варто також обговорити з учасниками, як вони розуміють поняття «слухати» та «чути», чим ці поняття різняться?)

▪ **Дотримуватися конфіденційності**

Таке правило дуже важливе для успішної роботи групи, формування в ній клімату довіри та відвертості. Чудово, якщо це правило запропонують самі учасники. Під час обговорення варто підкреслити, наскільки важливе дотримання цього правила у тренінговій роботі, та нагадати, наскільки легко зіпсувати стосунки як з близькими, так і з діловими партнерами, якщо не дотримуватися цього правила в повсякденному житті.

Особливо це правило може стати в нагоді під час розгляду випадків та життєвих ситуацій, що призводили до випадків насильства і якими матимуть змогу поділитися учасники.

▪ **Бути гендерно чутливими**

У ході обговорення варто роз'яснити учасникам поняття гендеру та розповісти про те, як можна виразити свою гендерну чутливість: в мовному аспекті, у діях. Важливо підкреслити, що під час розгляду конкретних ситуацій ми будемо намагатися відійти від стереотипів («всі чоловіки сильні, а жінки мають підкорятися чоловікам»), а будемо опиратися на конкретні дії людини, її почуття та поведінку.

▪ **Правило добровільної активності**

Це правило треба проговорити для того, щоб:

- по-перше, учасники почувалися комфортно – якщо хтось буде не готовий говорити на певну тему чи ділитися своїми почуттями – примушувати ніхто не буде (зазвичай, люди рідко користуються цією можливістю, але важливо, щоб вона була);

- по-друге, варто нагадати, що всі тут присутні добровільно і коли ми вже проводимо час разом, варто витратити його з користю – говорити і вирішувати саме те, що нас справді хвилює.

▪ **Правило відкритих долонь**

Це правило легко сприймається групою і часто є незамінним в перебігу її роботи – жест відкритих долонь, показаний комусь чи собі, попереджає, що правила порушуються.

У який би спосіб Ви не приймали правила, важливо пам'ятати:

- кожне правило важливо погодити з усією групою;

- записувати правила потрібно на великому аркуші паперу і результат напрацювань закріпити на видному місці в приміщенні;

- якщо порушується одне чи кілька правил, можна апелювати до правил як контракту, погодженого з групою;

- кожне тренінгове заняття необхідно розпочинати з повторення (у різній формі) правил; плакат, розміщений на видному місці в приміщенні, допомагатиме в цьому.

6. Підписання договору

Мета: ознайомити учасників із регламентацією та загальними правилами роботи у Програмі, укласти договір про участь у Програмі.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки договорів за кількістю учасників (Додаток 1.3.).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам ознайомитись із договором про участь у тренінгових заняттях у межах Програми, акцентуючи при цьому його важливість, а також пояснюючи основні його позиції.

Після того, як тренер переконається, що усім учасникам зрозумілий зміст договору, він пропонує заповнити і підписати його.

7. Заповнення вхідних анкет

Мета: узагальнити установки учасників з питань насильства та їх очікування від участі у Програмі; порівняти отримані дані з тими, що будуть зібрані у результаті впровадження Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: вхідна анкета (Додаток 1.4.).

Хід проведення:

Тренер просить учасників заповнити вхідні анкети та пояснює, що їх використання допоможуть тренерів краще враховувати побажання та потреби учасників під час реалізації Програми, а після її завершення – підбити підсумки Програми та проаналізувати її ефективність та здобутки.

8. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу заняття.



Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?

9. Домашнє завдання

Мета: визначити ті позитивні характеристики та якості, які допоможуть учасникам у досягненні позитивних змін, побудувати позитивний власний образ, зміцнити почуття самоцінності особистості учасників.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер дає завдання: кожен учасник має розпитати п'ять (десять) осіб, які не є учасниками даного тренінгу, про те, які позитивні риси вони бачать у ньому, чому учасник їм подобається. Усі відповіді учасники обов'язково мають записати на аркуші паперу та принести на наступне заняття.

Тренер має ще раз наголосити, що згідно з підписаним Договором, виконання домашнього завдання є обов'язковою умовою участі у Програмі.

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу й каже:

«Сьогодні ми з Вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

Додаток 1.1

Зміст та розклад Групової тренінгової Програми для чоловіків

№ п/п	Тема/кількість занять	Дата проведення заняття	Час проведення заняття
1	Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи	Заняття 1:	
2	Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів подолання агресивності	Заняття 2:	
3	Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити	Заняття 3:	
4	Тема 4. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства	Заняття 4:	
		Заняття 5:	
5	Тема 5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією	Заняття 6:	
		Заняття 7:	
6	Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації	Заняття 8:	
		Заняття 9:	
		Заняття 10:	
7	Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів	Заняття 11:	
		Заняття 12:	
8	Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі	Заняття 12 (13):	

Додаток 1.2

Бланк для вправи «Кореспондент»

Запитання кореспондента	Відповіді опитуваного
1. Як Вас звати?	
2. Яку професійну освіту/професію Ви маєте (або бажаєте здобути)?	
3. Розкажіть про Вашу сім'ю. Хто в неї входить? Хто Ваша найближча людина?	
4. Як Ви потрапили на цей тренінг?	
5. Уявіть собі, що Ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 12 занять. Які здобутки Ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?	

Додаток 1.3.

ДОГОВІР про участь у Груповій тренінговій програмі

Даний договір укладається між:

учасником Програми _____
(ПІБ учасника)

та Організацією _____
(назва організації)

про те, що даний учасник включений у тренінгову програму та поінформований про те, що навчання починається з _____ і містить 12 тригодинних занять.
(дата)

Організація гарантує учасникові:

- Конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасник про себе під час тренінгів, є конфіденційною та не передаватиметься іншим особам (за винятком тієї, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- Участь у повному обсязі у 12 заняттях Програми;
- Проведення занять у межах програми професійними та досвідченими тренерами;
- Надання психологічної допомоги у разі такої потреби;
- Видання сертифікату про участь у Програмі учасникові, який пройшов повний курс та не пропустив жодного заняття.

Учасник Програми зобов'язується:

- Брати участь у всіх заняттях та бути присутнім протягом всієї їх тривалості (відсутність на занятті може бути виправдана лише у випадку хвороби, засвідченої довідкою від лікаря);
- Виконувати всі завдання, які пропонує групі тренер;
- Бути чесним та щирим у групі (говорити про свої справжні почуття та думки);
- Виконувати домашні завдання, які є обов'язковими для закріплення отриманих на занятті знань;
- Дотримуватись конфіденційності (тримати в таємниці будь-яку особисту інформацію, яку дізнаємося про учасників групи, але розповідати дружинам (партнеркам) та іншим членам сім'ї про те, як працює група та чого вона навчилася);
- Не вживати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини у день заняття;
- Не виявляти агресії до інших учасників та тренерів.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ тренера/керівника організації)

(підпис тренера/керівника організації)

(ПІБ учасника)

(підпис учасника)

Дата: _____

Додаток 1.4.

Вхідна анкета учасника Групової тренінгової програми

1. Визначте, будь ласка, до якої вікової групи Ви себе відносите:

- 14-18 років;
- 19-25 років;
- 26-30 років;
- понад 30 років.

2. Скажіть, будь ласка, як Ви потрапили у Програму:

- самі;
- за направленням відповідних служб (вказіть, яких саме)

- на прохання партнерки.

3. Які з дій, перерахованих нижче, Ви вважаєте насильством:

Дії стосовно партнерки	Чи вважаєте Ви вказані дії насильством?	
	Так	Ні
Примус до сексуальних стосунків		
Крик		
Фінансове обмеження		
Побиття		
Заборона працювати		
Використання принизливих слів		
Залякування		
Відбирання грошей		
Штовхання		
Принижування на очах у дітей		
Заборона спілкуватися з іншими людьми		
Погроза забрати дітей		
Постійне звинувачування		
...		

4. Які з наведених вище дій, Ви застосовуєте в спілкуванні зі своєю партнеркою?

5. Як часто Ви здійснюєте дії, які вважаєте насильством, щодо своєї партнерки:

- щодня;
- більше ніж раз на тиждень;
- раз на тиждень;
- раз на місяць;
- ніколи.

6. Що Вам не дає змінити свою поведінку і жити без насильства:

- Не можу зупинитися, коли відчуваю гнів.
 - Не вірю, що це можливо.
 - Інакше мене не зрозуміють.
 - Так завжди робив тато в моїй сім'ї.
 - Інше _____
-
-

7. Чи хотіли б Ви навчитися жити без насильства?

Так; Ні;

8. Чого Ви очікуєте від роботи в групі:

- Змінити свою поведінку.
 - Отримати підтримку на шляху до змін.
 - Навчитися говорити про свої проблеми.
 - Навчитися долати свої негативні почуття.
 - Навчитися вирішувати конфлікти без насильства.
 - Інше _____
-
-

Дякуємо за відповіді!
Успіхів на шляху до змін!

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів подолання агресивності

Заняття 2.



Мета: визначити досяжну мету участі у Програмі для кожного з учасників, актуалізувати розуміння учасниками того, що зміна поведінки та власного життя залежить безпосередньо від них.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 2.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Історія імені» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття» (20 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Замкнене коло» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 2.2. (1 год 20 хв):

7. Вправа «Постановка індивідуальних цілей» (60 хв).
8. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
9. Домашнє завдання (8 хв).
10. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 2.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

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

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх Вас бачити. Дякую, що всі Ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня зустріч присвячена визначенню Вами індивідуальних цілей участі у Програмі для подолання власної агресивності. Крім того, ми з Вами побудуємо плани, які допоможуть досягти поставлену ціль. Побудова такого плану та його подальша реалізація дозволить робити своє життя безпечнішим, уникати неприємностей у повсякденні через власні неконтрольовані емоції. Бажаю нам усім сьогодні успіху».

2. Вправа на знайомство «Історія імені»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу на тому, що:

«Оскільки ми працюємо разом і допомагаємо один одному у цьому колі ставати кращими, важливо добре познайомитися та навчитися довіряти один одному. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми будемо присвячувати певний час на поглиблення нашого знайомства».

Далі тренер пропонує кожному учасникові назвати своє ім'я (перевіривши, чи всі одягли свої бейджі) та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття.

До уваги тренера!

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

Якщо учасник говорить, що не може нічого розповісти про власне ім'я, тренер допомагає учасникові зорієнтуватися, ставлячи такі запитання:

- Як Ви думаєте, що означає Ваше ім'я?
- Чи знаєте Ви, хто у родині запропонував назвати Вас саме так і чому?
- Чи знаєте Ви відомих людей, які носили таке саме ім'я, що і Ви? Які позитивні характеристики є/були у такої людини?

Перед проведенням цієї вправи тренеру варто підшукати коротку інформацію про імена учасників групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики носія такого імені) і після того, як учасник висловиться й розповість, що він знає про своє ім'я, можна доповнити його розповідь декількома короткими ремарками. Це може дати учасникам відчуття значимості, важливості та сприятиме налагодженню у групі доброзичливої та позитивної атмосфери.

3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття»

Мета: сприяти включеності учасників у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, аркуші А4 за кількістю учасників, маркери, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників із проханням пригадати попереднє заняття та ставить такі запитання:

- Пригадайте, будь ласка, коли проводилось наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?
- Пригадайте, будь ласка, з якими думками Ви йшли на перше заняття (хто хоче, може висловитися)?
- Як Ви вважаєте, якій меті було присвячено перше заняття нашої Програми?
- Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час першого заняття (тренер просить учасників називати все, що відбувалося у колі, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).

На **другому етапі** тренер роздає учасникам аркуші А4 та пропонує за допомогою кольорових маркерів та фломастерів намалювати будь-який малюнок чи символ, який би відображав найголовніше для учасника, що відбулося на першому занятті Програми, а також подумати про те, як можна охарактеризувати це заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Перше заняття було для мене...»
- «Перше заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на першому занятті, я переконався, що...»

Після того, як учасники виконали завдання, тренер просить будь-кого у колі, за бажанням, почати: представити символ чи малюнок, який став відображенням минулого заняття для учасника, а також продовжити обране ним речення.

До уваги тренера!

Тренер наприкінці вправи має підбити підсумок та зосередити увагу учасників на тому, що перше заняття для всіх у колі поклало початок участі у Програмі, що було засвідчено підписанням договору; дозволило зрозуміти, яка атмосфера пануватиме під час занять у межах Програми; дало змогу пересвідчитися у сприятливому та безпечному для них оточенні під час занять. Попереду – це 12 зустрічей (або 13 зустрічей, якщо буде прийнято рішення застосовувати другий варіант проведення заняття «Формування перспективних цілей та життєвих планів»), у перебігу яких кожен досягне певної мети, а початок, фундамент для її реалізації, вже покладено.

4. Повторення правил

Мета: сприяти включенню в заняття та актуалізувати важливість дотримання прийнятих групою правил.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із записаними на першому занятті правилами.

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить учасників нагадати йому та всій групі зміст кожного з правил. Учасники, за бажанням, коментують кожне з правил у переліку.

? Питання для обговорення:

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

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі

тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

0. Не було думок стосовно цього (д/з).
1. Думав про це.
2. Я спробував щось зробити.
3. Я спробував щось зробити, і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що саме спробував або чому йому не вдалося.

На **другому етапі** тренер просить поділитись своїми записами тих, хто їх зробив, та назвати ті позитивні якості, які бачать в них інші. Тренер ініціює обговорення у колі.

? Питання для обговорення:

- Чи складно було звертатися із таким проханням до оточуючих Вас людей? Чому?
- Що Ви відчували, коли Ваші оточуючі називали позитивні характеристики про Вас? Що здивувало Вас?
- Чи називали Ваші оточуючі такі позитивні характеристики, з якими Вам важко було погодитися?
- Чому важливо, аби близькі люди говорили одне одному не лише про недоліки й те, що вартувало б змінити, а й підкреслювати сильні сторони одне одного, відзначали позитивні якості?

До уваги тренера!

На етапі, коли учасник визначається зі шкалою від 0 до 3 не важливо, говорить він правду, чи ні. Важливим є роздуми під час виконання цієї вправи та особистісний розвиток завдяки цьому. Якщо завдання не виконане, то воно обов'язково залишається на виконання до наступного заняття.

Якщо у когось із учасників постійно виходить нульовий пункт у виконанні домашнього завдання, тобто воно не виконується, то треба провести індивідуальну бесіду з ним після заняття, під час якої з'ясувати, чому учасник невідповідально ставиться до участі у Програмі та чи не змінилася його мотивація щодо участі, і якщо змінилася, то чому, що може допомогти, аби мотивація зростала.

Під час обговорення результатів виконання домашнього завдання тих, хто його не виконав, можна попросити подумати, які їхні позитивні якості могли б відзначити близькі люди, і записати це на аркушах, поки інші учасники презентують свої напрацювання. Після того, за бажанням, вони зможуть поділитися написаним. Тренер може зазначити, що тепер, виконуючи завдання до наступного разу та розпитуючи своїх близьких, вони матимуть змогу порівняти, наскільки подібною до їх гіпотетичних записів виявиться реальна картина.

Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими складовими Програми.

6. Вправа «Замкнене коло»

Мета: сприяти актуалізації тематики подолання агресивної поведінки та усвідомлення важливості власної активної ролі у цьому процесі.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові картки А5 з написами «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «дружина» чи «кохана», «сусід», «міліціонер», «бабуся на лавці біля дому».

Хід проведення:

Тренер просить трьох учасників з кола стати добровольцями. Вони мають вийти за двері разом з тренером, де отримають завдання:

«Зараз Ви будете виконувати роль людини, яка часто проявляє свою агресію, може не стриматися та грубо відповісти іншій людині або навіть вчинити фізичне насильство. Потім Ви маєте повернутися в приміщення і просто слухати та дивитися, що відбуватиметься».

Інші двоє (або більше, залежно від кількості учасників групи, але не більше чотирьох) учасників, яких обере тренер або які самі виявлять бажання, стануть спостерігачами. Їм треба записувати все, що відбуватиметься під час вправи.

Усі інші, хто залишився в приміщенні, обирають собі ролі, що записані на заздалегідь заготовлених кольорових аркушах паперу А5 («психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «дружина» чи «кохана», «сусід», «міліціонер», «бабуся на лавці біля дому»). Далі, коли ролі обрані, кожен з учасників має уявити, що він щодня стикається з родичем/клієнтом/знайомим (залежно від ролі), який є занадто агресивним та навіть чинить насильство щодо інших, часто втрачає у неприємності тощо. Кожному, хто отримав картки, потрібно вигадати одну типову фразу, характерну для отриманого на картці статусу чи професії. Наприклад, мати: «Роби як знаєш!», психолог: «Що ти зараз відчуваєш?», міліціонер: «Ще раз повториться, буде штраф!», пенсіонерка на лавці біля дому: «От непутьовий!» та ін. Фраза має бути короткою та емоційно забарвленою (учасники мають подумати про те, з якою інтонацією та емоціями вони будуть її промовляти).

Після цього всі стають в коло і отримують від тренера наступні завдання:

«Після того, як в приміщення зайдуть наші добровольці й стануть посередині кола, ви будете виконувати два завдання по черзі. Спочатку за моєю командою (піднятою рукою вгору) ви по черзі, один за одним будете повторювати свою записану фразу, декілька кіл підряд. За моєю другою командою (піднятою рукою вгору) ви всі разом одночасно почнете повторювати свою фразу без зупинки. Після того, як ви почуєте слово «Стоп», зупиніться і припиніть говорити».

Далі троє добровольців входять в кімнату, стають посеред кола і слухають, що кажуть інші.

Після закінчення вправи, за командою тренера, всі учасники сідають у загальне коло.

? Питання для обговорення:

- Що Вам нагадувала така ситуація? Чи трапляється щось подібне у житті?
- Що відчував кожен з трьох «головних героїв», стоячи в колі?
- Що відчували ті, хто безперестанку повторювали стереотипні фрази? Чи подобались Вам Ваші фрази? Чому?
- Що побачили спостерігачі?
- Які є стереотипи поведінки сторонніх людей під час ситуації конфлікту, тобто людей, які не задіяні у самій ситуації, але є спостерігачами або слухачами?

- Як себе почуває людина, яка є учасником конфлікту, коли їй пропонують певні поради або навчають, як правильно вчиняти, або навпаки – підтримують у її діях?
- Ця вправа називається «Замкнене коло». Як Ви вважаєте, чому?
- Що потрібно самій людині, щоб розірвати «замкнене коло» з агресії, негативних почуттів, конфліктів, у яке вона потрапила?
- Що потрібно для того, щоб людина сама звернулася по допомогу у вирішенні проблемних конфліктних ситуацій, захотіла владнати питання із виявом негативних почуттів чи агресії?

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе зрозуміти учасникам, що ставлення інших людей до агресивної поведінки є зазвичай негативним (чи ж так само – агресивним) або байдужим, та власне зміна цієї поведінки залежить лише від бажання самої людини. Тобто жодний тиск, осуд, залякування не допоможуть. Людина має усвідомити проблему і хотіти навчитися долати власну агресію.

Також тренеру варто звернути увагу учасників на те, що по своїй природі кожна людина має агресію. Вона може виражатися не лише фізично, а й у певних словах, погрозах, жестах. Різниця полягає лише в тому, що хтось може і вміє контролювати такі прояви, а хтось не може вчасно зупинитися.

Важливо в жодному разі не засуджувати учасників, а навпаки підтримати їх, особливо тих, хто виступає у ролі людей в центрі кола.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 2.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Постановка індивідуальних цілей»

Мета: розширити уявлення учасників про цілепокладання та сприяти побудові ними конкретних цілей для вирішення проблеми власної агресивної поведінки, а також перспективних планів досягнення визначеної мети.

Час: 60 хв.

Ресурси: набір кольорових аркушів за кількістю учасників: 1 зелений прямокутний (аркуш формату А4), 2 червоних прямокутних (А4), 5 помаранчевих прямокутних (А4), 5 жовтих прямокутних (А4), 3 синіх прямокутних (А4), 1 коричневий квадратний (21 x 21 см), 1 білий круглий (діаметр 21 см); фотоапарат.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам набір кольорових карток і дає інструкцію:

«Зараз Ви отримали набір кольорових карток. На Вас чекає індивідуальна робота. Пропоную, перш ніж почати, ще раз пригадати наше перше заняття, мотиваційні зустрічі та замислитись над тим, навіщо Ви прийшли на цей тренінг. Для чого саме Вам потрібна участь у Програмі? Будь ласка, подумайте і визначте для себе реальну та досяжну мету, тобто бажаний позитивний результат від участі у Програмі, але сформульований дуже конкретно та чітко – так, щоб потім, наприкінці Програми, можна було легко виміряти, наскільки його вдалося досягти. Можливо, це буде пов'язано із налагодженням стосунків з Вашою дружиною, коханою людиною (другом, дитиною) чи може Ви хочете краще конт-

ролювати свої емоції та навчитися стримувати гнів і не спалахувати щоразу, як Вас щось не влаштовує у вчинках інших».

Тренер дає 5 хв, щоб учасники могли подумати та визначитися з метою, поставити запитання, якщо комусь щось необхідно конкретизувати, а далі продовжує:

«Отже, Ви визначились із метою своєї участі. Тепер попрацюємо з кольоровими картками.

Для початку візьміть зелений прямокутник та напишіть на ньому великими літерами мету, з якою Ви щойно визначились.

Далі у Вас є два червоні прямокутні аркуші. На одному з них запишіть сьогоднішню дату, а на іншому – можливу дату досягнення Вашої мети.

Тепер візьміть п'ять помаранчевих прямокутних аркушів і запишіть п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожному папірці».

На цьому етапі тренер перевіряє, як учасники зрозуміли завдання, запитує, чи потрібна комусь його допомога та за потреби допомагає учасникам сформулювати 5 необхідних кроків для досягнення мети. Учасникам може знадобитися близько 10-15 хвилин для виконання завдання. Далі тренер продовжує:

«Переходимо до жовтих прямокутних аркушів. На них Вам треба вказати п'ять людей, які допоможуть Вам у досягненні Вашої мети (близькі, знайомі, друзі, спеціалісти, наприклад юрист, психолог), знову ж таки, по одній людині на аркуші.

У нас є три сині прямокутні аркуші, запишіть, будь ласка, на них три позитивні якості, які у Вас є і які допоможуть досягнути Вашу мету.

Залишилось у нас два аркуші. На коричневому квадратному запишіть, будь ласка, те, що може завадити у досягненні Вашої мети.

На білому круглomu наразі нічого писати не потрібно».

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам підвестися зі своїх місць і розташуватися по кімнаті так, щоб не перешкоджати іншим, приблизно на відстані 4-5 кроків один від одного.

Далі треба викладати на підлозі аркуші у такому порядку:

- першим треба покласти червоний аркуш із сьогоднішньою датою;
- на відстані п'яти кроків від першого аркуша слід покласти зелений аркуш із метою, поруч з яким – другий червоний аркуш із датою виконання мети;
- повернутися на своє місце та від першого червоного аркуша із сьогоднішньою датою до зеленого аркуша з метою і датою її виконання викласти 5 помаранчевих карток із кроками, які необхідно зробити для досягнення мети;
- з правого боку від утвореної лінії викласти 5 жовтих карток із людьми, які можуть допомогти у досягненні мети;
- зліва – викласти три сині прямокутні аркуші з позитивними якостями, які допоможуть у досягненні мети;
- коричневий квадрат із перешкодою слід покласти там, де вважатиме за потрібне учасник;
- останню картку – біле коло, треба покласти в те місце, з якого буде якнайкраще, на думку учасника, видно всю лінію, але не на ній самій. Можна стати на біле коло або ж поруч із ним.

Тренер каже:

«Уявіть, що на цьому білому колі перебуває Ваш «внутрішній голос». Заплющіть очі, прислухайтесь до того, що він Вам говорить? Що Ви хочете від нього почути? Чи вдасться

Вам досягти мети? Що для цього потрібно від Вас самих? Можливо, він Вам дасть корисну пораду чи просто підтримає. Уважно прислухайтеся. Тепер можете розплющити очі».

На **третьому етапі** вправи учасники мають сфотографуватися зі своїми утвореними планами досягнення мети та зібрати їх з підлоги і скласти в окремі файли.

Після цього починається обговорення вправи.

? **Питання для обговорення:**

- Чи сподобалось Вам те, що ми робили?
- Важко чи легко було визначитися з метою?
- А з кроками для її досягнення?
- Як Ви вважаєте, чи досить ресурсів, які Ви записали (люди, власні якості), для досягнення Вашої мети? Якщо ні, то чого ще може бракувати?
- У який спосіб можна подолати перешкоди, які виникають на шляху до досягнення Ваших цілей?
- Як Ви вважаєте, чи допоможе Вам цей план досягти своєї мети? І чи Ви справді налаштовані досягати її саме у вказаний термін?

До уваги тренера!

Дуже важливо, щоб протягом цієї вправи кожен учасник зміг сформулювати реальну мету для себе. Тренеру не варто у ході вправи поспішати та квапити учасників, адже вони повинні мати достатньо часу, щоб сконцентруватися та виконати завдання належним чином.

Фотографії «лінії» кожного учасника тренеру треба роздрукувати та зберегти до кінця Програми, адже на одному з останніх занять вони знадобляться для підбиття підсумків, те ж стосується і складених в окремі файли карток кожного учасника. Краще, аби вони до кінця Програми зберігалися у тренера, однак для виконання домашнього завдання з даного заняття їх необхідно до наступного разу передати учасникам.

8. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланки «журналів» (Додаток 2.1), які будуть заповнюватись після кожного заняття та зберігатись протягом усього курсу, і дає інструкцію:

«Зараз Ви отримали кольоровий аркуш паперу, його Ви отримуватимете після кожного заняття. Він буде використовуватись як своєрідний журнал Ваших вражень, в якому Вам треба буде згадати і узагальнити все, що Ви отримали на занятті.»

Подумайте, які питання обговорювались сьогодні, що з Вами трапилось на сьогоднішньому занятті, намагайтеся зберегти у ньому всі Ваші враження, емоції, слова, які запам'яталися найбільше. Можливо, у Вас виникли питання, над якими варто подумати, також запишіть їх. Чи, можливо, Вас щось здивувало? Намагайтеся протягом п'яти хвилин викласти все на папері».

На **другому етапі**, після того, як учасники виконали завдання, тренер просить тих, хто готовий поділитися деякими зі своїх роздумів, зробити це. Тренер може ставити запитання, які сприятимуть обговоренню:

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у Вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

До уваги тренера!

«Журнал» варто вводити саме з другого заняття, оскільки вже під час нього розпочинається змістова частина Програми і учасникам буде що фіксувати у журналах, здійснюючи своєрідну рефлексію.

Доцільно, щоб учасники мали папки з файлами за кількістю занять, куди могли б складати як заповнені бланки своїх «журналів», так і інші отримані на заняттях матеріали, а також результати виконання своїх домашніх завдань тощо. Наявність такої папки дозволить учасникам систематизувати засвоєне на заняттях та сприятиме у підбитті підсумків наприкінці Програми.

Було б добре, аби для бланків «журналу» на кожному занятті використовувався папір іншого кольору, однак це побажання не є принциповим.

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити досягнутий у ході заняття результат, що пов'язаний з визначенням мети й кроків щодо її реалізації; відпрацювати навички формулювання реалістичної та досяжної мети.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

«Ви маєте файли з картками, які Ви заповнювали сьогодні, вибудовуючи власну мету, кроки до її реалізації, а також визначаючи ресурси та перешкоди, що можуть виникнути на шляху до неї. Будь ласка, до наступного нашого заняття спробуйте перенести написане на картках на папір – звичайний аркуш А4. Можливо, під час перенесення на папір тих чи інших складових щодо досягнення Вашої мети, у Вас з'являться деякі корективи та уточнення – внесіть їх. Можливо, Ви захочете конкретизувати кожен з п'яти кроків до досягнення Вашої мети, визначити терміни виконання Ваших кроків – зробіть це. На наступний раз, будь ласка, принесіть із собою як файли з картками, так і Ваші плани досягнення цілей, які Ви записали на аркушах.

Окрім того, спробуйте сформулювати ще декілька цілей в інших сферах Вашого життя – у професійній сфері, сфері Вашого здоров'я тощо, також намагайтесь записати їх на інших аркушах – кожну ціль на окремому листку. До кожної з записаних цілей спробуйте так само визначити по п'ять кроків, які дозволять її досягти, визначте Ваші позитивні якості, що сприятимуть цьому, людей, які можуть Вам допомогти, а також можливі перешкоди».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами за принципом, описаним у першому занятті.

Додаток 2.1.

Журнал

№ заняття _____ дата _____

Присвятить п'ять хвилин записам про те, що трапилось з Вами сьогодні.

Заповнюйте журнал як щоденник.

Використовуйте журнал, щоб згадати та узагальнити те, що Ви засвоїли на сьогоднішньому занятті:

- подумайте про те, що сьогодні обговорювалось, які питання розглядалися;*
- спробуйте зберегти всі слова, емоції, враження, які найбільше запам'яталися – запишіть, зобразіть їх;*
- можливо, щось викликало у Вас страх чи здивування, також спробуйте це зобразити;*
- якщо у Вас виникли питання, які потребують осмислення, запишіть їх також.*

Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та випередити

Заняття 3.



Мета: надати інформацію щодо факторів впливу на розвиток агресивної поведінки, відпрацювати навички розпізнавання спускових механізмів вияву агресії та навчитися розрізняти власні почуття та почуття інших людей у ситуації конфлікту.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 3.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Правда чи ні?» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Резюме» (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Лавка в парку» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 3.2. (1 год 20 хв):

7. Презентація «Зростання агресії» (15 хв).
8. Вправа «Почуття в мені» (40 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
10. Домашнє завдання (5 хв).
11. Ритуал прощання (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 3.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на прикріплений аркуш фліпчарту та розповідає про тему та структуру сьогоденного заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша тема присвячена спусковим механізмам агресивної поведінки. Ми розглядатимемо причини виникнення агресії, тобто що саме може слугувати поштовхом до прояву агресивності з боку однієї людини відносно іншої, спробуємо розібратися, як ми можемо розпізнати та нейтралізувати ці поштовхи».

2. Вправа на знайомство «Правда чи ні?»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам аркуші паперу формату А4 і просить розділити аркуш на чотири рівні частини й протягом трьох хвилин записати чотири факти про себе, де три – це правда, а один – ні. Такими «фактами про себе» можуть бути вподобання учасників, інформація про якісь їх навички, про родину, про досвід (наприклад, «Я маю чотирьох дітей», «Я знаю чотири мови», «У дитинстві я співала у хорі» тощо).

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам піднятися зі своїх місць і, рухаючись по кімнаті, поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей та спробувати вгадати, що із вказаних фактів співрозмовника є правдою, а що – ні.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася Вам вправа?
- Що нового Ви дізнались один про одного? Хто здивував Вас найбільше?
- Чи складно було визначити неправдиві факти?
- Чим Ви керувалися, оцінюючи факти про іншу людину?
- Як Ви вважаєте, чи є неправда одним із факторів, що спонукає прояв агресії однієї людини відносно іншої?
- Як зазвичай Ви реагуєте, якщо підозрюєте людину в брехні?
- Чи варто завжди давати зрозуміти людині, що Вам відома правда?

До уваги тренера!

Ця вправа, окрім створення сприятливої та доброзичливої атмосфери, дасть можливість також підійти до тематики, пов'язаної із розглядом проявів агресивної поведінки.

Тренеру варто звернути увагу учасників на те, що не завжди слід реагувати на неправду та з'ясовувати її причини. Іноколи краще проігнорувати такий факт задля уникнення конфліктної ситуації, зробивши при цьому відповідні висновки для себе.

3. Рефлексія минулого заняття «Резюме»

Мета: згадати події, які відбувались між двома заняттями, та виявити основні ключові моменти.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 за кількістю учасників, аркуш фліпчарту з наведеною у вправі схемою.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом 10 хвилин на чистому аркуші паперу записувати все, що спадатиме на думку стосовно подій, які відбувалися з ними у період між минулим і сьогоднішнім заняттям.

На **другому етапі** тренер пропонує вибрати із всього тексту одне ключове (головне) слово та підкреслити його (бажано, щоб це був іменник – частина мови, що відповідає на запитання *хто/що?*).

На **третьому етапі** учасникам треба скласти з цим словом резюме за такою схемою:

Перший рядок _____ (обране ключове слово);

Другий рядок _____ (два слова, що доповнюють/описують ключове);

Третій рядок _____ (три слова, що доповнюють/описують всі попередні);

Четвертий рядок _____ (чотири слова, що доповнюють/описують всі попередні);

П'ятий рядок _____ (одне слово як резюме всього попереднього тексту).

За бажанням учасники можуть зачитати свої роботи.

? Питання для обговорення:

- Чи складно було виконувати вправу?
- Що найважливіше сталося з Вами за цей період часу, тобто між двома нашими заняттями?
- Можливо, Ви зробили якусь корисну, добру справу?
- Чи виникали у Вас конфліктні ситуації?
- Якщо так, то як Ви вирішували конфлікт і чи були певні прояви агресивної поведінки (підвищення голосу, крик, погрози, нецензурні вирази, лайки)?
- Яким чином Вам вдалося вирішити цю ситуацію?

До уваги тренера!

Аби учасникам було легше складати резюме минулих днів, тренер може навести власний приклад і записати його на аркуші фліпчарту, щоб всім було видно та зрозуміло: «Давайте розглянемо, яким саме чином складати резюме. Наприклад, моїм ключовим словом за ці дні було слово «робота». Отже, перший рядок мого резюме: робота. Другий рядок складатиметься з двох слів, що описуватимуть ключове, тобто слово «робота», нехай це буде: цікава, наполеглива. У третьому рядку треба зазначити вже три слова, які описуватимуть ключове та попередні, для мене це слова: напруження, втома, стрес. Відповідно, четвертий рядок – досягнення, емоції, азарт, натхнення. І останній, п'ятий рядок, має описати все вище перераховане, для мене це слово «успіх». Отже, у мене вийшло наступне:

Робота

Цікава, наполеглива.

Напруження, втома, стрес.

Досягнення, емоції, азарт, натхнення.

Успіх!!!

Учасники можуть як зачитувати свої резюме, так і відмовитись від цього, адже не завжди результати оцінки минулих днів будуть позитивними. Головне завдання цієї вправи – спонукати учасників до самоаналізу, вона дозволить їм поміркувати над тим, що відбулося за минулі дні, що корисного було зроблено, узагальнити це та переосмислити, адже, частіше за все, представники цільової категорії рідко застосовують самоаналіз та оцінку подій, що відбуваються.

Якщо рівень розумового розвитку учасників не дозволить їм виконати вправу повністю (наприклад, це може стосуватися безпритульних та бездоглядних підлітків та соціально й педагогічно занедбаних молодих людей тощо), можна зупинитися на другому етапі виконання вправи та провести обговорення.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: невеликі аркуші паперу з написаними правилами (на кожному по одному); торбинка (капелюх).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи за кількістю правил, що були визначені на першому занятті. Далі по одному представнику від групи підходять до тренера і зі задалегідь підготованої тренером торбинки (капелюха) з правилами, зафіксованими на аркушах, виймають по одному, не показуючи іншим групам. Далі тренер говорить, що учасникам треба у своїй групі спробувати зобразити без слів (пантомімою) отримане правило, а потім презентувати на весь загаль. Інші учасники мають вгадати, що за правило дісталось їх опонентам.

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи просто було визначені нами під час другого заняття мету, кроки до її досягнення та інші складові успішної реалізації мети переносити на папір?
- Чи вдалося комусь поставити якісь додаткові цілі щодо інших сфер свого життя (освіти, професійної діяльності, здоров'я тощо)?
- Чи важливим було це завдання? Чому?
- Чи важливо в житті ставити короткотермінові цілі та визначати кроки й ресурси для їх досягнення письмово? Чому?
- Чи важливо ставити довгострокові цілі і чому?

6. Вправа «Лавка в парку»

Мета: визначити основні спускові механізми прояву агресивної поведінки.

Час: 25 хв.

Ресурси: стара газета, два стільці або лавка, розміщені у центрі приміщення.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер говорить учасникам, що зараз у групі відбудеться певне дійство – рольова гра. Далі він запрошує двох добровольців із групи й дає завдання, кожному окремо. Усі інші учасники отримують роль спостерігачів та мають фіксувати (бажано – письмово у своїх блокнотах) те, що відбуватиметься.

Один із добровольців виходить за межі аудиторії, а той, що залишається, отримує завдання: зіграти роль іноземця, який спокійно сидить на лавці й читає газету, і не реагує на оточуючих, оскільки не знає їхньої мови. Тренер говорить:

«Ви – іноземець, який присів відпочити у парку та почитати газету. Ви не розумієте жодного слова з мови цієї країни, тому не реагуєте на звернення перехожих. Ось таку стратегію Ви собі обрали, щоб не відволікатися від читання».

Після того, як учасник підтвердив, що зрозумів суть завдання, він вже може сісти на уявну лавку (наприклад, зроблену з двох стільців у центрі кола), у той час тренер дає завдання іншому учаснику, що чекає за межами аудиторії.

Отже, його завдання: чіплятися до людини, яка читає газету, намагаючись будь-що дізнатися, котра година. Тренер пропонує використовувати різні методи взаємодії та впливу:

«Уявіть себе на місці людини, якій вкрай необхідно дізнатися, котра година, а поруч нікого немає. Ви йдете по парку і раптом бачите одну єдину людину, яка сидить на лавці. Ваша мета: будь-що довідатися в неї, котра година».

Після цього другий учасник заходить до приміщення (умовного «парку») та бачить людину, що сидить та читає газету. Сценка, що далі розігрується, закінчується тоді, коли перший учасник реагує на звернення другого (або ж максимум через 5-7 хвилин після її початку, якщо реакції від «іноземця» так і не буде отримано).

Після закінчення гри вся група оцінює ситуацію, визначає, що стало спусковим механізмом реакції першого учасника (або що дозволило йому стриматися, якщо такої реакції не було), відповідаючи на такі запитання тренера:

- Що відбулося?
- Як почував себе учасник, котрий читав газету?
- Як почував себе учасник, котрий намагався дізнатися час?
- Що дратувало найбільше у цій ситуації?
- Що стало останньою крапкою у поведінці людини, яка намагалася довідатися час?
- Чи часто нас дратує байдужість до нас або ігнорування іншої людини?
- Чи траплялося у Вас, що Ви звертаєтесь до близької людини, а вона ніяк на Вас не реагує? Що Ви робите у таких ситуаціях?

На **другому етапі** вправи тренер запитує учасників:

«З огляду на побачене зараз, так і з Вашого власного досвіду, скажіть, що може бути спусковим механізмом (фактором, причиною) того, що одна людина стосовно іншої виявить агресію?»

Тренер ініціює обговорення й записує відповіді учасників на аркуші фліпчарту.

? Питання для обговорення:

- Уявімо, що ми опинилися під впливом одного або декількох спускових механізмів (факторів), які провокують агресію. Чи важко втриматися від вияву агресивної поведінки? Чому?

- Що допоможе втриматися та не піддаватися провокуючим факторам?

До уваги тренера!

Цю вправу не варто затягувати. Навіть якщо доброволець, який сидів на лавці, ніяк не відреагував на іншого, вправу варто закінчити через 5-7 хвилин, адже учасники, котрі стежать за процесом, можуть знудитися. В цьому випадку, по-перше, тренеру варто зробити акцент на тому, що інколи ми навіть не підозрюємо, як своєю байдужістю, ігноруванням можемо провокувати інших на прояви агресії; по-друге, розглянути з учасниками можливі позитивні варіанти повернення до себе уваги, в ситуації ігнорування, наприклад: 1) сісти поряд та почати говорити дуже серйозно; 2) якщо питання не термінові, то на певний час залишити розмову; 3) поцікавитися, бо, можливо, саме в цей момент Ваша допомога людині, яку Ви турбуєте, буде значно потрібнішою і, ймовірно, Вам слід вислухати, перш ніж почати говорити; 4) якщо питання, яке Ви збираєтеся обговорювати, стосується певних зауважень, то варто висловлювати все спокійним тоном, пояснюючи причини Вашого невдоволення та варіанти виходу із конкретної ситуації.

У ході обговорення після закінчення вправи тренер просить учасників дати відповідь на питання «Що може бути спусковим механізмом (фактором, причиною) того, що одна людина стосовно іншої виявить агресію». Варто обговорити якомога більше конкретних ситуацій, дій, окрім ігнорування, які можуть викликати агресію.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 3.2. (1 год 20 хв)

7. Презентація «Зростання агресії»

Мета: продемонструвати фази розвитку вияву агресії.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованим графіком із фазами розвитку вияву агресії.

Хід проведення:

Тренер починає розповідати учасникам про фази розвитку проявів агресивних дій, коментуючи представлений на рис. 1 графік:

«Отже, як відомо (ми мали змогу обговорити це на попередньому етапі), для того, щоб виявились якісь агресивні дії з боку однієї людини відносно іншої, має бути присутній певний подразник, що провокує наростання роздратування, а вже потім, як реакція на подразник, відбувається виплеск агресії.

Давайте спробуємо зобразити фази наростання агресії на графіку, щоб нам було простіше уявити собі, як працює цей механізм.

Відтак, початкову фазу розвитку агресивних дій обумовлює певний подразник. Для того, щоб агресія вийшла назовні, їй потрібен певний підтримуючий ресурс для подразника, це може бути тривалість дії цього подразника, його частота, кількість подразників тощо. Наприклад, якщо протягом певного тижня співробітник спізнюється на 5-10 хвилин на роботу, то скоріш за все, в перший день запізнення він почує від керівництва зауваження та прохання приходити вчасно. Коли ж такі запізнення повторюватимуться й надалі, то це може викликати жорстку реакцію на запізнення, наприклад догану, вирахування із заробітної плати, звільнення. У цій ситуації були присутні і тривалість, і частота, і кількість

певного подразника (запізнення). Те ж саме відбувається і в стосунках із близькими. Фаза, коли накопичується певний подразник, називається фазою зростання. Врешті-решт, коли зростання сягає свого піку, найвищої точки, то відбувається спалах, прояв певної агресивної дії. Відповідно, виникає конфліктна ситуація.

Після спалаху настає криза – це може проявлятися в докорах сумління, почутті провини, відчутті безвиході тощо. Як правило, криза супроводжується деякими депресивними проявами, приміром поганим самопочуттям, почуттям відрази як до себе, так і до людини, з якою відбувся конфлікт. Також може виникати почуттям жалю до себе і близької людини.

З часом криза спадає і настає фаза відновлення. Зазвичай вона починається під час примирення й триває доти, поки знову не з'явиться певний подразник».

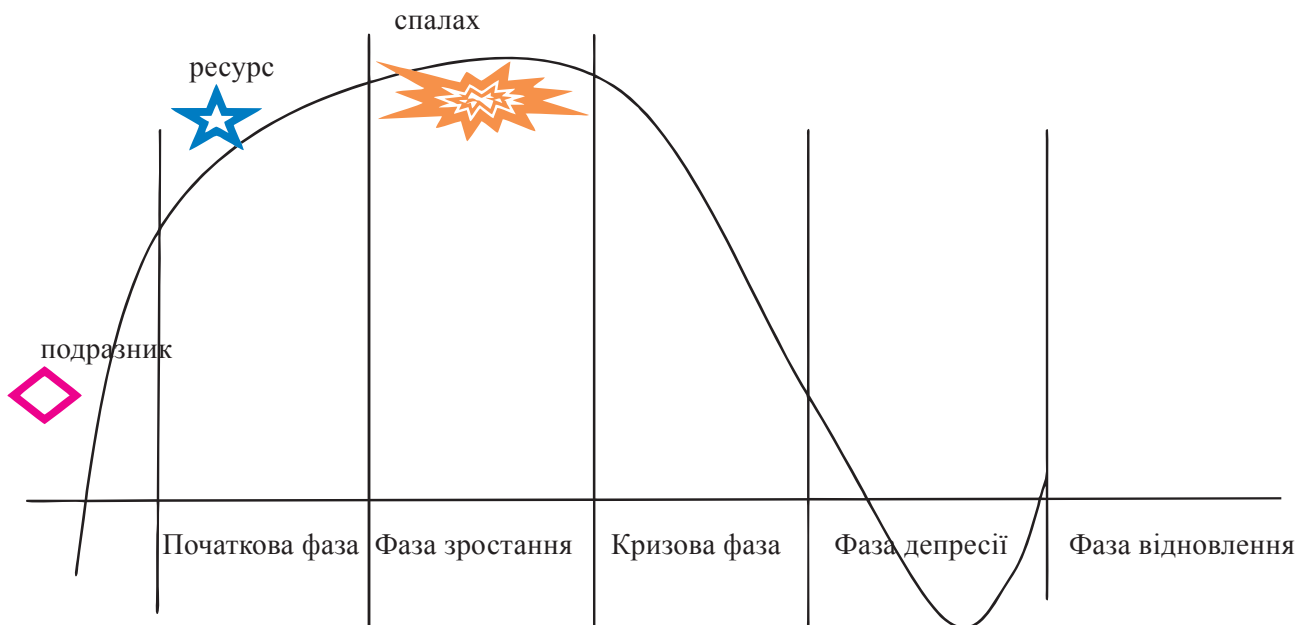


Рис. 1. Фази розвитку вияву агресії

? Питання для обговорення:

- Чи все зрозуміло з зображеного на графіку?
- Чи Ви погоджуєтеся, що агресія розвивається саме так? Чи можете Ви навести конкретні приклади із власного досвіду?
- Як Ви вважаєте, чи може людина розпізнати подразник та навчитися не реагувати на нього?
- Як людина відчуває себе, коли роздратування зростає?

8. Вправа «Почуття в мені»

Мета: допомогти учасникам виявити зовнішні та внутрішні ознаки почуттів, які переживають як вони самі, так й інші люди.

Час: 40 хв.

Ресурси: три набори для роботи малих груп, що складаються з аркушів фліпчарту та різнокольорових маркерів (має бути щонайменше 5 кольорів).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у три малі групи, роздає групам аркуші фліпчарту і кольорові маркери та дає завдання намалювати силует людини у повний зріст і зобразити на цьому силуеті за допомогою символів та кольору *зовнішні* (які можна побачити) і *внутрішні* (наприклад, що саме та у якій частині тіла відбувається) вияви почуттів, які переживає людина. Кожна група отримує свій набір почуттів:

Перша група зображає людину, що відчуває страх, тривогу, шок.

Друга група – задоволення, щастя, радість.

Третя група – роздратування, агресію, злість.

На виконання завдання учасники отримують до 15 хвилин, після чого презентують свої напрацювання. Кожну групу, яка презентує своє напрацювання, тренер запитує про причини вибору саме таких символів та кольорів, а також звертається до інших груп із тим, чи не хочуть вони додати щось до інших презентацій, чи погоджуються вони з тим, що цей вид почуттів може виявлятися саме в такий спосіб.

? Питання для обговорення:

- Як Ви вважаєте, як з'являються почуття?
- Що в цей час відбувається із нашими думками та нашим тілом?
- Як поводиться людина, що панікує? Чи був у Вас такий досвід? А як поводиться дуже роздратована людина? Яким може бути результат такої поведінки?

(бажано дійти висновку, що коли людину захоплюють сильні почуття і вона перестає стримувати їх, результат може бути досить негативним, навіть незважаючи на те, про який саме вид почуттів йдеться. Наприклад, результат паніки та результат агресивної поведінки може бути однаковий – необдумана дія, що призведе до неприємностей).

- Що відбувається у момент, коли людина втрачає контроль над почуттями, і чому? Пригадайте якусь конкретну ситуацію, коли Ви втрачали контроль.
- Чи тримаємо ми контроль над тим, як виявляти своє почуття, як поводитися? Як можна контролювати свої думки та тіло?
- Чому важливо розуміти і вміти бачити, що відчуває інша людина (наш співрозмовник чи той/та, з ким у нас конфлікт)? На що варто звертати увагу насамперед?

До уваги тренера!

У цій вправі велику увагу варто присвятити як обговоренню малюнків, так і відповідям у колі на запропоновані запитання. Важливо дати змогу учасникам проаналізувати власний досвід та почуття, подумати над тим, що вони відчувають у власному тілі у той момент, коли роздратування зростає, що вони відчувають і в яких частинах тіла, коли втрачають контроль та виявляють агресію (часто це може бути шум у вухах, важкість у голові (від підвищення тиску), сильне серцебиття, «сила» у кулаках, коли хочеться вдарити тощо).

Важливо дійти висновку, що якщо вчасно відреагувати на свої почуття та почуття іншої людини й зупинитися, то можна уникнути конфлікту, образ, бійки.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та аналізу почуттів інших у конфліктній ситуації (ситуації ризику щодо вияву агресії).

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «Щоденника моїх почуттів» (Додаток 3.1.).

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про спускові механізми агресії, її розвиток та почуття, які при цьому виникають. До наступного заняття я прошу Вас поспостерігати за собою та Вашими близькими і фіксувати свої спостереження за схемою, яку Ви всі зараз отримаєте [тренер роздає бланки – Додаток 3.1.]»

За час до наступного заняття на бланку Вам треба буде коротко описувати ситуації, що викликали у Вас (або Ваших близьких) роздратування; записати, що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор) у цій ситуації; відзначити, що відчували Ви у цей момент та що відчував інший учасник ситуації (які були почуття, як вони виявлялися, де у тілі локалізувалися (містилися), а також вказати, чи вдалось уникнути спалаху агресії і чому».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, і відповідає на усі їхні запитання.

11. Вправа-комплімент «Посмішка»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Учасники сидять у колі, беруться за руки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч, посміхається йому та говорить, чим його сусід може пишатися сьогодні.

12. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 3.1.

Щоденник моїх почуттів

Спостереження за період від _____ до _____

Коротко опишіть ситуацію	Що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії? (провокаційний фактор)	Що відчували Ви у цей момент? (які були почуття, як вони виявлялися, де у тілі локалізувалися (містилися))	Що відчував інший учасник ситуації та як Ви дізналися про його почуття? (що у його діях, голосі, міміці дозволило Вам зрозуміти їх)	Чи вдалося уникнути спалаху агресії? (якщо «так», то завдяки чому; якщо «ні», то чому)

Тема 4. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства

Заняття 4.



Мета: надати учасникам інформацію про поняття «насильство» та «насильство у сім'ї», прояви домашнього насильства, а також допомогти учасникам проаналізувати власні дії в ситуації насильства в сім'ї.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 4.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Комплімент» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Мозковий штурм «Асоціації до слова „Насильство”» (10 хв).
7. Вправа «Робота над визначенням насильства в сім'ї» (15 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 4.2. (1 год 20 хв)

8. Міні-лекція «Права людини» (10 хв).
9. Вправа «Розгляд ситуацій насильства із власного досвіду» (25 хв).
10. Вправа «Визначення видів насильства» (20 хв).
11. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
12. Домашнє завдання (10 хв).
13. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 4.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденішнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша зустріч присвячена темі «Насильство». Ми спробуємо зрозуміти, що таке насильство і, зокрема, що таке домашнє насильство та які його прояви.»

2. Вправа на знайомство «Комплімент»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер починає вправу словами:

«На цьому занятті ми будемо говорити на досить складну тему – насильство. Тому сьогодні нам особливо важлива підтримка кожного та взаєморозуміння і підтримка всіма учасниками один одного. Вправу щодо поглиблення нашого знайомства я пропоную провести у такому форматі: кожен називає своє ім'я і, звертаючись до свого партнера (який сидить поряд за часовою стрілкою), висловлює йому комплімент про його можливості на шляху досягнення змін, до яких він прагне на основі тих якостей, які він уже продемонстрував у колі на попередніх заняттях».

До уваги тренера!

Тренер може розпочати вправу «Знайомство» з себе, звернувшись до учасника, який сидить поряд. Наприклад: «Мене звати... я хочу звернутися до Івана, який сидить поряд зі мною: Іване, мені подобається, як ти вмієш чесно говорити про свої проблеми, і я вірю, що ти зможеш впоратися з ними». У висловленому компліменті мають бути підкреслені саме ті позитивні якості, що їх продемонстрував учасник на минулих заняттях і які є важливими для підтримки конструктивної роботи групи (це можуть бути вислови: мені подобається, що в тебе завжди гарний настрій, це допомагає налаштуватися на позитивний лад..., подобається твоє вміння слухати... інше).

При виконанні цієї вправи тренер може запропонувати підтримувати компліментарний вислів кожного учасника аплодисментами, які, з одного боку, означають приєднання всієї групи до даного послання та, з другого боку, надають енергетичної підтримки всій групі.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, підготовані таблиці (Додаток 4.1.) за кількістю учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу з таблицею (Додаток 4.1.) і пропонує в першому стовпчику перерахувати всі чинники, які можуть виступати спусковими механізмами агресії і які були розглянуті на минулому занятті; в другому стовпчику тренер пропонує кожному учаснику відмітити значком «+» ті чинники, з якими учаснику доводилося стикатися у власному досвіді і які свого часу викликали у нього прояви агресії; в третій колонці учасникам пропонується відмітити ті чинники, з якими на сьогоднішній день вони, на власну думку, здатні впоратися (використовуючи знання і вміння, отримані на попередніх заняттях) і не довести ситуацію до проявів насильства.

На **другому етапі** виконання вправи учасникам пропонується представити результати виконання вправи як наслідок не лише засвоєння знань минулої теми, але і як результат власних досягнень на шляху до подолання агресії.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для створення позитивної неконфліктної атмосфери під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам групи об'єднатися в пари.

Перед кожною парою учасників тренер ставить завдання: обговорити ситуації, коли дотримання певного правила запобігло розвитку ситуації агресії в групі.

До уваги тренера!

Тренер може навести приклад виконання вправи, розпочавши з себе, наприклад: «Для мене дуже важливим є правило «Говорити по черзі». Якщо група дотримується правила «Говорити по черзі», мені, як тренеру, значно легше проводити заняття, почути думку кожного та відреагувати на неї. Я вдячна/ий групі, що ми дотримувалися цього правила, і в мене не було потреби боротися з негативними почуттями».

Після того, як всі учасники висловлять свою думку, тренер може узагальнити результати роботи, зробивши висновок: «Отже, коли ми про щось домовляємося, приймаємо правила поведінки – ми встановлюємо певні стандарти, до дотримання яких можемо апелювати в разі їх порушення, це такі стандарти, як встановлення кордонів, що вказують про зростання напруги при наближенні до них або спробі перетину. Тому, як і на заняттях, так і в повсякденному житті важливо домовлятися та проговорювати певні правила, яких ми зобов'язуємося дотримуватися. Це теж один із засобів уникання напруги в стосунках».

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь ласка, чи виникали за цей тиждень з вами, чи з Вашими близькими ситуації роздратування?»

Учасники, за бажанням, по черзі можуть назвати такі ситуації.

Далі тренер запитує, що саме стало спусковим механізмом (причиною) такої ситуації, якою була реакція, яким чином вдалося вирішити конфлікт?

? Питання для обговорення:

- Що стало спусковим механізмом даної ситуації?
- Що Ви відчували в той момент? Що відчувала інша людина?
- Де у тілі Ви відчували гнів?
- Чи вдалося і яким чином вдалося подолати дану ситуацію?

До уваги тренера!

Тренеру не варто примушувати учасників, які цього не бажують, розповідати про ситуації, які виникали протягом тижня, адже це може викликати неприємні емоції та неконтрольовану реакцію.

Варто розглядати ситуації безсторонньо, з метою підтримки учасників у позитивних результатах, які вони досягають, або ж для надання впевненості у собі та у можливості зміни своєї поведінки.

6. Мозковий штурм «Асоціації до слова „Насильство”»

Мета: підготовка учасників групи до роботи з темою «Насильство».

Час: 10 хв.

Ресурси: лист паперу на фліпчарті, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер на великому аркуші фліпчарту пише чорним фломастером великими літерами слово «НАСИЛЬСТВО» і пропонує учасникам висловити свої асоціації, які у них виникають до цього слова:

«Отже, сьогодні ми з Вами говоримо про насильство, і я пропоную Вам висловити свої асоціації з цим словом».

Далі тренер ретельно фіксує вислови учасників.

На **другому етапі** виконання вправи учасникам пропонуються до обговорення наступні питання:

- Чи важко було знайти відповідну асоціацію?
- Чи пов'язані якісь із цих асоціацій із Вашим власним досвідом?
- Де найчастіше можна зіткнутися із ситуацією насильства?
- Наскільки розповсюдженим є насильство в сім'ї? Що цьому сприяє?

До уваги тренера!

Під час першого етапу виконання вправи фіксувати вислови учасників може сам тренер, який проводить обговорення, але краще, щоб записи робив другий тренер, якщо вони працюють у парі, адже це надасть змогу тому, хто проводить обговорення, не переривати зоровий контакт з групою.

7. Вправа «Робота над визначенням насильства в сім'ї»

Мета: спираючись на визначення насильства в сім'ї в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї», допомогти учасникам зрозуміти сутність поняття насильства та визначити, які дії (в тому числі і з їхнього власного досвіду) можна розглядати як насильницькі.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, фломастери, картки відповідно до кількості учасників (Додаток 4.2., Додаток 4.3.).

Хід проведення:

Тренер починає вправу зі слів:

«Ми говорили, що насильство може відбуватися в будь-яких обставинах. Але найчастіше воно трапляється саме в сім'ї. Спробуємо визначити, що ж таке домашнє насильство та які його характерні ознаки».

Далі тренер роздає кожному учаснику аркуш із визначенням насильства в сім'ї, яке сформульовано в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» і пропонує кожному учаснику визначити, які слова в цьому визначенні є ключовими.

У процесі обговорення тренер фіксує на аркуші паперу для фліпчарту всі вислови, важливі з точки зору учасників. Ті вислови, які повторюються двічі чи тричі, відмічаються «галочками» чи іншими позначками.

У результаті обговорення тренером має бути зафіксовано на аркуші наступні ключові слова:

- Насильство як порушення прав.
- Насильство як завдання шкоди.
- Насильство як умисні дії.

До уваги тренера!

Під час обговорення визначення насильства в сім'ї тренеру важливо підкреслити, що у ситуації насильства присутні всі його ознаки: порушуються права, завдається шкода, кривдник отримує певну перевагу через умисні дії. Крім того, важливо наголосити, що зазвичай насильство здійснюється особою, яка має певні фізичні чи психологічні переваги над іншою особою, унеможливаючи цим її самозахист. Для проведення обговорення тренер може скористатися інформацією, поданою у Додатку 4.3.

ПЕРЕРВА (20 хв)**Сесія 4.2. (1 год 20 хв)****8. Міні-лекція «Права людини»**

Мета: надати учасникам інформацію про права людини та допомогти зрозуміти, що дотримання та повага до прав іншої людини є однією з основних заporук ненасильницької поведінки.

Час: 10 хв.

Ресурси: підготований заздалегідь плакат з основними правами людини з «Загальної декларації про права людини» (Додаток 4.4.).

Хід проведення:

Тренер починає вправу зі слів:

*«Кожна людина має права. Права людини **природні** – вони не надаються їй кимось, людина має права від народження. Права людини **неподільні** – вона має всі людські права, а не якусь їх частину. Права людини **невід'ємні** – їх не можна відняти, і якщо в даний момент те чи інше право не реалізується, це не означає, що людина його не має, це означає, що воно порушується. Права людини зафіксовані в Конституції України, прийнятій у 1996 році, та «Загальній декларації прав людини», прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Отже, якщо всі люди, незалежно від статі, соціального стану, кольору шкіри мають*

рівні права, то реалізувати свої права без насильства можна буде лише тоді, коли ми поважатимемо права тих, хто перебуває поруч з нами».

До уваги тренера!

«Загальна декларація прав людини» була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Її перекладено принаймні 375 мовами й діалектами мов. Декларація була прямим наслідком досвіду Другої світової війни і вперше сформулювала ті права, які повинна мати кожна людина. Вона мала рекомендаційний характер, містила 30 статей, зміст яких був уточнений і розвинутий через інституції міжнародних угод, регіональних та національних конституцій та законів. 1966 року були затверджені два Міжнародні пакти: «Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права» та «Міжнародний пакт про громадянські та політичні права». Україна ратифікувала ці пакти 1973 року. Те ж саме зробили понад сто інших країн світу і цим вони зобов'язалися привести своє національне законодавство у відповідність до прописаних у пактах вимог. Міжнародно-правові акти отримали верховенство над внутрішнім законодавством. А це надало можливість громадянину, чий політичний чи громадянський права порушені, звернутися за захистом безпосередньо до Комітету з прав людини при ООН, якщо він/вона вичерпав/ла можливості захисту, надані національним законодавством. В Україні права людини отримали конституційне закріплення з боку держави в Конституції України.

Далі тренер коротко та зрозумілою для учасників мовою повідомляє зміст статей «Загальної декларації про права людини», що розміщена у Додатку 4.4., та, спільно з учасниками групи, наводить можливі приклади порушення прав людини (приклади можуть бути з особистого досвіду учасників).

До уваги тренера!

Тренер може розмножити Додаток 4.4. за кількістю учасників та роздати перелік основних статей «Загальної декларації прав людини» для спрощення сприйняття учасниками інформації.

9. Вправа «Розгляд ситуацій насильства із власного досвіду»

Мета: сприяння усвідомленню учасниками себе та свого власного досвіду у ролі насильника.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер нагадує учасникам, що за раніше розглянутим визначенням «насильства в сім'ї» у ситуації насильства порушуються права іншої особи, насильницькі дії є умисними, використовуються переваги кривдника над потерпілою людиною, й постраждала особа зазнає шкоди.

Далі тренер акцентує увагу групи на тому, що:

«Є чотири характерні ознаки домашнього насильства:

1. Домашнє насильство завжди здійснюється з наміром, для отримання певного ефекту і переваги, наприклад, коли водій випадково заподіє травми пішоходові, то ця дія не є насильством. Але чоловік, який принижує або катує свою дружину, чинить це з наміром.

2. При насильстві порушуються насамперед особисті права і свободи людини – право на безпеку, життя, свободу пересування, свободу віросповідання, свободу на інформацію, свободу вільного спілкування з друзями та рідними.

3. Насильство є таким порушенням прав і свобод людини, яке унеможлиблює її самозахист, тобто коли одна людина має фізичні, психологічні чи матеріальні переваги над іншою, що призводить до поневолення іншої людини, робить її залежною від чужих правил та чужої волі.

4. Ця дія завдає шкоди. Шкода від домашнього насильства буває фізична, психологічна, емоційна».

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у малі групи. Кожна група отримує завдання: навести приклади ситуацій домашнього насильства із власного досвіду та визначити, як були порушені права іншої людини, наскільки ці дії були умисними та якої шкоди зазнала постраждала особа, а також як були використані переваги кривдника. Ситуації обговорюються в малих групах і після завершення представляються у великій групі. Всі представлені ситуації фіксуються тренером на попередньо підготованому великому аркуші на фліпчарті.

На **третьому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасникам проаналізувати кожну ситуацію та визначити, чи був інший варіант вирішення ситуації без насильства; якщо так, то який?

10. Вправа «Визначення видів насильства»

Мета: познайомити учасників з видами насильства, допомогти їм усвідомити себе як носія насильницьких дій.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш паперу з результатами виконання попередньої вправи, аркуш паперу для фліпчарту, Додаток 4.5. «Види насильства», маркери різних кольорів.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер нагадує, що в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» підкреслюється: завдання шкоди може бути як на фізичному, так і на психологічному, економічному та сексуальному рівнях. Повертаючись до результатів виконання попередньої вправи, тренер пропонує учасникам подивитись на зафіксовані на фліпчарті випадки та визначити у кожному з них конкретні дії, що призвели до завдання шкоди та порушення прав людини. Усі наведені дії тренер фіксує на аркуші паперу, дотримуючись виділених поділів на фізичне, психологічне, сексуальне, економічне насильство, використовуючи різні кольори маркерів.

На **другому етапі** роботи, коли група наведе достатньо прикладів, тренер узагальнює інформацію, використовуючи матеріал Додатку 4.5., та пропонує учасникам обговорити його повідомлення та заповнити прогалини у таблиці на фліпчарті.

На **третьому етапі** тренер пропонує обговорити результати виконання вправи та просить учасників ще раз пояснити, як вони розуміють кожен із видів насильства.

? **Питання для обговорення:**

- Як змінилося Ваше бачення насильства?
- Наскільки відбулося усвідомлення себе як носія насильницьких дій?

- Як часто, на вашу думку, кривдник використовує такі форми психологічного насильства як звинувачення, заперечення, мінімізація?

- Чому насильник знімає із себе відповідальність за скоєне насильство?

- Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне насильство та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ Я – це перший крок до життя без насильства?

11. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у відповідній вправі заняття № 2.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?

- Що було зайвим?

- Що найбільше запам'яталося?

- Що вартувало б змінити?

- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

12. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися над наслідками домашнього насильства для всіх його учасників.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Сьогодні ми з Вами говорили про домашнє насильство, його види та про те, які наслідки має насильство з Вашого власного досвіду».

Тренер ще раз запитує учасників про види насильства та про його прояви і просить зафіксувати домашнє завдання:

«До наступного заняття Вам необхідно подумати, як впливають насильницькі дії:

- *на тих, проти кого вони направлені?*

- *на тих, хто їх скоює?*

- *на тих, хто стали свідками насильницьких дій, наприклад, на дитину?»*

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

13. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 4.1.

Чинники, що виступають спусковими механізмами агресії	Я проявляв агресію в минулому	Я можу справитися сьогодні

Додаток 4.2.

«Насильство в сім'ї – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю».

Ст. 1 Закону України «Про попередження насильства в сім'ї»

Додаток 4.3.

Чотири характерні ознаки домашнього насильства

1. **Домашнє насильство завжди здійснюється з наміром, тобто є інтенційним** (від лат. *intentio* – прагнення, намір, ціль). Відповідно, ця дія здійснюється для отримання певного ефекту і переваги. Наприклад, коли водій випадково заподіє травми пішоходові, то ця дія не є насильством. Але чоловік, який принижує або катує свою дружину, чинить це з наміром. Намагаючись виправдати свої дії, домашні кривдники декларують свої позитивні наміри. Але справжні їхні наміри зовсім інші (незалежно від того, усвідомлюють вони це чи ні).
2. **Сутність домашнього насильства полягає в порушенні насамперед особистих прав і свобод людини.** Всі люди рівні у своїй гідності та правах. Ці права людини – право на безпеку, життя, свободу пересування, свободу віросповідання, свободу на інформацію, свободу вільного спілкування з друзями та рідними – записані в Загальній декларації прав людини Організації Об'єднаних Націй.
3. **Насильство є таким порушенням прав і свобод людини, яке унеможлиблює її самозахист.** Тобто для цієї дії характерна асиметрія сил, коли одна сторона має переваги над іншою. Це найбільш діагностичний елемент визначення насильства. Коли існує перевага – фізична, матеріальна, інтелектуальна, психологічна, – і така перевага використовується проти іншого члена сім'ї, то це вже і є домашнє насильство. Воно призводить до поневолення людини – людина потрапляє в пастку, стає залежною від чужих правил і чужої волі.
4. **Ця дія завдає шкоди.** Шкода від домашнього насильства буває економічна, фізична, психологічна (емоційна). Але якщо фізичні ушкодження помітні, то розгледіти психологічну шкоду іноді важко. Як довести, що дружина почувається пригніченою, приниженою, зазнала емоційних травм, або що дитина, яка стала свідком насильства, зазнала емоційних травм? В такому разі для визначення факту домашнього насильства слід звернутися до попередніх ознак (умисна дія, наявність переваг, порушення прав і свобод) і, якщо вони наявні, то це свідчить про наявність самого насильства.

Додаток 4.4

Інформаційний матеріал «Права людини»

Права людини, зафіксовані у Загальній декларації прав людини:

Стаття 1.

Право на свободу та рівність у своїй гідності та правах.

Стаття 2.

Право на свободу від дискримінації.

Стаття 3.

Право на життя, на свободу і на особисту недоторканність.

Стаття 4.

Право на захист від рабства.

Стаття 5.

Право на захист від катувань, жорстокого поводження і покарань, що принижують людську гідність.

Стаття 12.

Право на приватне життя, недоторканність житла, таємницю кореспонденції, захист честі та гідності.

Стаття 16.

Право на одруження і створення сім'ї, однакові права чоловіків та жінок щодо одруження та під час його розірвання; укладання шлюбу тільки при вільній і повній згоді сторін, що одружуються.

Стаття 17.

Право на володіння майном.

Стаття 19.

Право на свободу переконань; на одержання і поширення інформації.

Стаття 23.

Право на працю, на вільний вибір роботи.

Стаття 25.

Право на гідний рівень життя.

Стаття 26.

Право на освіту.

Стаття 27.

Право на участь у культурному житті суспільства.

Стаття 30.

Право на свободу від зазіхань з боку держави, групи осіб або окремих осіб на права, викладені в Декларації.

Додаток 4.5.

**Види насильства у сім'ї
(інформація виключно для ТРЕНЕРА)****I. Фізичне насильство:**

- Штовхав, хапав, зачіпав або пхав дружину/партнерку/члена сім'ї;
- Лупцював, ударяв або бив кулаком дружину/інших;
- Тримав і лупцював дружину/інших;
- Бив дружину ногами;
- Кидав і штовхав дружину/інших;
- Душив і стискав дружину/інших;
- Щипав дружину/інших;
- Використовував ніж або інші предмети проти дружини/інших;
- Інше.

II. Економічне насильство

- Забороняв влаштуватися на роботу або продовжувати працювати дружині;
- Примушував дружину просити гроші або приймати кишенькові гроші;
- Забирав гроші дружини;
- Не дозволяв членам сім'ї дізнаватися про дохід сім'ї або мати до нього доступ;
- Інше.

III. Сексуальне насильство

- Вимагав статевих стосунків від дружини;
- Примушував дружину дивитися порно;
- Примушував дружину займатись сексом у такий спосіб, що був неприйнятний для неї;
- Фізично силував дружину до статевих стосунків;
- Фізично завдавав болю статевим органам дружини;
- Інше.

IV. Психологічне насильство**1. Робив або погрожував зробити боляче:**

- Погрожував кинути, вчинити самогубство, розповісти іншим;
- Примушував робити незаконні речі;
- Інше.

2. Гнів або залякування:

- Залякував за допомогою поглядів, дій або жестів;
- Знищував її майно;
- Кричав або волав;
- Фізично знущався над домашніми тваринами в якості попередження;
- Переслідував (телефонував або ходив слідом);
- Демонстрував зброю для залякування;
- Гримав кулаком по столу, стінах, дверях тощо;
- Інше.

3. Емоційне насильство

- Використовував принизливі слова, ображав;
- Примушував дружину погано про себе думати;
- Примушував дружину думати, що вона збожеволіла;
- Грав у розумові ігри (маніпулював);
- Примушував дружину почуватися винною (наприклад, щодо дітей);
- Інше.

4. Гендерна та соціальна перевага

- Ставився до дружини як до прислуги;
- Приймав сам усі важливі рішення;
- Поводився як власник або начальник дружини;
- Перебирав владу, оскільки він чоловік;
- Інше.

5. Ізоляція

- Контролював, що робила дружина, з ким бачилася і розмовляла, що читала, куди ходила;
- Обмежував діяльність дружини за межами дому та її дружні стосунки;
- Користувався ревнощами або заздрістю для виправдання своїх дій;
- Інше.

6. Використання дітей

- Примушував дружину почуватися винною за дітей;
- Використовував дітей для передачі образливих повідомлень;
- Використовував дітей, щоб дратувати та чіплятися до дружини;
- Погрожував забрати дітей;
- Інше.

7. Алкоголь чи наркотики

- Зловживав психоактивними речовинами;
- Час, гроші, енергія спрямовувалися на вживання, а не на родину.

8. Заперечення, мінімізація та звинувачення

- Виставляв насильство, як щось незначне;
- Казав, що насправді жодного насильства не чинилося;
- Знімав із себе відповідальність за жорстоку поведінку, звинувачуючи дружину, мовляв, вона сама винна;
- Інше.

Тема 4. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства

Заняття 5.



Мета: надати інформацію про наслідки насильства, допомогти учасникам зрозуміти цикл насильства та визначити свої власні можливості на шляху до життя без насильства.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 5.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Мій позитивний досвід» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв).
6. Вправа «Зіпсований малюнок» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 5.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Цикл насильства» (55 хв).
8. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
9. Домашнє завдання (10 хв).
10. Ритуал прощання (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 5.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденішнього заняття:

«Ми продовжуємо розмову про насильство над дівчатами та жінками. Сьогодні говоритимемо про цикл насильства, можливість його розірвати, змінити поведінку та обрати інший неконфліктний шлях».

2. Вправа на знайомство «Мій позитивний досвід»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії учасників, розширити досвід групи в пошуку альтернативних шляхів вирішення складних ситуацій.

Час: 15 хв.

Ресурси: Аркуш паперу для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами:

«На цьому занятті ми продовжуємо говорити про насильство в сім'ї та продовжимо пошук шляхів альтернативних дій без насильства. Тому вправа на знайомство теж буде спрямована на розширення нашого спільного позитивного досвіду. Пропоную кожному назвати своє ім'я та поділитися найуспішнішим досвідом вирішення складних ситуацій без насильства. Позитивний досвід вирішення складних ситуацій може стосуватися будь-яких сфер життя».

До уваги тренера!

Під час виконання цієї вправи тренер фіксує всі позитивні надбання кожного на аркуші паперу на фліпчарті в узагальненому вигляді. Наприклад, вислови учасників:

- *«При виникненні складних ситуацій я намагаюся взяти тайм-аут і повернутися до їх вирішення згодом...»*,
- *«Я намагаюся встановити, що я сам зробив неправильно...»*,
- *«Я намагаюся поставити питання своїм партнерам: «А що Ви думаєте з цього приводу?»...»*

Тренер фіксує ці висловлювання на фліпчарті:

- **тайм-аут;**
- **оцінка своїх власних дій;**
- **врахування думки інших людей.**

За необхідності тренер може розпочати виконання вправи з себе.

Наприкінці вправи тренер ще раз голосно читає всі варіанти успішної поведінки та наголошує: «Це наш спільний ресурс групи. Ми будемо вчитися бути успішними і не застосовувати насильство для вирішення складних проблем не лише на роботі, а й вдома, зі своїми близькими людьми».

Додаткова інформація для тренера. Результати виконання цієї вправи тренер може використати і в роботі з групою над вправою «Цикл насильства» для аналізу того, як кожен із знайдених ресурсів можна використати для життя без насильства при розірванні циклу насильства.

3. Вправа «Рефлексія минулого заняття»

Мета: подальше засвоєння отриманої на минулому занятті інформації.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику назвати одне з прав людини, представлене в «Загальній декларації прав людини», та подумати:

- чому важливо поважати це право у спілкуванні з іншими людьми;
- як можна реалізувати це право самому і не порушувати при цьому прав інших людей.

За потреби тренер може надати учасникам можливість користуватися плакатом (Додаток 4.1 до Заняття 4 Теми 4 «Інформаційний матеріал „Права людини”»).

До уваги тренера!

Під час обговорення та підбиття підсумків тренеру варто допомогти учасникам зробити висновок, що власні права можна реалізувати, лише не порушуючи права інших людей. Це добре відображає вислів «Мої права закінчуються там, де починаються права іншої людини».

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях та підкреслити їх важливість не лише для роботи групи, а й для спілкування у повсякденному житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Теми 1), плакат «Права людини» (Додаток 4.4. до Заняття 4 Теми 4 «Інформаційний матеріал «Права людини»»).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам стати дослідниками при повторенні правил і спробувати знайти зв'язок прийнятих Правил, за якими працює група, з правами людини, які ми згадували в попередній вправі. Наприклад, правила «Говорити по черзі» та «Не перебивати» перебувають у тісному зв'язку з правом кожної людини на повагу, правом на захист її гідності. Правило «Конфіденційності» – з правом на захист особистого життя та особистої інформації.

Тренеру варто підвести учасників до висновку, що правила є важливими, оскільки їх виконання є кроком до поваги і дотримання прав людини.

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, отримане учасниками на минулому занятті, підштовхнути їх замислитися про вплив насильницьких дій на потерпілих, дитину (свідка випадку) та самого кривдника.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, три великі аркуші паперу для роботи в малих групах, маркери, скотч.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам об'єднатися в три малі групи та представити результати виконання домашнього завдання в такий спосіб:

- Перша група перераховує, як насильницькі дії впливають на потерпілих від домашнього насильства.
- Друга група – як впливає насильство на особистість кривдника.
- Третя група – як впливає насильство на дітей, які стали свідками акту насильства.

Після завершення кожна група представляє результати своєї роботи у великій групі.

Насамкінець, тренер підводить підсумок, що в ситуації домашнього насильства руйнівного впливу зазнають всі його учасники: потерпіла особа, яка зазнає фізичних та психологічних страждань; кривдник, який руйнується як особистість; особливо страждають діти, які стають свідками домашнього насильства і несуть його як естафету в свої майбутні сім'ї.

6. Вправа «Зіпсований малюнок»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти почуття інших людей, зрозуміти, що відчуває потерпіла від насильства особа, кривдник, свідок насильства, та наскільки складною буває реабілітація всіх учасників ситуації насильства.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасників, достатня кількість фломастерів чи кольорових олівців (олівці/фломастери розкладаються на підлозі в рівному доступі для кожного учасника).

Хід проведення:

Тренер пропонує об'єднатися в трійки, роздає всім учасникам по аркушу паперу А4 і пропонує кожному **намалювати малюнок** на вільну тему, про щось приємне. На це відводиться 5 хвилин.

Після завершення роботи тренер пропонує членам кожної трійки обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) і дає нове завдання: **зіпсувати малюнок** – при цьому, відповідаючи на можливі запитання, він підтверджує дозвіл псувати малюнок будь-яким чином і відводить на це 5 хвилин.

Після цього тренер знову пропонує членам трійок обмінятися «зіпсованими» малюнками і дає нове завдання – спробувати максимально **відновити початковий малюнок**. На це знову відводиться 5 хвилин.

Після завершення процедури відновлення тренер ще раз пропонує учасникам трійок обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) – так, щоб зіпсований і відновлений малюнок потрапили, нарешті, до свого власника.

Після завершення вправи тренер пропонує поділитися почуттями та обговорити результати виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Чи приємно було малювати малюнок?
- Що Ви відчували, коли Ваш малюнок псували?
- Що Ви відчували, коли потрібно було псувати малюнок іншої людини?
- Чи складно було відновити початковий малюнок?
- Чи вдалося його повністю відновити?
- Чи можна спроектувати цю вправу на реальну ситуацію домашнього насильства?
- Чи часто Ви в реальному житті псуєте чужі «малюнки»?
- Яких збитків та травм зазнає потерпіла від насильства особа?
- Як Ви гадаєте, чи складно буде «відновити» людину, що постраждала від психологічного чи фізичного насильства?
- Що Ви відчуваєте зараз?

До уваги тренера!

Обговорюючи результати виконання вправи, тренер акцентує увагу на почуттях особи, що переживає насильство, на тому, що відчуває людина, коли найкращі її очікування та мрії (малюнок) руйнуються. Адже часто насильник не задумується над тим, що відчуває його жертва. Ця вправа дає можливість побувати в ситуації слабшої, нездатної себе захистити людини, права якої порушуються, та згадати, як саме і як часто саме він (той, хто при виконанні вправи був жертвою) в реальному житті проявляв насильницькі дії над своїми близькими.

Хоча ця вправа і не є рольовою грою, кожен учасник перебуває під час її виконання в різних ролях, тренеру варто запропонувати учасникам після її завершення повернутися до себе, наприклад, промовивши «я – знову Петро».

Очікувані результати виконання вправи:

- розуміння почуттів потерпілої особи;
- засвоєння матеріалу попередніх вправ через власний досвід;
- розуміння руйнівного впливу насильства на всіх його учасників;
- збільшення бажання та вмотивованості вчитися жити без насильства.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 5.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Цикл насильства»

Мета: навчитися розуміти циклічну природу насильства та навчитися будувати стосунки без насильства.

Час: 55 хв.

Хід проведення:

Вправа відбувається у декілька етапів, які можуть становити самостійні вправи.

Етап 1. Вправа «Сьогодні він подарував мені квіти»

Мета: допомогти учасникам усвідомити трагічність ситуації насильства. Підготувати учасників до розуміння циклу насильства.

Час: 10 хв.

Ресурси: Роздатковий матеріал (Вірш «Я отримала сьогодні квіти») за кількістю учасників (Додаток 5.1.).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам прослухати вірш Доріс Улендорф «Я отримала сьогодні квіти», виданий Проектом Кешер в рамках Всесвітньої кампанії «16 днів проти насильства», 25 листопада – 10 грудня 2008 року.

Тренер дає певний час учасникам пережити отриману інформацію і запитує: «Чи хотіли б Ви поділитися своїми почуттями?»

Тренер дає можливість всім учасникам висловити свої почуття. Після цього роздає матеріал з текстом вірша та пропонує за його допомогою проаналізувати, як саме розвивалася ситуація насильства перед скоєнням вбивства.

? Питання для обговорення:

- Чи можна виділити певний циклічний розвиток подій?
- Чим відрізнявся кожен цикл?

До уваги тренера!

Під час обговорення завданням тренера є допомогти групі побачити на даному прикладі циклічну природу насильства та посилення його проявів з кожним новим циклом, аж до смертельного випадку.

Етап 2. Вправа «Сутність Циклу насильства»

Мета: допомогти учасникам усвідомити сутність Циклу насильства.

Час: 10 хв.

Ресурси: схема на аркуші паперу для фліпчарту «Цикл насильства» (Додаток 5.2.)

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на схему «Цикл насильства», зображену на великому аркуші паперу, підготовану заздалегідь на фліпчарті, та пропонує докладно проаналізувати всі етапи Циклу насильства:

«Цикл насильства – це психологічний механізм стосунків між жертвою та кривдником, який проявляється при докладному розгляді випадків насильства: наростання напруги, загострення, випадок, каяття, примирення «фаза медового місяця» і знову зростання напруги.

Зазвичай, кожний наступний випадок характеризується дедалі жорстокішим проявом насильства, що, врешті-решт, закінчується КРИЗОВОЮ СИТУАЦІЄЮ.

Можна виділити такі основні фази Циклу:

1) НАРОСТАННЯ НАПРУГИ – частішають конфліктні ситуації.

Тренер пропонує учасникам уявити «дуже поганий» день у житті чоловіка, який б'є свою дружину. Тренеру важливо стимулювати учасників висловлювати, які стресові події можуть відбуватися з чоловіком протягом дня.

Після цих висловлювань тренер пояснює учасникам, що таке концепція «наростання напруги».

2) ЗАГОСТРЕННЯ – відбувається, коли чоловік починає відчувати, що втрачає контроль. Це може статися після різних періодів часу, хоча результат один і той же. (Група сама вирішує, коли це станеться з таким чоловіком).

3) ВИПАДОК – осканення, екстаз насильника, прояв насильства.

Вибух і фізичне насильство. (Тренер пропонує обговорити групі, як це може статися).

4) ЗАСПОКОЄННЯ – насильник просить вибачення.

Тренер допомагає групі зрозуміти наступний етап – каяття (що включає виправдання, применшення, звинувачення інших). (Тренер залучає групу до обговорення конкретного випадку).

5) ПРИМИРЕННЯ (фаза медового місяця) – потерпіла особа приймає вибачення, вірить, що цього більше не повториться.

Тренеру необхідно пояснити «стадію медового місяця»: на цьому етапі чоловік намагається пом'якшити свою провину перед жінкою за те, що сталося – наприклад, за допомогою обіцянок чи погроз.

5) НАРОСТАННЯ НАПРУГИ.

Напругу посилюють будь-які ситуації, у сім'ї виникають конфліктні ситуації, але їх не можливо не тільки розв'язати, а й навіть назвати.

Виникає нестерпна напруга, яка знову проривається загостренням та випадком насильства. Цикл завершується».

До уваги тренера!

Тренер підтримує обговорення та наведення прикладів із власного досвіду учасників. Наприклад, можна запитати: «Як Ви себе поводити в таких ситуаціях? Що було найкращого з того, що Ви зробили для своєї дружини (дівчини, партнерки) після того, як завдали їй болю?»

Тренер стимулює групу подумати, чому кривдник використовує етапи перемир'я. Адже саме на цьому етапі кривднику часто вдається переконати потерпілу особу, що вона сама багато в чому винна – чому не виконувала його вимоги, чому провокувала його на агресивні дії. Часто кривдники не тільки вибачаються, але й роблять цінні подарунки.

Мета досягнута:

- *кривдник встановив чи підтвердив жорсткі норми поведінки, виконання яких, за його твердженням, може запобігти акту насильства;*
- *потерпіла особа впевнена, що це вона спровокувала акт насильства, і тепер, коли вона знає правила, їй залишається тільки суворо їх виконувати. Відтак... все владнається, у стосунках запанує спокій.*

Отже, потерпіла вибачила, «зрозуміла», служить і догоджає, запобігає як тільки може проявам агресії з боку кривдника. Тихе життя. Усе начебто забуто. Потерпіла продовжує всіма силами тримати мирний клімат у сім'ї, запобігати новому незадоволенню. Часто примирення може тривати досить довго, іноді роками. Потерпіла вже зовсім втрачає своє «Я», перетворюється на тінь свого партнера. Але конфлікт не розв'язано, життя триває, виникають нові протиріччя, нові обставини.

Наприкінці тренер робить висновок:

«Практично в усіх сім'ях, де відбувається насильство, з часом етапи заспокоєння та примирення скорочуються, а випадки насильства дедалі частішають. Виникає КРИЗОВА СИТУАЦІЯ. Настає момент, коли трапляється трагічний випадок, – якщо потерпіла чи потерпілі особи не починають усвідомлювати свої права і можливості, не намагаються захистити себе і своїх дітей та вийти з кола насильства.

*На жаль, тут вони стикаються із значними труднощами. (Тренер може згадати труднощі відновлення зіпсованого малюнку при виконанні вправи «Зіпсований малюнок»). Навіть у розвинених демократичних країнах, зі сталою законодавчою та соціальною системами захисту потерпілих від домашнього насильства, виникає багато труднощів у вирішенні проблеми відокремлення життя потерпілої та кривдника, вирішення долі дітей та їхнього захисту від нападів кривдника. **Важливо, щоб не лише потерпіла, а й той, хто вчиняє насильство, зрозумів свою поведінку та почав докладати зусиль, аби справитися зі своєю агресією та розірвати коло насильства».***

Етап 3. Вправа «Зміна Циклу насильства»

Мета: усвідомлення можливості зміни Циклу насильства та готовності до конструктивних змін щодо власного життя.

Час: 20 хв.

Ресурси: схема на аркуші паперу для фліпчарту «Цикл досвіду» (Додаток 5.3.)

Хід проведення:

Розпочинаючи вправу, тренер вказує:

«Якщо ми вчитимемося на досвіді минулого, то зможемо уникнути повторних проявів насильства в подібних ситуаціях, і нам вдасться розірвати коло насильства».

Тренер відкриває наперед підготовану на фліпчарті схему «Цикл досвіду» та пропонує розглянути попередній приклад випадку насильства, який обговорювався групою раніше. Зокрема, слід визначити, як можна було б змінити поведінку кривдника, щоб насильство не сталося.

Тренер презентує групі концепції Циклу досвіду:

- передбачення;
- підготовка до зіткнення;
- зіткнення;
- затвердження;
- конструктивний перегляд.

1) ПЕРЕДБАЧЕННЯ – чи можна було передбачити, що відбудеться інцидент?

- Іноді чоловік може прийти додому втомлений та роздратований з бажанням посваритися – чи хтось з групи мав у житті такий досвід?

2) ПІДГОТОВКА ДО ЗІТКНЕННЯ – наскільки добре Ви готуетесь до того, що передбачаєте в майбутньому? Наприклад, чи розмовляєте зі своєю дружиною (партнеркою) подумки перед тим, як зробити це в реальності?

3) ЗІТКНЕННЯ – чітке уявлення про контекст зіткнення.

4) ЗАТВЕРДЖЕННЯ – що насправді сталося:

- Хто там був?
- Що було зроблено, ким, а також в якому контексті?
- Чи підтвердилося Ваше передбачення? Чи все відбулося так, як очікував чоловік?
- Чи підтвердилося його передбачення?
- Якщо так, то як?
- Як він відреагував на це?
- Що він зробив?

5) КОНСТРУКТИВНИЙ ПЕРЕГЛЯД – перегляд зіткнення.

Питання для розгляду на цій стадії:

- Чого кожен чоловік може навчитися, аби залишитися неагресивним?
- Чи може він врахувати свої передбачення, щоб наступного разу змінити звичну схему подій і діяти по-новому?
- Який вибір, на думку групи, він має?
- Які є «за» і «проти» цих альтернатив?

Етап 4. Вправа «Переписування подій»

Мета: вироблення конструктивних змін для подолання ситуації насильства.

Час: 15 хв.

Ресурси: схеми «Цикл насильства» (Додаток 5.2.) та «Цикл досвіду» (Додаток 5.3.) відповідно до кількості учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи кожен учасник за допомогою схеми «Цикл досвіду» розглядає свій останній випадок насильства, щоб побачити, як можна було змінити свої

дії (зробити зміни в поведінці, в ставленні до ситуації так, щоб кінцевою точкою не стало насильство) на кожному з етапів: передбачення, підготовки до зіткнення, саме зіткнення, за-твердження і конструктивний перегляд.

На **другому етапі** виконання вправи учасники об'єднуються в пари та обговорюють один з одним свої напрацювання. Партнери можуть допомогти один одному подивитися на ситуацію «з боку» та побачити ті можливості, які залишалися для них раніше непоміченими.

На **третьому етапі** учасники, які працювали в парах, в узагальненому вигляді представляють групі можливості виходу із циклу насильства, які вони віднайшли, аналізуючи свої випадки.

Тренер фіксує напрацювання кожної пари на великому аркуші для фліпчарту та підкреслює, що це теж є досвідом групи.

8. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.



Питання для обговорення:

- Що було корисним на сьогоднішньому занятті? Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

9. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях.

Час: 10 хв.

Ресурси: схеми «Цикл насильства» і «Цикл досвіду» на аркушах А4 за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам схеми «Цикл насильства» та «Цикл досвіду», після чого формулює домашнє завдання:

*«Використовуючи концепцію **Циклу насильства**, визначте свої власні типи поведінки, які призводять до ситуації насильства.*

*Використовуючи концепцію **Циклу досвіду**, змініть свою поведінку в принаймні одній ситуації протягом тижня – демонструючи собі та іншим, чого Ви навчилися».*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

10. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 5.1.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не день мого народження
Та не інший особливий день.
Минулої ночі ми вперше посварились.
І він сказав мені стільки жахливих речей, що
Я не вірила у реальність того,
Що зі мною відбувається.
Але я знаю, що він шкодує про те, що так
Говорив зі мною.
Тому він приніс мені сьогодні квіти.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не річниця нашого весілля
Та не інший особливий день.
Минулої ночі він вдарив мене, і я впала,
Вдарившись об стіну.
І він сміявся, дивлячись на мої страждання.
Я не могла повірити в те, що відбувається
Насправді.
А вранці, прокинувшись, відчула біль і синці
По всьому тілі.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не день матері
Та не інший особливий день.
Минулої ночі він бив мене знову,
І цього разу це було набагато страшніше, ніж раніш.
Якщо я покину його, що я буду робити?
Що буде з грошима?
Я боюсь його, але не наважуюсь його покинути.
Але я знаю, він шкодує про те, що сталося,
Тому він приніс мені сьогодні квіти.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Сьогодні особливий день.
Це день мого поховання.
Минулої ночі він бив мене до смерті.
І убив мене.
Якби тільки в мене вистачило сили волі покинути його,
Я не отримала б сьогодні квіти.

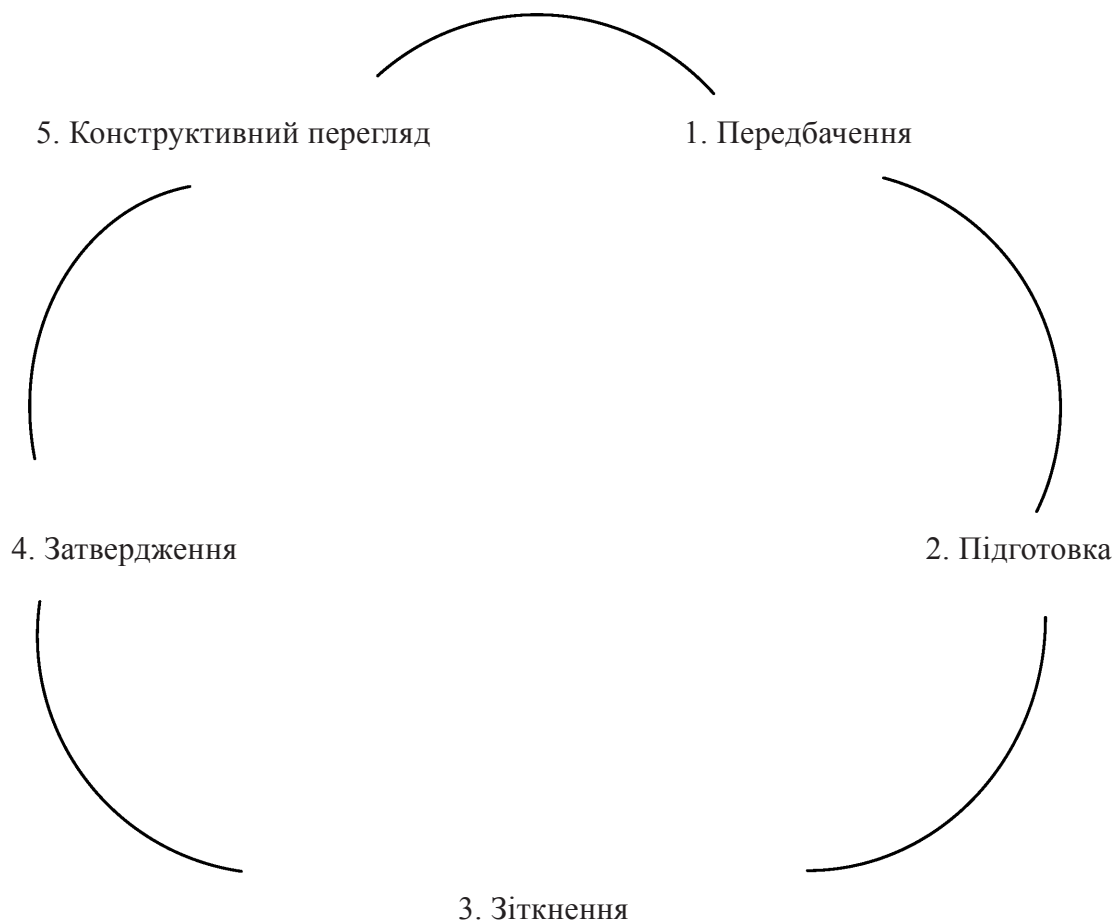
Додаток 5.2.

Цикл насильства



Додаток 5.3.

Цикл досвіду



Тема 5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією

Заняття 6.



Мета: відпрацювати навички контролю над проявами гніву та агресії щодо інших людей, навчитися аналізувати конфліктні ситуації та визначати власну роль у їх вирішенні.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 6.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Моя річ» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Дзеркало заднього огляду» (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Стратегія управління гнівом» («Позиції А та Б») (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 6.2. (1 год 20 хв):

7. Вправа «Три позиції» (40 хв).
8. Вправа «Альтернативні способи реакцій» (20 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
10. Домашнє завдання (5 хв).
11. Вправа «Щоб нам завтра пощастило» (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 6.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня тема присвячена відпрацюванню навичок контролю над власною агресією та гнівом. Ми будемо розглядати певні ситуації конфліктів та можливі варіанти виходу з них, спробуємо розібратися, як ми можемо контролювати негативні прояви своєї поведінки так, щоб уникнути скоєння насильства щодо інших та потрапляння у неприємні ситуації».

2. Вправа на знайомство «Моя річ»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників протягом двох хвилин зосередитися і визначити з-поміж своїх речей одну – найбільш улюблену і водночас таку, що могла б найбільше «розповісти» про свого хазяїна.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про ще невідомі факти стосовно себе від імені своєї речі. Наприклад:

«Я плеєр Петра. Знаю свого хазяїна не довго і не коротко – а три роки. Знаю, що він надзвичайно любить музику, власне тому я і є його найулюбленішою річчю. Окрім того, він багато подорожує, «легкий на підйом», найближчим часом планує відвідати аквапарк».

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Хто здивував Вас найбільше?

До уваги тренера!

Якщо комусь з учасників важко визначитися із такою річчю, тренер може підказати можливі приклади: светр чи футболка людини, взуття, рюкзак, гаманець, ноутбук, комп'ютер тощо.

Бажано, щоб тренер починав презентацію із себе, подаючи цим приклад для учасників.

3. Рефлексія минулого заняття «Дзеркало заднього огляду»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити основні ключові моменти.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати події, презентації, вправи, що проводились на минулому занятті, але озвучувати їх у зворотному порядку, тобто не від початку заняття до кінця, а навпаки – від кінця до початку. Поки учасники озвучують те, що згадали, тренер записує все на аркуші фліпчарту, починаючи *знизу* (від останнього) і рухаючись *вгору* (до найпершого):

1. Привітання.
2. Вправа на знайомство «Мій позитивний досвід».
3. Рефлексія минулого заняття.
4. Повторення правил.
5. Перевірка домашнього завдання.
6. Вправа «Зіпсований малюнок».

Перерва

7. Вправа «Цикл насильства».
8. Рефлексія заняття «Журнал».
9. Домашнє завдання.
10. Ритуал прощання».

Після того, як всі компоненти заняття були названі, тренер починає обговорення у групі.

? Питання для обговорення:

- Давайте згадаємо, яка з вправ допомогла нам розібратися із тим, що таке насильство? Чи про всі види насильства Ви знали раніше?
- Що допомогло зрозуміти причини виникнення насильства?
- Що допомогло розібратися з власними почуттями під час ситуації насильства, коли Ви є агресором? А що у разі, коли Ви є потерпілою особою від насильства?
- Які ще відкриття Ви для себе зробили?
- Яка з вправ виявилася найкориснішою?
- Як можна реагувати на провокації інших людей?

До уваги тренера!

Ця вправа окрім того, що дозволить згадати важливі моменти минулого заняття та вже засвоєнні знання, сприятиме налаштуванню на подальшу роботу та продовжуватиме тему відпрацювання навичок контролю за агресивною поведінкою.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: невеликі аркуші паперу з нанесеними правилами (на кожному по одному); торбинка (капелюх).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи за кількістю правил роботи на тренінгу, які були визначені на першому занятті. Один представник від кожної групи підходить до тренера і виймає з задалегідь приготованої торбинки (капелюха) один аркуш із зафіксованим на ньому правилом.

Далі тренер пропонує учасникам разом зі своєю групою спробувати скласти невеликий вірш на 2-4 рядочки на тему того правила, яке вони отримали. В кінці результат демонструється на весь загаль.

? Питання для обговорення:

- Чи всіх правил ми дотримувались однаково добре?
- Виконання якого з правил треба налагодити у нашій групі? Чому воно не виконується належним чином?
- Що ми можемо зробити, аби «непрацююче» правило «запрацювало»?

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь ласка, як Ви можете пояснити, що таке цикл насильства? Які фази він проходить? Які типи власної поведінки, що зазвичай призводять до ситуації насильства, Вам вдалося визначити?»

Учасники, за бажанням, по черзі можуть назвати ці типи поведінки, а тренеру варто фіксувати їх на аркуші фліпчарту.

Далі тренер запитує:

«Що таке цикл досвіду? Кому вдалося за допомогою концепції циклу досвіду змінити свою поведінку принаймні в одній ситуації протягом тижня?»

Триває обговорення.

? Питання для обговорення:

- Чи просто застосовувати отриману інформацію у реальному житті?
- Що відчували ті, кому вдалося змінити свою поведінку (хоча б в одній ситуації)?
- Кому не вдалося? Як Ви вважаєте, чому?
- Що перешкоджає, а що допомагає у змінах?

6. Вправа «Стратегія управління гнівом» («Позиції А та Б»)

Мета: підвищити рівень усвідомлення учасниками наслідків вияву агресії та розуміння особистої відповідальності за контроль над своїми емоціями, сприяти оцінці переваг, що матиме учасник у разі уникнення конфлікту.

Ресурси: бланки для заповнення результатів розгляду конфліктів з позиції А та Б (Додаток 6.1.).

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер роздає учасникам бланки для заповнення (Додаток 6.1.) та просить подумати протягом п'яти хвилин над однією конфліктною ситуацією, в якій вони починали сердитися або реагувати агресивно у відповідь на якийсь подразник, і яка виникала за останній час або найбільше запам'яталася. Її слід коротко записати у відповідне поле бланку. Тренер наголошує, що ці ситуації зачитувати не потрібно. Аби обрати відповідну ситуацію, тренер може нагадати учасникам, що на одному з минулих занять вони якраз розглядали результати свого домашнього завдання, яке було пов'язане із аналізом подібних життєвих ситуацій.

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам розглянути ситуацію з точки зору двох позицій «А» і «Б», відповівши на питання: «Що ж найкраще зробити в ситуації, коли мене провокують?». Визначити переваги та недоліки позиції «А» і «Б», де позиція «А» передбачає відповідь на провокацію *вербальною агресією (словами)* чи *фізичною силою*, а позиція «Б» – відсутність реакції на провокацію (зокрема, словами або силою).

На виконання завдання учасникам можна дати до 15 хвилин, після чого триває групове обговорення, у результаті якого разом з учасниками тренер заповнює табличку (Додаток 6.1.) на фліпчарті (у процесі обговорюється або ситуація, якою захотів поділитися хтось з учасників, або типова уявна ситуація, запропонована тренером, в якій є якийсь провокуючий фактор).

? Питання для обговорення:

- Які переваги Ви визначили для позиції «А»?
- Які недоліки є у позиції «А»?
- Які переваги Ви визначили для позиції «Б»?
- Які недоліки є у позиції «Б»?
- Яка позиція є більш прийнятною для Вас? Якою позицією Ви керуєтесь у повсякденному житті? Чому?
- Які наслідки легше нейтралізувати – від позиції «А» чи «Б»? У який спосіб можна це зробити?

До уваги тренера!

Ця вправа допоможе учасникам розібратися у перевагах та недоліках прояву агресивної поведінки та визначити перспективи розвитку подій, які найбільше задовольнятимуть учасника.

У процесі виконання учасниками завдання тренеру варто навести декілька прикладів переваг та недоліків кожної із позицій. Наприклад:

1. Відповісти на провокацію фізичною силою:

- переваги такої поведінки (я почуваюся добре, опонент «отримає по заслугі»);
- недоліки такої поведінки (стреси в школі, дома, розмови з міліцією, ризик арешту міліцією, можна «не розрахувати» силу, завдати серйозної шкоди опонентові та потрапити у в'язницю, менші перспективи отримати добре оплачувану роботу в майбутньому).

2. Не реагувати на провокацію:

- переваги такої поведінки (це краще для обох – всі цілі та здорові, не має стресів удома, гарні стосунки з дружиною/сестрою/матір'ю/батьком/іншими, психічне здоров'я залишається у нормі... тощо);
- недоліки такої поведінки (я відчуваю роздратування, почуваюся злим упродовж цілого дня, «зганяю» злість на близьких).

Кожен учасник має самостійно визначити власні переваги й недоліки, за потреби тренер може відповідати на запитання, які виникатимуть в учасників, допомагати аналізувати обрані ними ситуації.

Після завершення вправи тренер ініціює обговорення, щоб докладніше розглянути переваги і недоліки кожної із позицій, та робить акцент на тому, що негативні наслідки від позиції «Б» прибрати набагато легше, наприклад шляхом контролю своїх емоцій, консультацій з психологами, обговорення проблем з близькими, та навіть заняттями спорту, щоб «випустити пар» у тренажерці чи на турніках. Коли ж наслідки позиції «А» іноді нейтралізувати неможливо, то результатом, наприклад, може бути кримінальна чи адміністративна відповідальність за насильство, синці та інші травми, «зіпсовані» нерви й стосунки.

Також тренеру варто зазначити, що існує безліч способів контролю своїх емоцій та дій під час конфлікту чи провокації. Можна зупинитися на одному з них, наприклад: «Звісно, у ситуації провокації контролювати свої емоції надзвичайно важко, але перш ніж відреагувати, слід на дуже повільному вдиху повітря полічити до десяти, а потім на видиху зробити те ж саме у зворотному напрямку – від десяти. Далі протягом однієї хвилини проаналізувати переваги і недоліки того чи іншого вчинку, здійснити так званий «аналіз наслідків», спробувати зорієнтуватися і обрати інший варіант своєї поведінки.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 6.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Три позиції»

Мета: відпрацювання навичок вирішення конфліктних ситуацій.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер обирає із групи одного добровольця, який погодиться розповісти конфліктну ситуацію з власного життєвого досвіду (байдуже, якої давності), де була присутня агресивна поведінка.

Далі тренер пропонує учасникові спробувати подивитися на цю ситуацію з різних позицій. Тренер наголошує – все, що виконуватиметься учасником-добровольцем, має відбуватися у повній тиші. Усі інші учасники стежать за дійством і намагаються аналізувати свої думки та відчуття (бажано – в письмовій формі).

Учаснику пропонується вибрати із декількох кольорових аркушів А4, які лежать на підлозі (столі, стільці), – три. Їх треба розкласти в приміщенні, де перший аркуш – це перша позиція – моя позиція (добровольця) у момент конфлікту, другий – друга позиція – людина, з якою в мене (добровольця) виникають конфліктні ситуації, а третя – це мета-позиція (нейтральна позиція або чарівна позиція Спостерігача, або Янгола-охоронця, або внутрішнього голосу – на вибір добровольця). Відстань від перших двох позицій має бути такою, якою в момент конфлікту відчував її сам учасник (доброволець). Також позиції мають бути розставлені так, щоб відповідати позиціям, у яких перебували учасники у момент реального конфлікту. Третя позиція визначається учасником довільно.

На **другому етапі** учаснику потрібно описати свої почуття в момент конфлікту на першій позиції. Тренер ставить запитання:

- *Отже, розкажіть нам, що трапилося з Вами? Що Ви побачили? Почули?*
- *Що Ви відчували у момент, коли почали реагувати агресивно?*
- *Що Ви відповідали опонентові? Що робили?*
- *Чи правильно Вам видається Ваша поведінка?*
- *Що б Ви могли зробити по-інакшому?*

На **третьому етапі** доброволець переходить на позицію другого учасника конфлікту – тобто свого опонента, і пробує описати ситуації з його боку, відповідаючи на ті самі запитання тренера. Дуже важливо для тренера наголосити, що необхідно максимально широко уявити себе в ролі іншої людини – свого опонента, адже лише за умови ширості ця вправа буде ефективною.

На **четвертому етапі**, після опису ситуації з другої позиції, доброволець переходить на третю, мета-позицію, і намагається повторити опис з нейтральної точки зору.

? Питання для обговорення:

- У яку з позицій було найважче перевтілитися? Чому?
- Чи змінилося сприйняття ситуації?
- Як Ви почувалися в позиції опонента?
- А в позиції нейтралітету?
- Що бачили спостерігачі – ті учасники, які сиділи у колі? Які думки Вам вдалося зафіксувати? Які Ваші враження?
- Чи хотів би ще хтось спробувати зайняти різні позиції, розглядаючи свій конфлікт?
- Чи можливе більш позитивне вирішення конфлікту, якщо розуміти почуття іншої людини у даний момент?
- Від кого залежить, наскільки продуктивним буде вирішення конфлікту?

До уваги тренера!

Ця вправа спрямована на те, щоб учасник спробував проаналізувати ситуацію з різних боків, самостійно дійшов висновку, що результати вирішення конфлікту залежать від обох сторін, і що якщо правильно вибудувати стратегію вирішення конфлікту, зрозуміти почуття і мотиви поведінки іншої людини, то можливе уникнення проявів агресії та гніву, а також можливе реальне конструктивне вирішення питання.

Тренеру варто уникати оцінки ситуації та висловів учасника.

Якщо є час, можна надати можливість подивитися на свою конфліктну ситуацію з різних позицій ще декільком учасникам. При цьому варто закликати учасників бути якомога активнішими, адже через вправління у комфортних та безпечних умовах ми отримуємо новий важливий досвід, який знадобиться у реальному житті.

8. Мозковий штурм «Альтернативні способи реакцій»

Мета: визначити альтернативні способи реакції на провокацію чи агресію з боку інших осіб.

Час: 20 хв.

Ресурси: маркери та аркуші фліпчарту, Додаток 6.2. за кількістю учасників (роздається після проведення вправи).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам подумати над питанням:

«Як можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім як через прояв незадоволення або агресії?»

Усі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту. Після того, як всі можливі варіанти були названі, тренер зачитує все записане і проводить обговорення.

? Питання для обговорення:

- Яка із реакцій підходить Вам найбільше? Чому?
- Чи використовували Ви подібні способи реагування раніше? Що допомагало, а що перешкоджало досягненню успіху?
- Чи складно Вам буде її дотримуватись у конфліктній ситуації? Чому?

До уваги тренера!

Варіанти альтернативних способів реагування на подразнюючі стимули чи провокацію з боку іншої особи можуть бути такими, як представлено у Додатку 6.2.

Після того, як учасники назвуть усі можливі на їхню думку варіанти, тренер пропонує до уваги роздатковий матеріал, розміщений у вказаному додатку, та просить учасників самостійно переписати у відповідні місця на аркуші ті способи, яких у розданому списку немає, але які були у перебігу «мозкового штурму» запропоновані учасниками та записані на аркуші фліпчарту.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, який наведено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та аналізу почуттів інших у конфліктній ситуації (ситуації ризику щодо вияву агресії).

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про шляхи попередження конфлікту та про те, як реагувати на провокації з боку інших, як ігнорувати ті стимули, що примушують нас виявляти агресію. Давайте пригадаємо ці альтернативні способи реакцій... [тренер звертає увагу учасників на напрацювання вправи 8 «Альтернативні способи реакцій» та на Додаток 6.2., який вони заповнювали раніше].

Оберіть два–три найбільш прийнятних для Вас способи такого безконфліктного реагування та спробуйте застосувати їх за час до наступного заняття, якщо у цей період Ви будете відчувати на собі дію якихось провокуючих Вашу агресію стимулів.

Окрім того, подумайте, можливо для Вас спрацює ще щось? Спробуйте на цьому ж аркуші додати до нашого переліку альтернативних реакцій декілька власних варіантів».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

11. Вправа «Щоб нам завтра пощастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають у коло.

Тренер дає завдання:

«Прошу кожного підняти праву ногу вперед. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі, при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завтра пощастило!». Наприкінці тому, хто найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?..»

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Додаток 6.1.

Бланк до вправи «Стратегія управління гнівом»

Конфліктна ситуація:					
Позиція «А»				Позиція «Б»	
<i>Відповісти на провокацію словами</i>		<i>Відповісти на провокацію фізичною силою</i>		<i>Не реагувати на провокацію</i>	
Переваги	Недоліки	Переваги	Недоліки	Переваги	Недоліки
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.

Додаток 6.2.

**Альтернативні способи реакції на подразнюючі стимули,
провокацію чи агресію з боку інших осіб**

1. Розвернутися та піти геть, наприклад до іншої кімнати. Залишатися там, поки не «охолонете» (але бажано, якщо Ви вдома, не покидати дім; як Ви вважаєте, чому?).
2. Порахувати до 10 та провести «аналіз наслідків».
3. Порахувати від 12 до 1 (обернена лічба заспокоює більше, бо вимагає концентрування на такій лічбі, її важче зробити мимоволі) і попросити іншу сторону обговорити це, коли Ви обоє заспокоїтеся.
4. Розказати іншій стороні про свої відчуття на даний момент та попросити припинити сварку (наприклад: «*Я зараз* почуваюся дуже роздратованим, якщо *ми зараз* не припинимо сварку, *ми зможемо* отримати не дуже приємні наслідки»). Говорити про свої відчуття потрібно на початку фрази та починати з «Я», однак вказуючи на ситуацію конфлікту та наслідки конфлікту, варто вживати займенник «ми» (в жодному разі – не «ти»; як Ви вважаєте, чому?)
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Тема 5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією

Заняття 7.



Мета: відпрацювати навички контролю над проявами гніву та агресії щодо інших людей, навчитися аналізувати конфліктні ситуації та визначати власну роль у їх вирішенні.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 7.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Я-предмет» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (5 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Режисер» (40 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 7.2. (1 год 20 хв):

7. Вправа «Я не довіряю, тому що...» (25 хв).
8. Вправа «Мої образи» (40 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
10. Домашнє завдання (5 хв).
11. Ритуал прощання «Вільний мікрофон» (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 7.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо тему, присвячену відпрацюванню навичок контролю над власною агресивною поведінкою. Ми будемо розглядати певні ситуації конфліктів та можливі варіанти виходу з них, спробуємо розібратися, яким чином ми можемо контролювати негативні прояви своєї поведінки.»

2. Вправа на знайомство «Я-предмет»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками

Час: 15 хв.

Ресурси: картки формату А5 за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

«Якби Ви були предметом, то яким?»

Кожен учасник записує на картці формату А5, які попередньо роздає тренер, визначений ним предмет і його якості (характеристики), що також повинні відображати і якості (характеристики) самого учасника, не указуючи при цьому свого імені. Після виконання завдання тренер забирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Учасники, з огляду на названий предмет та його характеристики, мають вгадати людину, що закодувала себе таким чином.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Хто здивував Вас найбільше?

До уваги тренера!

Якщо учасникам буде важко визначитися з предметами та співвіднести характеристики цих предметів зі своїми власними, тренер має навести приклади: «Припустимо, що я – дерево. Дерево – витривале, міцне, воно може захистити всіх, хто потребуватиме допомоги, під своїм гіллям. Так само і я вважаю себе витривалим/ою та досить міцним/ою, а також виступаю на захист усіх, хто цього потребує. А які ви?»

3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити основні ключові моменти.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з Вами про те, як пройшли Ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися Вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники відповідають на запитання за бажанням.

? Питання для обговорення:

- Що трапилось за ці дні?
- Чи допомогла Вам минула сесія у зміні Вашої поведінки? Чим саме?
- Які емоції у Вас зараз? З чим вони пов'язані?
- Чи готові Ви до подальшої роботи?

До уваги тренера!

Тренеру варто стимулювати учасників давати відповіді на запитання, намагатися робити так, щоб кожен з учасників розповів про власні міркування. Але якщо учасник категорично відмовляється відповідати, не варто його змушувати.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Перед самим початком даного заняття, до того, як учасники зайдуть у приміщення, тренер знімає плакат з правилами зі звичного місця та ховає його подалі від очей учасників.

Дана вправа починається з того, що тренер запитує в учасників, чого бракує у кімнаті. Він просить уважно подивитися навколо, роздивитися плакати з минулих занять (якщо буде змога їх залишити в приміщенні).

Після того, як учасники здогадаються, що зник аркуш фліпчарту з правилами (або ж тренер підкаже це учасникам), тренер починає обговорення:

? **Питання для обговорення:**

- Уявіть собі, що відбувалося б у ході наших занять, якби ми з Вами не затвердили правила?
- Яку роль протягом всіх попередніх занять відігравали правила?
- Що трапилось би, якби ми відмінили всі правила сьогодні?
- Пригадайте, які правила були записані на нашому плакаті?
- Чи всі з цих правил виконувалися?
- Чи є потреба додати якесь правило?

До уваги тренера!

Тренеру слід побудувати обговорення так, щоб учасники дійшли висновку про необхідність дотримання правил. Після обговорення тренер повертає плакат з правилами на звичне місце й наголошує, що коли колектив (група) сформувався і працює за певними правилами, які уможливають приємну атмосферу та ефективність занять, то повністю змінювати їх не варто. Однак якщо в учасників виникне бажання додати або видалити якесь правило, то це можна буде зробити протягом всієї Програми, обґрунтувавши таку необхідність.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь ласка, чи виникали за цей тиждень з Вами якісь ситуації, що дали Вам змогу повправлятися у використанні альтернативних способів реагування на агресію, провокації з боку інших людей? Якщо так, то чи вдалося Вам використати якийсь із напрацьованих нами на попередньому занятті варіантів? Чи успішним було його використання?»

Учасники, за бажанням, по черзі можуть ділитися своїм досвідом.

? Питання для обговорення:

- Що Ви відчували у конфліктний момент? Що спровокувало вашу агресію?
- Який альтернативний спосіб/способи реагування Ви використали? Наскільки це було вдало?
- Чи вдалося Вам додати до нашого списку альтернативні способи реакцій на провокативні стимули? Які? Чи мали Ви раніше успішний досвід їх використання?

6. Рольова гра «Режисер»

Мета: відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить одного з учасників (добровольця) згадати ситуацію конфлікту (будь-яку), що виникала у його житті. Тренер нагадує учасникам, що на минулому занятті декілька з них вже отримали досвід споглядання на конфліктну ситуацію з різних позицій (Вправа «Три позиції»), і наголошує:

«Наразі ми розширимо спектр героїв та децю ускладнимо завдання. Це дасть змогу ще глибше вникнути в те, що відбувається з людьми під час конфлікту».

Тренер просить учасника-добровольця детально розповісти ситуацію: З чого почалося? Хто і що сказав? Чому ситуація переросла у конфлікт та викликала агресію? Як себе поведи-ли сторони у конфлікті?

Тренер запитує в учасника, чи не заперечуватиме він проти того, щоб обіграти цю ситуацію в групі:

«Зараз Ви розповіли нам свою життєву ситуацію. Чи не будете Ви проти, щоб ми спробували її розібрати всі разом, і щоб Ви стали на деякий час немовби «режисером» даної ситуації та спробували подивитися на неї збоку?»

Якщо відповідь учасника ствердна, то тренер просить всіх підготуватися і налаштуватися на роботу, адже будь-хто із присутніх може стати якимось «героєм» та виконати певну роль у вирішенні ситуації.

На **другому етапі** тренер разом із учасником-добровольцем, який погодився працювати зі своєю ситуацією, визначають головних героїв (всіх вказаних нижче «героїв» обов'язково треба зазначити) та прописують їх склад на аркуші фліпчарту:

1. Роль самого учасника;
2. Роль людини, яка образила (спровокувала) учасника – можна вказати ім'я, справжнє або вигадане;

3. Роль іншої близької людини – можна вказати ім'я;
4. Роль можливого друга/знайомого, який брав участь (спостерігав) у ситуації або добре з нею знайомий (якщо такий є) – можна вказати ім'я;
5. Роль – «Агресія та Гнів»;
6. Роль – «Вміння домовлятися»;
7. Роль – «Наслідок»;
8. Роль – «Внутрішній голос».

Далі тренер просить учасника-добровольця сконцентруватися та обрати із присутніх у групі тих людей, які, на його думку, найкраще підходять на ролі зазначених «героїв», і розмістити їх у приміщенні, відводячи місце для кожного відповідно до конфліктної ситуації, тобто відповідно до розташувань героїв у момент реального конфлікту.

Тренер може допомагати учасникові – «головному герою» – розміщувати інших героїв ситуації запитуючи:

- Де у момент конфлікту стояли Ви? А де Ваш опонент?

- Де перебувала Ваша близька людина? (якщо учасник говорить, що її не було вдома або вона була в іншій кімнаті, то учасника, який виконує цю роль, треба поставити щонайдалі від центра кола, в якому все відбувається, однак у полі зору «головного героя»).

- Де був Ваш друг/знайомий? Наскільки він близький до цієї ситуації? Наскільки активну роль він у ній відіграє?

- Де була Ваша агресія у цей момент? (найчастіше герой, що грає агресію, стає попереду учасника).

- Чи думали Ви про наслідки? Де можна розташувати цього героя? (найчастіше його розташовують щонайдалі – про наслідки майже ніхто у момент конфлікту не замислюється).

- Де було Ваше вміння домовлятися? (цього героя теж часто розташовують щонайдалі від ситуації або позаду самого учасника).

- Що говорив Вам внутрішній голос? Де він був у цій ситуації?

На **третьому етапі**, коли всі учасники стоять на своїх місцях, тренер питає, як кожен з них почувався у новій ролі, і чи не хоче хтось змінити свою позицію – стати ближче або далі, чи зовсім в іншому місці. Якщо хтось з учасників захоче змінити свою позицію, він може це зробити, але лише на декілька хвилин (стати на зручне місце, розповісти, що він зараз відчуває, чому тут було б краще), і повернутися на попередню позицію.

На **четвертому етапі** тренер пропонує учаснику-добровольцю, який поділився своєю історією, взяти позицію будь-кого з «героїв», аби відчувти себе на його місці: вловити його внутрішній стан, думки, побачити ситуацію з боку цієї людини або з точки зору відчуття – «Агресії та гніву», чи вміння – «Вміння домовлятися», чи з точки зору «Наслідків», чи послухати, що говоритиме «Внутрішній голос». Можна по чергово стати в дві-три позиції; важливо, щоб учасник обов'язково спробував перейняти позицію свого опонента у відтвореній ним ситуації.

Коли «головний герой» (учасник-доброволець) міняється з кимось із героїв ситуації місцями та уявляє себе на місці цього героя, тренер ставить учасникові низку питань та просить відповідати на них з позиції нової ролі (наприклад, якщо учасник взяв роль опонента – іншої

причетної до конфлікту особи, то йому слід відповідати на запитання тренера так, як би відповідала конкретно ця особа):

- Як Ви себе почуваете у цій ролі?
- Що Ви думаєте у цей час?
- Що б Ви хотіли змінити у собі, своїй поведінці?
- Що б Ви хотіли змінити у поведінці «головного героя»?
- Щоб Ви порадили йому?

На **п'ятому етапі** вправи тренер говорить учаснику-добровольцю:

«Якщо Ви справді хочете змінити свою агресивну поведінку, навчитися її контролювати, досягти своїх цілей у Програмі, досягти ще кращих результатів, спробуйте змінити картину цієї ситуації. Кого б Ви поміняли місцями задля швидкого та ефективного вирішення цієї ситуації, так щоб обидві сторони не були ображені?».

Учасник-доброволець може скористатися допомогою героїв і запитати їх:

- В якій позиції вони б краще себе почували?
- Які б дії вжили вони для вирішення цієї ситуації?

Якщо учасник не скористається цією нагодою і не ставитиме запитань, й при цьому тренер зауважить, що учасникові важко змінювати позиції ролей, то тренер може допомогти йому, ставлячи такі запитання героям від себе.

На **шостому етапі**, коли всі учасники зайняли нові позиції, обговорили їх та саму ситуацію, тренер запитує в учасника-добровольця, чи задоволений він отриманим результатом, і що сталося б, якщо у реальній ситуації герої опинилися на таких позиціях, чи допомогло б це вирішенню конфлікту. Також тренер цікавиться у головних героїв, як вони себе почували на своїх позиціях зараз, чи комфортно їм і чому саме така позиція є оптимальною.

На **сьомому етапі** тренер просить всіх учасників постановки зняти з себе роль, яку вони отримали:

«Зараз умовним жестом в напрямку з голови до ніг, немов знімаючи костюм для підводного занурення, скиньте з себе свою роль, кажучи при цьому «Я не ... (отримана роль), я ... (Ваше ім'я)».

Наприкінці вправи всі учасники сідають в коло і тренер проводить обговорення.

? Питання для обговорення:

- Як себе почуває учасник-доброволець?
- Чи задоволений він вирішенням ситуації?
- Чи може це спрацювати у реальній ситуації конфлікту? Що для цього потрібно робити?
- Як себе почували герої? Чи було їм комфортно?
- Чи погоджуються вони із вирішенням ситуації, як би вони вчинили?
- Які загальні враження від вправи в учасників, що не отримали ролі й залишилися звичайними спостерігачами?
- Що б вони зробили по-інакшому?
- Чи допоможе їм отриманий досвід у майбутньому?

До уваги тренера!

Дана вправа є досить складною та вимагає від учасників володіння рядом якостей, таких як здатність до рефлексії, готовність до зміни позицій та ролей тощо. Вправа проводиться на розсуд тренера.

У цій вправі тренер в жодному разі не має змушувати того чи іншого учасника відтворювати власну історію. Режисером стає лише той учасник, який до цього готовий. Це може бути доброволець, який хотів би розглянути свою ситуацію, або ж заздалегідь обраний учасник із групи, якому можна запропонувати взяти участь у вправі-перегриванні. За умови його згоди, можна дати йому час (наприклад, перед заняттям) на те, щоб він обрав реальну та актуальну для нього ситуацію.

Якщо учасник відмовлятиметься перегравати ситуацію, тренеру варто наголосити, що в жодному разі не буде ніяких оцінок, це робиться виключно, щоб допомогти кожному віднайти правильні варіанти поведінки у момент конфлікту.

Тренер також зазначає, що ця вправа вимагає цілковитої тиші, і що в разі сміху, галасу, зайвих обговорень, він змушений буде призупинити вправу.

Учасник-доброволець («режисер»), перш ніж вивести людину на її позицію, має отримати від неї згоду. Якщо учасник не погоджується на цю роль, то режисер просить іншого виконати її.

Учасники, які розігрують головні ролі, мають робити це без слів та коментарів доти, доки тренер або головний герой не почнуть ставити їм запитання.

У цій вправі важливо дати усвідомити учаснику всю ситуацію, її наслідки. Учасник-доброволець має проговорити, зіграти та проаналізувати ситуацію самостійно. Тренер не має втручатися у процес, давати поради та – особливо – оцінки («Це розташування ролей – найкраще» або «таке розташування цієї ролі – погане, невдале»).

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 7.2. (1 год 20 хв)

6. Вправа «Я не довіряю, тому що...»

Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації у несприятливих для спілкування ситуаціях.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників об'єднатися в пари, обравши собі в партнери того, з ким їм важко або не дуже хочеться спілкуватися (або просто вони не мали такої нагоди раніше). Для цього досить, щоб хоча б один з партнерів переживав недовіру до іншого. Навіть краще, якщо недовіра не взаємна. Пари розходяться по приміщенню, вибираючи собі зручне місце для розмови.

Той, хто переживає до партнера негативні почуття, має 5 хвилин, щоб з усіх боків вивчити причини своєї недовіри. Він повинен говорити своєму партнерові фрази, які завжди починаються так: «Я не довіряю тобі, тому що...» (дане формулювання може бути змінене на інше, наприклад, «Мені складно з тобою спілкуватися, тому що...»). Партнер мовчки слухає, не

ставлячи питань і ніяк не коментуючи ці вислови, тим більше – не вступаючи в суперечку. Замість цього він намагається розглядати цю відвертість (часто неприємну) як перший крок на шляху до зближення.

На **другому етапі**, після закінчення 5 хвилин, та людина, якій були адресовані звинувачення, має можливість дати на них відповідь. Вона підтверджує те, що на її думку, було відмічено правильно, і обов'язково говорить про те, в чому її партнер помиляється.

Після цього партнери міняються ролями.

? Питання для обговорення:

- Чи важко Вам було висловлювати свої побоювання, недовіру до іншої людини? В якій формі Вам це вдавалося? Чи завжди обвинувачення були коректні та конкретні?
- Як Ви реагували на критику? Чи вдалося Вам конструктивно на неї відповісти?
- Чи складно було погоджуватись зі словами іншої людини? Чи відповідали вони дійсності? Якщо ні, то як Ви спробували переконати партнера в протилежному?
- Чи вдалося Вам змінити ставлення один до одного?
- Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ні, то що цьому перешкоджало?

До уваги тренера!

Ця вправа спрямована на те, щоб учасники навчилися конструктивно розповідати про своє невдоволення, недовіру, перестороги щодо іншого, вислуховувати іншу людину та знаходити компромісні рішення, а також відпрацювати навички адекватної реакції на взаємні претензії.

Тренеру варто слідкувати, щоб вислови учасників були коректними, без вживання нецензурних слів, лайки. Тренер має контролювати весь процес, записувати різкі вислови учасників і під час обговорення наприкінці вправи зачитати свої спостереження, не зазначаючи конкретно, від кого пролунав вислів. Також доцільно довідатися в учасників, чи такі висловлювання прийнятні і до чого вони найчастіше ведуть.

Варто зробити акцент на позитивній взаємодії – на тому, яких слів, інтонації треба дотримуватись, щоб ані претензія, ані відповідь на претензію не спровокували спалах агресії.

Як один з варіантів використання вправи, можна запропонувати після висловлення недовіри висловити припущення про сильні сторони співрозмовника, продовживши фразу «Зате, мені здається, що ти...».

7. Вправа «Мої образи»

Мета: відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер каже учасникам:

«У нашому житті є безліч факторів, які можуть вивести нас із себе. Неправильне слово товариша, холодний суп жінки, образливий погляд дівчини, все це спричиняє накопичення образ у нас самих. В момент, коли образи доходять до певної межі, відбуваються спалахи агресії та конфліктні ситуації. Зараз ми спробуємо проаналізувати наші образи та спробуємо від них звільнитися, це допоможе просунутися на крок вперед у зміні своєї поведінки та, можливо, ставлення до оточуючих».

Далі тренер просить дати відповіді учасників на питання: «Я ображаюсь, коли...» і записує їх на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками названі ситуації, запитує, в кого всі перераховані варіанти можуть викликати образу, й відтак доходить висновку, що такі ситуації є образливими для більшості людей, про що, до речі, варто пам'ятати, аби не ображати інших.

На **третьому етапі** тренер об'єднує учасників у три групи та просить дати визначення поняттю «образу». Після того, як учасники закінчили роботу, вони обирають по одному представнику із групи, який буде презентувати результати. Тренер після презентації всіх груп запитує в учасників:

- *Образа – це позитивне чи негативне відчуття?*
- *Як почувається ображена людина? Про що вона думає?*
- *Яким чином ми реагуємо на образи частіше за все?*

На **четвертому етапі** тренер об'єднує учасників у шість груп і роздає кожному аркуш паперу з одним із варіантів реакції на образу:

- впевнена/справедлива;
- невпевнена;
- боязка;
- груба;
- байдужа;
- боязка.

Учасникам потрібно протягом двох хвилин зорієнтуватись і спробувати висловитися з приводу переваг та недоліків такого реагування на образу.

Після того, як учасники презентували всі варіанти реакцій, тренер стимулює обговорення:

- *Яка реакція є найбільш переконливою?*
- *Як потрібно реагувати на образу близької людини? А як саме?*
- *Чи варто накопичувати образи?*

На **п'ятому етапі** тренер роздає учасникам аркуші паперу формату А4, кольорові олівці та фломастери і просить зобразити свої образи. Після того, як всі учасники закінчили малювати, тренер питає, чи є охочі презентувати свої роботи. Після презентації охочих тренер пропонує всім символічно позбавитися від своїх образ та пробачити кривдників, порвавши свої малюнки на дрібні шматочки та викинувши їх у смітник.

? Питання для обговорення:

- Чи складно Вам було визначити свої образи?
- Яким чином можна позбутися своїх образ? Чи вдалося Вам це зробити сьогодні? Що Ви зробили для того, щоб повністю позбавитися від образ, які у Вас накопичились?
- Чи варто псувати стосунки з людиною із-за власних образ? Яким чином їх можна налагодити?

8. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та стосунків з іншими людьми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників, протягом тижня до наступного заняття, визначити та записати на аркуші паперу п'ять людей, з якими їм подобається спілкуватися, вказати чому їм це подобається, описати характер цих людей та описати свою поведінку з кожною конкретною людиною.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

10. Ритуал прощання «Вільний мікрофон»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам, що зараз в його руці є уявний вільний мікрофон, кожен охочий може висловити свої враження від заняття, після того як учасник висловився, всі інші йому аплодують.

Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 8.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 8.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Я такий, як усі, – я не такий, як усі» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Символ ефективного спілкування» (10 хв).
7. Вправа «Поводир» (15 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 8.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Моє ідеальне та реальне «Я» (15 хв).
9. Вправа «Усвідомлення кордонів» (20 хв).
10. Вправа «Кордони моєї оселі» (25 хв).
11. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
12. Домашнє завдання (10 хв).
13. Ритуал прощання (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 8.1 (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденнього заняття:

«Я рада/ий Вас усіх бачити. Ми сьогодні починаємо тему «Ефективна комунікація», з якою працюватимемо наступні три заняття. Метою наших занять буде навчитися знаходити гармонію з собою та оточуючим світом.»

2. Вправа на знайомство «Я такий, як усі, – я не такий, як усі».

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, ідентифікувати себе як особистість та як члена групи.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами: «Сьогодні ми будемо вчитися спілкуватися з іншими людьми, знайомитися зі своїм внутрішнім світом та з внутрішнім світом інших людей. Тому вправу на знайомство я пропоную провести у такій формі: «Мене звати... Я такий, як всі, тому, що... Я не такий, як всі, тому, що...».

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Що нового Ви дізналися про себе?

До уваги тренера!

На завершення вправи тренер може зробити висновок: «Кожен із нас особистість з неповторним характером, життєвим досвідом, уподобаннями, поглядами на світ. Але всі ми люди, живемо на планеті Земля, маємо схожі потреби, потрапляємо в схожі конфліктні ситуації і вирішуємо схожі проблеми. Тому спільно, враховуючи досвід кожного, ми зможемо знайти більш ефективні шляхи вирішення конфліктних ситуацій».

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння отриманої на минулому занятті інформації, пригадування основних ключових моментів.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

У режимі групового обговорення тренер пропонує учасникам згадати, які з навичок контролю над гнівом та агресією були відпрацьовані на минулому занятті і які з них, на їхню думку, найбільш ефективні для кожного особисто.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях та підкреслити їх важливість не лише для роботи групи, а й для спілкування у повсякденному житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1), аркуші паперу А3 за кількістю учасників, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в чотири малі групи й дати відповіді на запитання:

Як прийняті групою правила можуть стати корисними:

- у спілкуванні з близькими людьми (дружиною, партнеркою)?
- під час працевлаштування та зустрічі з роботодавцем; з представником державної установи?
- у спілкуванні з друзями?
- у спілкуванні з колегами на роботі?

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру слід обов'язково наголосити, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, аркуші паперу А4 за кількістю учасників, фломастери, скотч.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер роздає учасникам аркуші формату А4 та пропонує скористатися наборами фломастерів для того, щоб намалювати збірний образ людини, з якою учасникові приємно спілкуватися (для створення такого збірного образу учасникові варто пригадати, яких 5 осіб зі свого кола він виокремив і якими спільними рисами приємного співрозмовника вони володіють). Треба символічно зобразити характеристики такої людини (наприклад, позитивне налаштування та доброзичливість можуть бути зображені через усмішку; уміння слухати можуть символізувати промальовані вуха; відкритість до співрозмовника та світу загалом – розгорнуті долоні або великі очі тощо).

Після того, як учасники закінчать малювати, тренер просить охочих прокоментувати свої малюнки. Далі проводиться обговорення у групі:

? Питання для обговорення:

- Які основні риси об'єднують людей, з якими учасникам нашої групи приємно спілкуватися?
- Якими рисами володіє неприємна людина – та, з якою не хочеться спілкуватися?
- Чи завжди ми аналізуємо у процесі спілкування, яке враження саме ми справляємо на співрозмовника?
- Чи часто людині, з якою нам приємно спілкуватися, ми говоримо про це? Чи потрібно про це говорити? Чому?
- Що таке успішне спілкування і що є запорукою успішного/ефективного спілкування?

6. Вправа «Що для мене є символом успішного спілкування»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, залучити учасників до теми заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери або невеликі аркуші паперу (1/4 формату А4) за кількістю учасників, фломастери, скотч.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам (кожному окремо) створити символ, намалювати, що означає для них успішне спілкування – наприклад, дві потиснуті руки, сонце, сходинки вгору тощо. Після завершення тренер пропонує кожному коротко представити свій символ та прикріпити його на фліпчарті під назвою теми.

7. Вправа «Поводир»

Мета: навчитися довіряти іншим людям та виправдовувати довіру інших людей, сформувати почуття відповідальності за свої дії.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Одним із важливих елементів успішного спілкування людей є встановлення між ними атмосфери довіри.

У тренінговому приміщенні створюється невеликий безлад: переставляються стільці, стіл. Учасники об'єднуються в пари. В кожній парі обирається «сліпий» та «поводир». Тому з пари, хто отримує роль «сліпого», зав'язують очі хустинкою, або він просто їх міцно заплющує і не відкриває до закінчення вправи. Завдання того, хто отримує роль «поводиря», – провести свого партнера по всьому приміщенню, не уникаючи перешкод та труднощів, утім так, щоб це було безпечно для нього. Прохід починається та закінчується за звуковим сигналом тренера. Вправа виконується в обидві сторони, тобто, після першого етапу гри учасники пари міняються ролями.

На завершення тренер пропонує поділитися враженнями та обговорити результати виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Як Ви почувалися у ролі «сліпого»?
- Чи почували Ви себе захищеним?
- Які дії Вашого поводиря додавали Вам впевненості? (*пояснення мети, попередження про перешкоди, фізичний контакт, підказки на киталт «йти попереду» чи підстраховування вказівками «йти позаду» тощо*)?
- Як Ви почували себе у ролі «поводиря»?
- Чи відчували Ви в цій ролі відповідальність за іншу людину?
- Якими діями Ви намагалися забезпечити її безпеку?
- Що було складніше: вести інших чи бути провадженим?
- Якщо спроектувати цю гру на сімейне життя, то наскільки відповідальним Ви відчуваєте себе в своїй сім'ї?
- За кого Ви відповідальні? Якими діями Ви забезпечуєте його/її безпеку та захищеність?
- Чи виправдуєте Ви довіру інших людей?
- Що б Ви могли зробити у своїй сім'ї вже сьогодні, щоб почати вчитися бути відповідальним?

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 8.1. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Моє ідеальне та реальне «Я»»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти свій внутрішній світ та визначити «зони зростання» на шляху до внутрішньої гармонії, повірити в себе та підвищити свою самооцінку.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасників, достатня кількість фломастерів чи кольорових олівців (олівці/фломастери розкладаються на підлозі в рівному доступі для кожного учасника).

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам по два аркуші паперу А4 і дає перше завдання: намалювати на одному аркуші своє ідеальне «Я» (5 хв).

Після завершення тренер дає друге завдання: намалювати на другому аркуші своє реальне «Я» (5 хв).

Насамкінець тренер дає учасникам третє завдання: визначити свої зони зростання, тобто, що можна зробити вже сьогодні, аби наблизитися до свого ідеального «Я» (5 хв).

Після завершення тренер пропонує представити результати своєї роботи у такій формі: розповісти про свої малюнки та поділитися кроками, які можна зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до свого ідеального «Я». Ключові фрази можуть звучати приблизно так:

- «Я можу вже сьогодні купити газету і почати пошук роботи».
- «Я можу вже сьогодні зробити комплімент своїй дружині (партнерці)».
- «Я можу вже сьогодні попросити пробачення у своєї дружини (партнерки)».
- «Я можу вже сьогодні увечері погратися зі своєю дитиною».
- «Я можу вже сьогодні допомогти дружині помити посуд».
- Інше.

? Питання для обговорення:

- Що Ви відчуваєте зараз?
- Чи важко було знайти у себе можливості, щоб зробити перший крок до змін?
- Наскільки реально здійснити ці зміни?
- Що Вам може допомогти?
- На які риси свого характеру Ви можете спиратися?

До уваги тренера!

Важливо, щоб у ході виконання учасниками завдань тренер звіряв, наскільки правильно ті розуміють зміст роботи. Деяким категоріям учасників варто детально пояснити значення понять «реальне „Я”» та «ідеальне „Я”».

9. Вправа «Усвідомлення кордонів»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти власні кордони та навчитися поважати кордони інших людей.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер дає стислу інформацію:

«Кожна людина має свої кордони. Якщо у спілкуванні двох людей ми дотримуємося цих кордонів та поважаємо їх, то ми відчуваємо себе комфортно. Якщо наші кордони порушуються, ми відчуваємо себе погано, нам важко спілкуватися з такою людиною. Якщо ж ми порушуємо кордони – страждає інша людина. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе нам визначити, де ж справді проходять наші кордони і чи змінюються вони при спілкуванні з різними людьми».

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Представники однієї групи стають в коло. Представники іншої теж утворюють коло, але зовнішнє, так щоб перед кожним з них стояв учасник з першого кола.

Тренер дає завдання учасникам зовнішнього кола знайти своїх партнерів з внутрішнього кола, відійти від них максимально далеко і почати повільно наблизитися. Представники внутрішнього кола уважно відслідковують свої емоції і самі вирішують, коли їх зупинити.

Після відпрацювання зовнішнє коло переміщується убік на одну особу за годинниковою стрілкою, кожен його учасник знаходить нового партнера і з новим партнером знову відпрацьовує вправу.

Після завершення кола учасники зовнішнього і внутрішнього кіл міняються місцями.

Отже, всі в групі мають шанс попрацювати один з одним. Після завершення вправи тренер пропонує поділитися враженнями та обговорити отримані результати.

? Питання для обговорення:

- Чи з усіма людьми Вам було однаково комфортно?
- Що впливало на те, що одних людей Ви допускали дуже близько, а інших тримали на відстані?
- Крім відстані, як ще можуть бути порушені кордони?
- Наприклад, чи буде порушенням кордонів, зауваження щодо одягу жінки з боку її партнера? А якщо Вас розбудять серед ночі, щоб поділитися враженням від нового фільму? А якщо прийдуть без попередження на гостину?
- Яким чином можна захистити свої кордони в реальному житті? Чи можна це зробити без насильства?

10. Вправа «Кордони моєї оселі»

Мета: відпрацювати отримані в попередній вправі навички.

Час: 25 хв.

Ресурси: мотузки довжиною 6 м за кількістю учасників групи.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються в пари; кожна пара отримує мотузку і, опоясуючи нею частину простору, будує власний «будинок». У цьому будинку є вхід, вікна тощо. Після облаштування завданням кожного учасника є побувати в гостях у максимальній кількості учасників та прийняти гостей у своєму будинку.

? Питання для обговорення:

- Чи знайшли Ви спільну мову зі своїм партнером?
- Чи з усіма гостями Вам було однаково приємно спілкуватися?
- Що на це впливало?
- Як Ви почувалися в гостях?
- Які господарі Вам сподобалися найбільше? Чому?
- Чи були приклади порушення кордонів Вашими гостями чи Вами, коли ви ходили в гості? Які саме?
- Чи дотримуються кордони кожного члена Вашої сім'ї в реальному житті?
- Чи порушуються Ваші кордони? Кордони Вашої дружини (партнерки)? Вашої дитини?
- Які висновки Ви зробили для себе після виконання цієї вправи?

11. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 для відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

12. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях.

Час: 10 хв.

Ресурси: результати виконання вправи «Моє ідеальне та реальне „Я”».

Хід проведення:

Тренер просить учасників повернутися до результатів виконання вправи «Моє ідеальне та реальне „Я”», і дає домашнє завдання: до наступного заняття реалізувати свої нові можливості, представлені в твердженні «*Я вже сьогодні можу...*», в реальному житті.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

13. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 9.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 9.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Найприємніший спогад мого дитинства» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Емоції» (10 хв).
7. Вправа на різні типи взаємодії (10 хв).
8. Вправа «Мова тіла» (10 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 9.2. (1 год 20 хв)

9. Вправа «Індивідуальна робота з анкетною „Чи вмію я слухати?“» (15 хв).
10. Вправа «Активне слухання» (15 хв).
11. Вправа «Розумію» (15 хв) / Вправа «Емоції в ситуації насильства» (15 хв).
12. Вправа «Перефразування» (10 хв) / Вправа «Сім раз відмірай» (10 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
14. Домашнє завдання (10 хв).
15. Ритуал прощання (5 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 9.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденнього заняття:

«Я рада/ий Вас усіх бачити. Ми сьогодні продовжуємо тему «Ефективна комунікація», з якою почали працювати на минулому занятті».

2. Вправа на знайомство «Найприємніший спогад мого дитинства»

Мета: подальше знайомство учасників та створення позитивної атмосфери.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує виконати вправу в такому форматі: *«Мене звали... Найприємніший спогад мого дитинства...»*.

По завершенню вправи тренер дякує учасникам за те, що вони поділилися своїми спогадами та відмічає, що майже всі спогади були пов'язані зі спілкуванням, отже, часто саме спілкування може зробити нас як щасливими, так і нещасними. Випадкове, необачно сказане слово може впливати на поведінку людини впродовж довгих років. Тому так важливо бути уважними до свого партнера, до його слів, думок, почуттів.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння отриманої на минулому занятті інформації, пригадування основних ключових моментів.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Минулого разу ми з Вами говорили про Ваші власні кордони та кордони інших людей. Чи вплинула ця інформація на вашу поведінку? Чи робили Ви спроби слідкувати за собою і намагатися не порушувати кордонів Ваших близьких людей в сім'ї? В діловому спілкуванні? З друзями? Чи ці спроби були вдалими? Якщо так, то що вдалося?»

Тренер дає змогу висловитися кожному учаснику.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для успішної роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1).

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику подумати і продовжити речення:

«Я ціную наші правила за те, що...»

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

До уваги тренера!

Якщо на початку виконання вправи виникають труднощі, тренер може навести приклад: «Я ціную наші правила за те, що я навчився не перебивати», «...що вони нас об'єднали»...

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує поділитися досвідом практичної реалізації твердження «Я вже сьогодні можу...» як першого кроку на шляху до свого ідеального «Я».

? Питання для обговорення:

- Що було найважче зробити?
- Що допомогло, що перешкоджало?
- Чи змінив щось цей крок у Вашому житті? Що саме?

До уваги тренера!

Під час обговорення тренер підтримує кожного учасника і допомагає знайти позитивні моменти, навіть у разі невдалої спроби, наприклад: «Чудово, що Ви спробували, це вже Ваш досвід!» Навіть невдалу спробу можна проаналізувати: «Чому не вдалось?» і зробити певні уточнення. Наприклад, якщо дитина не була готова гратися з Вами чи дружина не зрозуміла Ваш комплімент – подумайте, чи зручний час Ви обрали? Чи не порушили її кордони? Чи чітко сформулювали свою думку? Чи не вступили в конфлікт з іншими її планами? Вашим близьким треба допомогти тепер знову повірити, що Ви можете бути справжнім та щирим. Вони мають повірити, що це не була разова «акція», а що Ви справді готові рухатися їм назустріч. І запевнити їх у цьому можуть лише Ваші подальші дії».

6. Вправа «Емоції»

Мета: навчитися розуміти прояви різних емоцій інших людей.

Час: 10 хв.

Ресурси: смужки з назвами різних почуттів відповідно до кількості учасників.

Хід проведення:

Тренер заздалегідь готує смужки паперу з назвами різних емоцій. Кожен учасник наосліп витягує одну із запропонованих смужок:

радість	страх	ненависть	зверхність
смуток	розчарування	злість	покора
біль	надія	сором	жах

Тренер називає, наприклад, слово «Добре». Після недовгої підготовки кожен учасник має промовити слово, назване тренером, з тією інтонацією і тією емоцією, яка вказана у нього на смужці. Інші учасники мають відгадати, що це була за емоція.

? Питання для обговорення:

- Чи легко було впізнати прояви різних емоцій?
- Як Ви відчували себе, коли зображали відповідну емоцію?
- Як Ви почувалися, коли інші зображували почуття: образи, смутку, болі, радості?
- Як може змінити наше життя вміння розуміти почуття інших людей та співчувати їм? У діловому спілкуванні? З друзями? Вдома? З жінками?

- Чому чоловікам інколи буває важко зрозуміти почуття та емоційний стан жінки?
- Чи може впливати нерозуміння почуттів одне одного з подружжя на створення конфліктної ситуації та ситуації домашнього насильства в сім'ї?
- Чому важливо зрозуміти емоції та почуття іншої людини під час спілкування?

До уваги тренера!

Наприкінці вправи тренер може зробити висновок, що ми всі різні, одні й ті самі почуття різні люди можуть висловлювати по-різному. Тому важливо бути уважними та терплячими (толерантними) у спілкуванні з іншими людьми.

7. Вправа на різні типи взаємодії

Мета: визначити недоліки та переваги різних типів взаємодії.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує групі об'єднатися в пари. Кожна пара сама визначає бажану тему для спілкування.

- Тренер пропонує в кожній парі виділити одного учасника, який сидітиме. Інший стоятиме. В такій позиції тренер пропонує розмовляти протягом 1,5 хв. Вправу можна провести в обидва боки, щоб кожен учасник побував в різній ситуації.
- Після цього тренер пропонує поставити стільці спинками один до одного і, відповідно, учасникам сісти спинами. В такій позиції тренер пропонує розмовляти протягом ще 1,5 хв.
- Обидва учасники підводяться й розмовляють стоячи (1,5 хв).
- Обидва учасники стоять, але один з них повертається спиною до іншого і вони продовжують розмову (вправа виконується в обидва боки по 1,5 хв).
- Врешті, обидва учасники сидять на стільцях, дивляться один на одного і продовжують розмову.

Вправа завершена. Тренер дякує учасникам і пропонує обговорити результати виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Чи зручно Вам було спілкуватися?
- Наскільки ефективною була Ваша розмова в різних позиціях?
- Коли було найбільш зручно? Коли ні? Коли зовсім не сподобалося? Чому?

До уваги тренера!

Тренеру варто навести учасникам приклади спілкування в сім'ї, які відображають найбільш вдалий та найбільш невдалий спосіб взаємодії. Наприклад, дитина прийшла із дитячого садочка і хоче розповісти про «новини»: мама в цей час намагається приготувати їжу, а тато в цей час дивиться новини по телевізору або читає газету, тож дитина змушена говорити їм обом в спину. («Згадайте, наскільки це незручно було Вам під час виконання вправи!»)

8. Вправа «Мова тіла»

Мета: на практичному досвіді відчути різницю між невербальними вираженнями, які викликають негативне сприйняття з боку оточуючих, і невербальними проявами, що демонструють позитивний образ «Я».

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер представляє учасникам інформацію про мову тіла.

«Спілкуючись з іншими людьми, ми перебуваємо з ними в одному просторі. Наше тіло, жести, пози, які ми займаємо в процесі спілкування, теж можуть сприйматися учасниками спілкування як загроза чи доброзичливість.»

Виявляється, тіло має свою власну мову:

- *Схрещені на грудях руки, випнута вперед щелепа, напружена поза – це сигнали закритості, повідомлення: «Не підходьте до мене!»*
- *Стиснутий кулак – ознака ворожості.*
- *Переплетені пальці рук, що нервово рухаються, посмикування долоні, вертіння в руках ручки чи олівця – жести невпевненості.*
- *Руки за спиною, одна рука сильно стискає іншу, схрещені щиколотки та руки, що міцно стискають поручні крісла, – жести самоконтролю.*

Важливо навчитися стояти та сидіти спокійно, навчитися тримати свої руки та ноги так, щоб вони не перешкоджали не лише вам, а й тим, хто з Вами спілкується чи Вас слухає.

- *Людина, яка сидить, спокійно розташувавши ноги та руки, трохи нахилившись уперед, – демонструє відкритість.*
- *Відкрита долоня, розгорнуті назустріч партнеру руки – вітання та відсутність прихованих намірів.*
- *Простягнені вперед руки – заклик до спілкування».*

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам об'єднатися в трійки. Кожна трійка отримує завдання: два учасники працюють в парі, третій (скульптор) – надає одному з них позу, яка демонструє агресію, закритість стосовно іншого учасника, який спостерігає за своїми відчуттями; після цього «скульптор» змінює позу учасника на таку, яка демонструє напруженість; після цього поза змінюється на таку, яка демонструє спокій та розслабленість.

Кожен з учасників може спробувати себе в кожній з ролей.

Після завершення роботи учасники повертаються в загальне коло і тренер пропонує їм поділитися своїми відчуттями.

? Питання для обговорення:

- Що Ви відчували, коли перебували в закритій чи напруженій позі?
- Яка поза була найбільш комфортною для Вас?
- Яка найбільш складною?
- Що Ви відчували, коли змушені були демонструвати агресивну позу?
- Чи змінювалися Ваші відчуття зі зміною пози?
- Які пози найбільш притаманні Вам у реальному житті?
- Як різні пози сприймалися партнером?
- Чи була корисною ця вправа?

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 9.2. (1 год 20 хв)

9. Вправа «Індивідуальна робота з анкетою «Чи вмю я слухати?»

Мета: допомогти учасникам проаналізувати своє вміння слухати співбесідника.

Час: 15 хв.

Ресурси: підготовані анкети за кількістю учасників (Додаток 9.1.).

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам анкету (Додаток 9.1.) і пропонує уважно прочитати її та відверто відповісти на поставлені запитання: «Так» чи «Ні».

На наступному етапі тренер просить учасників порахувати кількість відповідей «Ні» та ознайомитися з отриманим результатом.

Підбиваючи підсумки анкетування, тренер наголошує:

«Виявляється, що вміння слухати іншу людину – це мистецтво, яке треба спеціально опановувати. Допоможе нам у цьому виконання наступної вправи.»

10. Вправа «Активне слухання»

Мета: допомогти учасникам на власному досвіді впевнитися в ефективності активного слухання та визначити його основні принципи.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Вправа виконується в декілька етапів.

На **першому етапі** виконання вправи учасники об'єднуються в пари. Тренер пропонує визначити кожній парі, хто з її двох учасників вийде з приміщення для отримання подальших інструкцій; інші учасники отримують інструкції в приміщенні.

Інструкція для тих, хто залишається в приміщенні: «Підготувати для своїх партнерів на три хвилини цікаву розповідь про своє „хобі“». Інструкція для тих, хто вийшли з приміщення: «Прослухати розповідь свого партнера, але при цьому не відволікатися від своїх справ та думок (перебивати, змінювати тему, переглядати повідомлення на мобільному телефоні, здійснювати дзвінки, перебирати речі, робити записи, – весь час запевняючи партнера: «Ти розповідай-розповідай, я тебе чудово чую».

Після отримання інструкцій, пари знову з'єднуються і тренер пропонує почати вправу: розповісти та прослухати цікаву історію.

Зазвичай після кількох хвилин виконання вправи учасник зупиняється з коментарями: «Вони не слухають!», «Неможливо спілкуватися!», «Так не можна!».

Тренер пропонує учасникам зупинити вправу та обговорити ситуацію, яка склалася.

На **другому етапі** обговорюється ситуація, яка склалася.

? **Питання для обговорення:**

- Чому Ви перервали свою розповідь?
- Кому вдалося довести розповідь до кінця?
- Яку саме поведінку своїх партнерів Ви вважаєте неприйнятною?
- Що саме Вам перешкоджало?

- Чи трапляються випадки такої поведінки у Ваших сім'ях?
- Як Ви гадаєте, що відчуває дитина, коли вона безуспішно робить спробу розповісти татові або мамі про свої проблеми чи успіхи, а вони в цей час займаються своїми справами?
- А що відчуває дружина, коли намагається розповісти чоловікові про проблеми з дітьми, а він все ще «переживує» розмову з шефом?
- Чи можна налагодити стосунки, якщо не намагатися почути одне одного?

Тренер підводить підсумок обговорення:

«Отже, для ефективного спілкування слід враховувати кілька моментів:

- *Повноцінне спілкування залежить від двох сторін, залучених до спілкування.*
- *Для повноцінного спілкування ми маємо об'єднати окремі форми спілкування (вербальні та невербальні) разом.*
- *Слова необов'язково є найважливішими елементами того, що ми хочемо донести.*
- *Ми спілкуємося навіть тоді, коли мовчимо».*

Тренер пропонує в режимі мозкового штурму сформулювати основні принципи активного слухання.

До уваги тренера!

Основні принципи активного слухання:

- *Мова тіла: сідайте обличчям до співрозмовника, нахилийтеся вперед, встановіть контакт очима;*
- *Звуки та жести заохочення: кивок головою, доброзичлива посмішка, «так-так», «м-м-м»;*
- *Запитання та уточнення: ставте запитання, які допомагають прояснити ситуацію, уточнити децю з того, що вже відомо. Наприклад, «Ви маєте на увазі, що...?», «Я не зрозуміла щодо...».*

Щодо останнього принципу, його слід застосовувати обережно: коли людина дуже схвильована або роздратована, слід повністю утриматися від будь-яких розмов, включно із запитаннями уточнення.

Чого не слід робити під час активного слухання

- *Відволікатися на сторонні справи.*
- *Давати поради («Треба було...»).*
- *Змінювати тему розмови.*
- *Давати оцінку людині, яка говорить («Ти завжди все ускладнюєш...»).*
- *Перебивати.*
- *Розповідати про власний досвід («Та це що, от у мене була ситуація...»).*

На **третьому етапі** учасники знову об'єднуються в пари і виконують вправу, дотримуючись визначених в результаті мозкового штурму принципів.

До уваги тренера!

Бажано виконати вправу в обидві сторони, тобто щоб кожен з пари спробував як розповідати, так і слухати, використовуючи елементи активного слухання.

Четвертий етап виконання вправи: обговорення результатів виконання вправи у випадку використання елементів активного слухання.

? Питання для обговорення:

- Як Вам цього разу працювалося?
- Що змінилося порівняно з минулим разом?
- Що з цього можна використати для спілкування в сім'ї?

На **п'ятому етапі** тренер пропонує кожному розповісти інформацію, яку він почув від свого партнера.

Підбиваючи підсумки вправи, тренер наголошує:

«Отже, щоб справді почути іншу людину, необхідно відволікти свою увагу від власних думок, навіть на якийсь час відмовитися від своєї думки, щоб почути думку співрозмовника; зрозуміти світ іншої людини без упередженої оцінки чи осудження; усвідомити, що кожна особистість живе в своїй неповторній дійсності. Вміти слухати – це означає прийняти те, що кожна людина бачить світ по-різному».

11. Вправа «Розумію»

Мета: відпрацювання навичок розпізнавати і з повагою ставитися до емоцій іншої людини, а також усвідомлення необхідності розуміти та враховувати власні емоції в спілкуванні з іншими людьми.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Один з учасників має підготувати та розповісти іншому будь-яку життєву історію, але жодним чином не натякати на ті емоції, які він відчував в описаній ним ситуації; другий учасник має назвати його емоції та отримати три «Так». Наприклад: ти відчував хвилювання, ти був напружений (вправа виконується в обидві сторони).

? Питання для обговорення

- Наскільки Вам легко було розповідати свою ситуацію абсолютно без емоцій?
- Чи вдалося Вам розпізнати чужі емоції і отримати три «Так»?
- Чи усвідомлювали Ви свої емоції, коли представляли ситуацію?
- Чи може вміння розуміти свої емоції запобігти ситуації насильства? В який спосіб?
- Чи може вміння розпізнавати емоції іншої людини запобігти ситуації насильства? В який спосіб?

До уваги тренера!

Важливо підкреслити, що вміння розуміти та ідентифікувати свої емоції, наприклад, наростання почуття гніву, роздратування, може допомогти людині вчасно зупинитися та застосувати методи, які допомагають понизити рівень агресивних почуттів, про що вже йшлося на попередніх заняттях (взяти тайм-аут, глибоко дихати тощо). А вміння розуміти емоції іншої людини – наприклад, що їй боляче чути певні звинувачення, – допоможе вчасно зупинитися, перейти від звинувачень до партнерського спілкування.

11 (варіант 2). Вправа «Емоції в ситуації насильства»

Мета: розуміння емоцій та почуттів дружини (партнерки) в ситуації насильства.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників вишикуватися вздовж стіни один за одним (від найнижчого до найвищого). Після цього просить учасників оцінити себе за віком, за тим, наскільки вони здорові чи інше.

Тренер зазначає про те, що зараз ми будемо говорити про ситуацію сексуального насильства. Чоловіків гвалтують так само, як і жінок. Тренер запитує, як би вони могли почуватися, коли б над ними вчиняли насильство чи гвалтували.

Тренер просить чоловіків оцінити себе за шкалою від 0 до 10 відповідно до того, наскільки вони відчуваються:

- злими;
- схвильованими;
- наляканими;
- розлюченими;
- винними;
- відповідальними.

Важливо дати можливість учасникам вивчити та оцінити кожен зі своїх емоцій та розповісти про те, чому вони оцінили себе саме за такою шкалою. Можна розповісти про інші емоції, якщо вони виникають.

Тренер просить учасників сісти та поставити будь-які запитання чи висловити свою реакцію. Потім учасникам пропонується поміркувати про конкретний випадок, коли вони бажали статевого стосунку зі своєю дружиною, але вона не хотіла цього.

? Питання для обговорення:

- Що вона відчувала при цьому?
- Чи впливає розуміння чоловіком почуттів дружини (партнерки) в такій ситуації на зміну його поведінки?
- Чи важливо розуміти почуття дружини (партнерки) в інших ситуаціях?
- Чи можна в даній ситуації використати техніку активного слухання?

Підсумовуючи, тренер може запитати в учасників: чи змінилося після виконання даної вправи їх ставлення до сексуального насильства?

12. Вправа «Перефразування»

Мета: оволодіти технікою перефразування.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер знайомить учасників з технікою перефразування як однією зі складових активного слухання та базою для успішного підходу до розв'язання конфліктних ситуацій.

Перефразування використовується для уточнення змісту повідомлення чи для того, щоб акцентувати увагу партнера на певному моменті. З цією метою повторюються деякі з останніх висловлювань, використовуючи синоніми до його слів і додаючи власну фразу. Перефразування особливо корисне тоді, коли людину переповнюють емоції.

Тренер знайомить учасників з правилами перефразування:

- Уважно вислухайте свого партнера.
- Спробуйте зрозуміти почуття того, хто говорить.
- Відобразіть сказане ним.
- Отримайте зворотний зв'язок.

Тренер пропонує знову об'єднатися в пари (з тими партнерами, з якими працювали при виконанні попередньої вправи) і спробувати розповісти ту саму життєву історію, але цього разу використовувати елементи перефразування.

? Питання для обговорення:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Чи важко було зберегти думку автора?
- Чи допомогло це змінити погляд на ситуацію того, хто розповідав?
- Чи допомагало цьому уважне слухання?
- Як часто в житті, змінюючи акценти, можна змінити суть сказаного? Підтримати?
- На що це може вплинути?

12 (варіант 2). Вправа «Сім раз відміряй»

Мета: оволодіти технікою перефразування.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 з написаним вгорі відомим прислів'ям або висловом, наприклад: «Сім раз відміряй, один раз відріж» (кількість аркушів залежить від кількості груп, в які будуть об'єднані учасники для виконання вправи).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в дві групи з рівною кількістю учасників. Учасники кожної групи сідають в ряд на певній відстані один від одного. Тренер видає першим в ряду кожної групи заздалегідь підготований аркуш паперу з написаним вгорі відомим прислів'ям чи висловом, однаковим для кожної групи (наприклад: «Сім раз відміряй, один раз відріж»).

Завдання для учасників кожної групи: не показуючи напис іншим, переформулювати отриманий вислів своїми словами, згорнути, щоб було видно лише останнє перефразування, а не початковий напис, і передати наступному з групи, який має здійснити своє перефразування і т. д.

Останній учасник кожної групи після того, як зробить своє перефразування, озвучує його. Після цього тренер читає початковий текст.

Підсумовуючи, тренер дає можливість учасникам зробити висновок про те, як важливо бути уважним до думок та висловів партнера. А партнеру важливо точно висловлювати свої думки, щоб передати їх співрозмовнику.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

14. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників до наступного заняття спробувати використати набуті навички та вміння активного слухання у спілкуванні з кожним членом своєї сім'ї (з друзями). Проаналізувати та відмітити як позитивні, так і негативні результати.

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

15. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 9.1.

Анкета «Чи вмію я слухати?»

1. Чи часто Ви з нетерпінням чекаєте, доки інший/інша закінчить говорити і дасть можливість висловитися Вам?
2. Чи трапляється, що Ви поспішаєте прийняти рішення ще до того, як зрозумієте сутність проблеми?
3. Чи правда, що Ви слухаєте тільки те, що Вам подобається?
4. Чи перешкоджають Вам емоції слухати співрозмовника?
5. Чи часто Ви відволікаєтесь, коли співрозмовник ділиться своїми думками?
6. Чи не запам'ятовуєте Ви замість основних моментів бесіди якісь несуттєві?
7. Чи буває так, що слухати іншу людину Вам перешкоджають власні упередження?
8. Чи перестаєте Ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні сказаного?
9. Чи стаєте Ви в негативну позицію відносно того/тієї, хто говорить?
10. Чи перебиваєте Ви співрозмовника?
11. Чи уникаєте погляду співрозмовника в бесіді?
12. Чи виникає у Вас гостре бажання перебити співрозмовника і вставити своє слово за нього, випередивши його власні висновки?

Підрахунок результатів:

менше 8 балів – Ви вмієте досить добре слухати партнера;

8–10 балів – нерідко Ви проявляєте вміння слухати, але інколи дозволяєте собі порушувати правила та перебивати його/її;

10–12 балів – на жаль, Вам треба вчитися бути більш уважним до свого партнера по спілкуванню.

Тема 6. Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 10.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 10.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Снігова куля» (15 хв).
3. Вправа «Рефлексія минулого заняття» (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Айсберг» (20 хв).
7. Інформаційне повідомлення «Конфлікт: загроза чи можливість?» (10 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 10.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Я/Ти-висловлювання» (15 хв).
9. Вправа «Поетапна модель розв'язання конфліктів» (20 хв).
10. Вправа «Кулачок» (10 хв).
11. Вправа «Переписування сценарію» (20 хв).
12. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
13. Домашнє завдання (3 хв).
14. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 10.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоdnішнього заняття:

«Я рада/ий Вас усіх бачити. Ми сьогодні завершуємо тему: «Ефективна комунікація», з якою працювали на минулих заняттях. Сьогодні продовжуватимемо вчитися ефективно спілкуватися з іншими людьми.»

2. Вправа на знайомство «Снігова куля»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, навчитися розуміти почуття та потреби іншої людини.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Подальше знайомство учасників групи. Тренер пропонує провести роботу у формі гри, яка називається «Снігова куля». Один з учасників групи називає своє ім'я та свою позитивну якість, яка допомагає йому долати труднощі і рухатися вперед, наприклад: «Іван – ініціативний». Наступний учасник повторює ім'я та якість попереднього учасника й додає свої: «Іван – ініціативний, мене звати Семен, я сміливий» і т.д. Останній учасник повторює імена та якості всіх попередніх учасників і додає свої.

3. Вправа «Рефлексія минулого заняття»

Мета: повторити інформацію, отриману на минулому занятті, згадати основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує скласти і розповісти одну спільну історію. Для цього потрібно активізувати не лише свою уяву та творчий потенціал, а й намагатися бути уважним до свого партнера, ходу його думки та почуттів.

Тренер пояснює правила виконання вправи: один з учасників починає перше речення майбутньої розповіді. Наприклад, перший учасник розпочинає: «Коли мені вперше запропонували прийти на ці тренінгові заняття...», його думку продовжує і повторює наступний учасник: «...то я дуже розсердився». Третій учасник продовжує «...але вирішив прийти і подивитися...». Далі продовжує інший учасник: «...і був дуже здивований, коли побачив скільки цікавих людей...» і т. д.

Після завершення розповіді тренер запитує:

- Чи сподобалася вправа?
- Що допомагало її виконувати?
- На що варто було звертати увагу, щоб логічно продовжити думку партнера?
- Чи допомагали виконувати вправу навички, отримані на минулому занятті? Які саме?

До уваги тренера!

На фліпчарті тренер чи його помічник може зафіксувати найбільш вдалі знахідки групи, які допомагають зрозуміти та підтримати партнера.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях та підкреслити їх важливість для успішної роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1), аркуші А4 за кількістю учасників, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику намалювати малюнок, який відображав би одне із правил за вибором учасників, та представити свої художні асоціації групі.

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, позаяк вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам поділитися досвідом використання навичок активного слухання в спілкуванні з близькими людьми. Бажано представити один успішний та один неуспішний (якщо такий був) приклад.

? Питання для обговорення:

- Чи була для Вас корисною ця робота?
- Чи залучали Ви до виконання домашнього завдання інших членів сім'ї?
- Що було зробити найважче?
- Що допомогло, що перешкоджало?
- Чи змінив щось цей крок у Вашому житті? Що саме?

6. Вправа «Айсберг»

Мета: зрозуміти механізм зародження та розвитку конфлікту.

Час: 20 хв.

Ресурси: малюнок на аркуші для фліпчарту із зображенням айсберга.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер демонструє групі малюнок на фліпчарті та пропонує спробувати впізнати, що на ньому намальовано. Після впізнання зображення як «Айсберга» тренер акцентує увагу учасників на тому, що айсберг складається з двох частин: видимої і невидимої. Далі він пропонує описати його видиму частину, відповісти на питання: *який він?* Усі відповіді тренер фіксує на фліпчарті у верхній частині малюнка (холодний, яскравий, сліпучий, невеликий...).

Після цього тренер просить охарактеризувати невидиму частину айсберга та старанно записує всі висунуті учасниками характеристики на відповідну частину малюнка (величезний, підступний, невідомий, страшний, руйнівний, небезпечний...).

На **другому етапі** тренер пропонує подумати, чи можна провести аналогію між визначеними для айсберга характеристиками та ознаками конфлікту. Він:

- сліпучий, бо засліплює, людина перестає сприймати ситуацію;
- холодний, бо люди перестають співчувати одне одному;
- яскравий, бо назовні вихлюпуються раніше приховані емоції;
- невеликий, бо, зазвичай, все починається з дрібниці.

У той же час конфлікт:

- підступний, бо якщо його не розв'язати вчасно, може призвести до великих проблем;
- невідомий, піднімаються на поверхню непроговорені раніше образи;
- руйнівний, бо руйнує людські стосунки...

На **третьому етапі** тренер пропонує в режимі мозкового штурму обговорити:

- Що можна зробити для того, щоб запобігти руйнівній силі, яку символізує собою айсберг?
- Як можна понизити рівень води для розуміння та вивчення конфлікту?

До уваги тренера!

Під час мозкового штурму важливо дати можливість учасникам висловити всі свої пропозиції. Кінець кінцем треба усвідомити, що можна обійти айсберг, вивчити підводну частину, дослідити розміри, але справді запобігти його руйнівній силі вдасться лише тоді, коли понизиться рівень води. Відтак стане видно ту частину, яка несе основну небезпеку.

Розглядаючи конфлікт, приходимо до висновку, що понизити рівень води означає понизити рівень агресії, збудження учасників. Треба дати можливість кожній із сторін висловити свою точку зору щодо конфліктної ситуації, аби побачити, що лежить в основі конфлікту, його причини.

7. Інформаційне повідомлення «Конфлікт. Загроза чи можливість?»

Мета: усвідомлення можливостей розв'язання конфліктів без насильства.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Найчастіше вважається, що конфлікт загрожує відносинам, тож його краще уникати. Зазвичай мається на увазі, що в конфлікті хтось виграє, а хтось програє, чи ж програють обоє.

Проте чи завжди конфлікт є загрозою? Усі ми різні, й між нашими інтересами щодня відбуваються зіткнення. Улюблена їжа, програми телебачення, смак їжі, види відпочинку, політичні і культурні уподобання, стилі спілкування і виховання дитини – ці зіткнення (конфлікти) можуть породжувати агресію, а можуть допомагати краще пізнавати одне одного, знаходити спільні рішення та збагачувати життя новими фарбами, зокрема через партнерське вирішення конфлікту.

Останнє передбачає таку форму вирішення, коли обоє виходять з конфлікту переможцями. Це означає не тільки компроміс, де кожний/кожна чимось поступається заради розв'язання конфлікту, а й можливість по-новому зблизитися, краще зрозуміти себе і партнера, потреби кожного/кожної в стосунках.

Партнерство припускає, що люди визнають конфлікт чи протиріччя і виражають готовність шукати спільне рішення.

Партнерство виключає:

- нав'язування своєї точки зору;
- ігнорування точки зору іншого/іншої;
- ігнорування конфлікту;
- вдавання, що проблеми не існує».

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 10.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Я/Ти-висловлювання»

Мета: навчитися розв'язувати конфліктні ситуації за допомогою «Я/Ти-висловлювань».

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі:**

Тренер та його помічник разом демонструють ситуацію, в якій використовуються «Я/Ти-висловлювання». У цьому разі «Ти-висловлювання» можна розглядати як приклад неправильного розуміння. Наприклад, тренер звинувачує свого помічника в неувважності, жорстокості тощо. У відповідь той «ображається» і стає в оборонну позицію. Тренер здійснює контратаку.

Після цього тренер разом зі своїм помічником демонструють ту саму ситуацію, де застосовуються «Я-висловлювання». Тренер спокійним тоном говорить про тип поведінки, що спричинив таку ситуацію, та почуття, що ним викликані, припущення щодо цього та побажання до партнера змінити поведінку.

Тренер пропонує групі поділитися враженнями, щодо кожного способу реагування на одну й ту саму ситуацію.

На папері, разом з групою, тренер записує формули, які допомагають здійснити «Я-висловлювання»:

- Коли я бачу (чую), що (як) ти...
- Я відчуваю...
- Мені б хотілося, щоб у майбутньому, ти...

До уваги тренера!

Важливо наголосити, що «Я-висловлювання», як правило, не вкладається в рамки простої формули чи речення. Головне дотримуватися правила «не звинувачувати» й намагатися говорити про власну реакцію та власні почуття, а не про висновки щодо дій іншої сторони.

Важливо наголосити, що:

- Гнів завжди веде до виникнення «Ти-висловлювання». «Ти-висловлювання» завжди має в собі присуд, і цим ми лише «піднімаємо рівень води» над айсбергом конфлікту.
- Присуди базуються на припущеннях («Ти навмисне так зробив...»). Варто спробувати уточнити ці припущення; інші люди не обов'язково діють відповідно таких здогадів.
- «Я-висловлювання» не спрацьовують, якщо намагатися встановити контроль над іншою людиною, адже вони направлені на прояснення проблеми;
- Правильне використання «Я-висловлювання» може не лише допомогти вирішити конфліктну ситуацію, а покласти початок довірливим стосункам.

На **другому етапі:**

- Тренер пропонує учасникам об'єднатися в малі групи.
- Кожна група обирає конфліктну ситуацію із власного досвіду.
- Для кожної ситуації кожна група готує спочатку «Ти-висловлювання», а потім «Я-висловлювання».
- Результати роботи кожна група демонструє у великому колі.

На **третьому етапі** тренер пропонує учасникам вийти з ролей та обговорити результати роботи.

? Питання для обговорення:

- Як Вам працювалося?
- Чи допомогли Вам вирішити ситуацію «Ти-висловлювання»? Чому не допомогли? Що Ви відчували використовуючи їх?
- Що змінилося від використання «Я-висловлювань»?
- Чи можна використовувати «Я-висловлювання» у повсякденному житті?
- Чи була корисною для Вас ця вправа?

9. Вправа «Поетапна модель розв'язання конфліктів»

Мета: навчитися розв'язувати конфлікти.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4 з матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів» (Додаток 10.1.) відповідно до кількості учасників, аркуш для фліпчарту з матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів».

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам аркуші А4 за матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів, запропонована американськими психологами Беррі та Дженей Уайнхолдами» (Додаток 10.1.).

Той самий матеріал треба прикріпити на фліпчарт задля кращого сприйняття.

Разом з тренером учасники обирають конкретну конфліктну ситуацію (*за бажанням одного з учасників це може бути ситуація з його власного життя, якась невирішена до поточного моменту проблема*).

На основі представленої моделі тренер покроково, разом з групою, в режимі мозкового штурму, представляє план дій щодо можливого розв'язання конфлікту.

До уваги тренера!

Приклад виконання вправи.

1 крок. «Я помітив, що ти вчора не прибрала тарілки після вечері».

2 крок. «Я злюся на тебе, коли бачу тарілки неприбраними».

3 крок. «Коли я змушений мити за тобою тарілки, я не відчуваю близькості до тебе, й це руйнує наші стосунки».

4 крок. «Чого б я хотів, то це близькості з тобою, й мені для цього важливо, щоб наші домовленості виконувалися».

5 крок. «Що ти робитимеш із цим?»

6 крок. «Я бачу, що тебе сердить ця розмова, але це дійсно мене засмучує».

7 крок. «Я готовий почути твої пропозиції та заново обговорити наші домовленості».

10. Вправа «Кулачок»

Мета: навчитися розуміти почуття та потреби іншої людини в ситуації конфлікту.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються в пари. Тренер пропонує одному учаснику з кожної пари (це можуть бути, наприклад, усі представники пар, що сидять ліворуч) міцно стиснути руку в ку-

лачок. Його завдання – міцно тримати кулак і розтуляти його лише тоді, коли він захоче. Завдання для іншого учасника – без застосування сили змусити свого партнера розкрити руку. Важливо програти вправу як в одну, так і в іншу сторони.

Після завершення виконання завдання всіма учасниками тренер пропонує кожній парі представити результати своєї роботи за наступним планом:

- Чи вдалося розкрити руку партнера?
- Наскільки це було просто?
- Які і скільки було спроб?
- Що хотів почути партнер?
- Як вдалося дізнатися, що він хоче почути?

До уваги тренера!

У випадку, коли в деяких парах не вдалося розкрити кулак партнера, важливо запитати учасника, який наполегливо тримає руку стиснутою: за яких умов він би погодився розціпити кулак, що і від кого він хотів би почути? Група може навіть хором попросити учасника розкрити руку.

Насамкінець тренеру рекомендується зробити висновок, що в спілкуванні дуже важливо намагатися зрозуміти іншу людину та її потреби.

На фліпчарті можна напрацювати цілий стосик досвіду.

Важливо:

- Запитувати думку іншої людини (що?).
- Цікавитися її проблемами (чому?).
- Робити і говорити приємні речі (о!).
- Зацікавлювати (а хочеш?).

11. Вправа «Переписування сценарію»

Мета: відпрацювання навичок вирішення конфлікту ненасильницькими методами.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику обрати конкретний приклад своєї жорстокої поведінки, про який він розмірковував раніше. Після цього тренер просить, за принципом добровільності, розповісти свій приклад групі за таким алгоритмом:

- Попрацювати у зворотному напрямку від фактичного насильства і визначити ознаки та попереджувальні знаки, які було проігноровано. (Можна провести аналогію з дорожніми знаками, мовляв, що відбувається, якщо їх ігнорувати, або зі знаками наближення буревію чи інших стихійних лих).

- Попросить його визначити саме ту точку, де збільшення напруги означало, що насильство та жорстока поведінка обов'язково мали відбутися.

- Які були нераціональні думки, якими він виправдовував своє насильство (вона сама винна..., не розігріла борщ..., я був втомлений...)?

Разом з групою тренеру важливо визначити ті кроки, які привели до акту насильства, та знайти точку, в якій насильству чи жорстокій поведінці можна було б запобігти, приділивши увагу попереджувальним знакам. Таку точку можна визначити як «точку зупинки».

Після цього тренер просить учасника знову розповісти події від першої особи в теперішньому часі. Коли той дійде до «точки зупинки», яку було попередньо колективно визначено,

тренер зупиняє його командою «Стоп!». Далі учаснику пропонується переписати подальший сценарій подій, звертаючи увагу на попереджувальні знаки, використовуючи набуті на занятті знання та навички, й залишаючись неагресивним.

До уваги тренера!

Важливо, щоб кожен учасник, за наявності у нього відповідного бажання, мав змогу пройти такий шлях.

? Питання до обговорення:

- Що Ви відчували, згадуючи події?
- Чи важко було знайти «точку зупинки»?
- Чи важко було знайти альтернативні шляхи без насильства?
- Чи знадобиться Вам у майбутньому щойно отриманий досвід?
- Наскільки важливою була ця вправа для групи?

12. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** спільно з групою тренер підводить підсумки занять по блоку «Ефективна комунікація»:

«Ви отримали цілий комплект вмінь та навичок, які можуть повернути Вам здатність контролювати своє життя та вирішувати конфлікти. Однак Ви маєте продовжувати практикуватися і відмічати, що краще спрацьовує в певній ситуації, подібно до того, як ремісник використовує певні інструменти для певної роботи, весь час удосконалюючи свої навички.

Отже, сформулюємо Ваші дії при виникненні конфліктної ситуації в сім'ї, використовуючи всі отримані знання та навички:

- Ясно поглянути на проблему та припинити накопичувати емоції.
- Ввічливо сказати, як Ви почуваетесь.
- Поставити себе на місце дружини (партнерки) та чесно поміркувати, яким є її життя.
- Шукати практичні рішення.
- Знайти такі рішення, щоб обидві сторони були щасливі – в сім'ї не може бути «тих, хто програв».

- Триматися подалі від стресових та небезпечних ситуацій.
- Нагадати собі про ланцюжок подій, що привів до жорстокої поведінки, та свою «точку зупинки». Пам'ятайте, що Ви можете зупинитися.
- Використайте стратегії «тайм-аут» та інші.

13. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях. Спробувати розв'язати реальний конфлікт через використання представлених підходів «Я/Ти-висловлювань» та поетапного розв'язання конфліктів.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер формулює домашнє завдання: «Користуючись матеріалом „Поетапна модель розв'язання конфліктів” та розробленим планом дій реалізувати цей план у життя».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

14. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 10.1.

Поетапна модель розв'язання конфліктів, запропонована американськими психологами Беррі та Дженей Уайнхолдами

Крок 1. Об'єктивно та чітко опишіть проблему, використовуючи «Я-висловлювання». Уникайте оцінювання та засуджування.

Крок 2. Поділіться своїми почуттями щодо цього. Сконцентруйтеся саме на своїх почуттях, щоб не втратити об'єктивність і не почати звинувачувати.

Крок 3. Опишіть відчутний вплив чи результат, до якого приводить певна поведінка щодо Вас та Ваших стосунків.

Крок 4. Чітко скажіть, чого Ви хочете від партнера. Сформулюйте заздалегідь своє бажання, так щоб воно було максимально чітким. Будьте готові до переговорів, обговорення різних можливостей та рішень. Підкресліть, наскільки Вам важливо зберегти стосунки з Вашим партнером.

Крок 5. Запитайте, чи буде партнер робити те, що для Вас важливо, а у випадку відмови, запитайте, як він бачить подальший розвиток подій.

Крок 6. Використайте активне слухання. Якщо партнер буде пояснювати свою поведінку, важливо показати, що Ви його чуєте, але намагайтеся уникнути звинувачень. Сконцентруйтеся на необхідності вирішити проблему. Ви можете використати елементи перефразування і запитати про його почуття («я бачу, що ти дуже сердишся, чи справді це так?»). Лише після того, як Ви показали партнеру, що бачите його почуття, можете повернутися до свого питання: «Як ти бачиш подальший розвиток подій, що ти збираєшся робити з цією проблемою?»

Крок 7. Ведіть переговори, якщо Ваші бажання не збігаються з тим, що може дати Вам Ваш партнер.

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант I)

Заняття 11 (Варіант I Теми 7).



Мета: закріпити навички побудови короткотермінових та довготермінових цілей та перспективних планів.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 11.1. - I (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення» (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Хочу й Треба» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 11.2. - I (1 год 20 хв):

7. Вправа «Моя ціль» (30 хв).
8. Вправа «Три мети» (30 хв) / Вправа «Життєві перспективи» (30 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
10. Домашнє завдання (5 хв).
11. Вправа-комплімент «Дякую собі» (8 хв).
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 11.1. - I (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоdnішнього заняття:

«Ми підходимо до завершення нашої тренінгової Програми. Попереду в нас ще два заняття. Сьогодні ми відпрацюватимемо навички із побудови короткотермінових і далекоглядних цілей, а також перспективних планів. Такі навички допомагають нам прогнозувати майбутнє та успішно його втілювати».

2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам:

«Уявіть, будь ласка, себе у вигляді якогось пейзажу, ландшафту, який би найкраще міг охарактеризувати Вас, Ваш характер, стиль життя тощо. Це може бути морський чи гірський пейзаж, лісова галявина, березовий гай, що завгодно. Тепер якомога детальніше намалюйте те, що Ви побачили. Малюнки можуть бути символічними, тож, будь ласка, не переймайтеся, якщо вважаєте, начебто не вмієте малювати. Ми всі вміємо малювати, варто лише спробувати. Окрім того, результат Вашої роботи ніхто оцінювати не буде. Аркуші підписувати не потрібно».

Після завершення роботи тренер збирає малюнки і перетасовує їх, аби неможливо було визначити, кому вони належали.

На **другому етапі** вправи кожен малюнок по черзі демонструється всім учасникам групи. Завдання останніх – на основі змісту зображення «відчути» й описати особливості людини-автора, зокрема ставлення до себе, інших, ставлення до життя, відмінні риси характеру, все, що тільки можна припустити з огляду на деталі малюнка.

Автор роботи протягом часу обговорення зберігає мовчанку і не видає себе. Лише після того, як аналіз малюнка завершено, він може внести корективи у сказане іншими учасниками, пояснити сенс намальованого, висловити свої міркування, висновки, відчуття з приводу почутого тощо.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Хто здивував Вас найбільше?

До уваги тренера!

Якщо дехто з учасників категорично відмовиться малювати, можна попросити його описати цей пейзаж словесно та записати опис на аркуші.

У випадку, коли учасниками групи є соціально-педагогічно занедбані підлітки та молоді люди, можна децю спростити цю вправу: підготувати картки (на 4 більше ніж кількість учасників – щоб всі мали вибір) із зображеннями найрізноманітніших пейзажів та розкласти їх на підлозі. Учасники отримують завдання обрати із запропонованих карток той пейзаж, який найбільше відповідає їхній натурі (або – настрою), та, повернувшись на місце, спробувати пояснити, чому обрано саме таке зображення.

3. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому реченнями, які учасникам треба буде закінчити.

Хід проведення:

Тренер просить учасників поміркувати та зафіксувати у своїх записниках продовження таких трьох речень:

«Минулого заняття мене вразило За час до сьогоднішнього заняття я думав про
Сподіваюсь, що сьогодні я»

Тренер дає учасникам 5–7 хвилин, щоб вони впоралися із завданням. Після цього учасники по черзі озвучують записані кінцівки речень.

До уваги тренера!

Тренеру варто надати учасникам приклад того, як можна продовжити ці речення, починаючи з себе: «Я, наприклад, продовжу ці речення так: Минулого заняття мене вразило, що всі учасники стали більш відкритими та активними. І за час до сьогоднішнього заняття я думав про те, як зробити сьогоднішню тему цікавою та корисною для Вас. Сподіваюсь, що сьогодні я обов'язково отримаю результат, якого прагну».

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правилах, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, й дає таке завдання:

«Подумайте, будь ласка, в яких ситуаціях кожне з цих правил ми можемо використовувати у власній родині? У спілкуванні з близькими? Коли та яке з правил буде найбільш до речним?».

Тренер просить учасників по черзі обговорити кожне з прийнятих під час першого заняття правил.

**Питання для обговорення:**

- Чи потрібні правила у сімейному житті?
- Яку функцію виконують правила у повсякденні?
- Які правила є у Вашій сім'ї?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?
- Коли варто встановлювати правила у родині?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер просить пригадати учасників, у чому полягав зміст «Поетапної моделі розв'язання конфліктів». Після висловлювань учасників тренер просить тих, хто зумів скористатися цією схемою, поділитися досвідом з іншими учасниками групи.

? Питання для обговорення:

- Чи просто було використовувати запропоновану модель та власний розроблений план?
- Що перешкоджало? Що допомогло?

6. Вправа «Хочу й Треба»

Мета: усвідомлення необхідності постійної роботи над собою задля досягнення поставлених цілей.

Ресурси: бланки із двома блоками: «Хочу» і «Треба» (Додаток 11.1.) за кількістю учасників.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланки (Додаток 11.1.) і каже:

«Життя дає нам можливість насолоджуватися ним, але разом з тим іноді змушує здійснювати корисні речі, що вимагають додаткових зусиль. Які Ви можете назвати приклади таких дій? (Наприклад, щоранку прокидатися о 6.00 та збиратися на роботу чи навчання; робити зарядку; виконувати неприємну обіцянку тощо).

Заповніть, будь ласка, таблицю, яку Ви отримали, з урахуванням Ваших сьгоднішніх бажань та нужд (вимог, які ставить перед нами життя). Спробуйте зазначити якомога більше пунктів у кожному зі стовпців: як у «Хочу», так і в «Треба».

Учасникам відводиться на виконання завдання 7-10 хвилин.

На **другому етапі**, після того, як всі заповнять відповідні бланки, тренер об'єднує учасників у трійки, де перший – це людина («господар»), яка не може вирішити, чого слід дотримуватися – «треба» або «хочу»; другий – виконуватиме роль «треба»; третій – «хочу».

Кожен із учасників з іменами «Треба» і «Хочу» повинен обґрунтовано довести «господареві», що саме він найбільш значущий в його житті (при цьому вони не знають, які саме «хочу» та «треба» містяться у списку «господаря»).

Вислухавши обох та ще раз проаналізувавши свої записи у бланку, «господар» повинен вибрати щось одне: або «Хочу», або «Треба» (за бажанням, він може повідомити про свій вибір партнерам у трійці). Далі учасники тренінгу міняються ролями, так щоб кожен з трійки опрацював свої «треба» і «хочу».

На **третьому етапі**, під кінець роботи, трійки повертаються до кола для обговорення отриманих результатів.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
 - Як Ви гадаєте, навіщо ми її виконували?
 - Як ви відчувати себе в різних ролях? В якій ролі було комфортніше?
 - Розкажіть, хто що обрав з цих двох варіантів? Чому вибір був саме таким?
 - Чи завжди в житті ми робимо лише те, що нам хочеться?
 - Чи можливо робити лише те, що треба, але не відчувати до цього бажання?
 - Що сталося б з людиною, якщо б вона взагалі не виконувала вищеперераховані «треба»?
- До чого б це призвело? Чи досягла б вона успіху в житті?
- До чого б Ви віднесли подолання власної агресивності: до «треба», чи до «хочу»?
 - Чи можливо, щоб наші «хочу» і «треба» збігалися (наприклад, знаю, що треба йти на роботу, і водночас хочу це робити)? Що для цього потрібно?

До уваги тренера!

Тренер має наголосити, що учасники, працюючи у трійках, не зачитують списки своїх бажань та нужд. Ті, хто грають ролі «хочу» та «треба», намагаються переконати «господаря» обрати саме їх, виходячи із загальних міркувань. Наприклад, аргументами «хочу» можуть бути:

- Варто жити так, як хочеться, життя дається один раз;
- Потрібно дослухатися до свого «хочу», адже саме воно дає смак нашому життю;
- Обирай «хочу», адже йти за своїм «хочу» – це природньо тощо.

Натомість аргументами «треба» можуть бути:

- Саме «треба» рухають людину до прогресу;
- Завдяки «треба» ти зможеш досягати успіху;
- Йдуть за «хочу» – ледарі, а ті, хто керується «треба» – працьовиті та досягають мети.

Важливо у висновку дійти міркування про те, що у нашому житті мають бути як «хочу», так і «треба», але вони не мають суперечити один одному. Якщо «хочу» – це мета, то наші «треба» мають бути сходинками, кроками до досягнення цієї мети.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 11.2. - I (1 год 20 хв)

7. Вправа «Моя ціль»

Мета: перевірити результати досягнення учасниками поставленої на початку Програми (другому занятті) мети.

Час: 30 хв.

Ресурси: фотокартки з цілями учасників, зняті на другому занятті (має бути добре видно всі складові цілі), бланк «Шкала досягнення мети» (Додаток 11.2.), бланк «Досягнення мети» (Додаток 11.3.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить пригадати учасників друге заняття та вправу № 7 «Постановка індивідуальних цілей» (сесія 2.2.), коли вони працювали із кольоровими картками, викладаючи кроки та інші складові успішного досягнення намічених цілей. Якщо учасники мають із собою результати домашнього завдання, яке вони виконували після другого заняття – розписані на аркушах А4 цілі та складові їх досягнення, – то тренер просить вийняти їх.

Також тренер роздає фотокартки із цілями учасників, зняті під час вищезгаданої вправи. Він просить протягом трьох хвилин уважно подивитися на всі складові своєї цілі (дату виконання; кроки, які слід було зробити; сильні сторони та людей, які мали допомагати; можливі перешкоди).

На **другому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланк зі шкалою досягнення мети (Додаток 11.2.) і просить зробити позначку в тому місці, де на даному етапі перебуває досягнення учасником його цілі.

На **третьому етапі** всі учасники озвучують свої результати, а тренер стимулює обговорення:

- Чи є такі, хто вже досягли своєї мети?
- Чому саме у такий бал Ви оцінили рівень досягнення поставленої мети?
- Чи вистачить Вам часу до запланованої дати, щоб досягти поставленої мети?
- Чи всі кроки із запланованих уже виконані, чи, можливо, потрібно декілька додати? Які саме?
- Чи дійсно Вам допомагали ті люди, яких Ви вписали? Хто ще долучилися до цього процесу?
- Чи відчуваєте Ви, що вказані Вами сильні сторони сприяють у досягненні мети?
- Чи виправдались Ваші побоювання щодо перешкоди, яка могла виникнути на шляху досягнення мети? Як Ви її подолали?

На **четвертому етапі** тренер роздає учасникам бланк «Досягнення мети» (Додаток 11.3.) і просить його заповнити:

«Зараз всі отримали бланки. Заповнивши їх, Ви матимете ще одну підтримку на шляху досягнення Вами поставленої цілі. Тим, хто вже досягли своєї цілі, це допоможе закріпити позитивний результат та проаналізувати, яким був шлях до його досягнення. У кожному блоці бланку Вам треба зафіксувати корективи, які наразі Ви можете внести в план досягнення Вашої цілі. Спершу зверху Ви маєте ще раз написати Вашу ціль. Далі, якщо є потреба, підкоригувати дату її виконання. Можливо, комусь знадобиться трохи більше часу, а можливо, хтось вже зовсім близько до своєї мети, тож може виконати її швидше, ніж було заплановано. Так само попрацюйте над своїми позитивними якостями, що матимуть користь на шляху до досягнення запланованого. Напевно, Ви вже відкрили в собі значно більше сильних сторін, ніж на початку нашого знайомства – відтак спробуйте визначити, які це сильні сторони, запишіть їх у відповідний стовбець. Так само перегляньте й людей, які Вам допомагають у досягненні мети. Можливо, хтось із записаних зовсім не бере участі і не є для Вас стимулом, натомість Ви можете вписати тих, хто дійсно Вам допомагає. Якщо у Вас виникли нові перешкоди або ж – навпаки – вони зовсім зникли, так само це запишіть. На виконання цього завдання Ви маєте 10 хвилин».

Ті учасники, які вже досягли своїх цілей, можуть перечислити сприятливі фактори та обставини – які додаткові кроки було здійснено, які люди та особисті якості допомагали, чи траплялися якісь перешкоди на шляху до досягнення мети, що їх учасники не змогли передбачити в процесі планування.

Після того, як учасники закінчать роботу із бланками, тренер каже:

«Зберігайте ці бланки доти, доки не досягнете своєї мети. Коли ж мета буде досягнута, то, за бажанням, Ви можете надіслати цей бланк з листом про перебіг досягнення Вами мети на нашу адресу, щоб ми також знали про Ваші успіхи і могли порадіти разом із Вами».

? **Питання для обговорення:**

- Чи складно було знову працювати над Вашими цілями?
- Чи багато змінилося?
- Чи відчуваєте Ви в собі сили досягти поставленої мети?

8. Вправа «Три мети»

Мета: відпрацювання навичок побудови перспективних цілей на майбутнє.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Вправа проводиться в три етапи, на виконання кожного з яких відводиться по 6 хвилин.

На **першому етапі** тренер просить учасників виписати три головні мети на найближчі три роки життя.

На **другому етапі** учасникам необхідно визначити три головні мети на найближчий рік життя.

Отже, мета першого року з попереднього пункту завдання розбивається на конкретніші й ближчі цілі.

На **третьому етапі** вправи тренер просить учасників уявити собі ситуацію:

«За певних обставин через півроку Ви змінюєте країну проживання, фах, перебуватимете увесь час без близьких та родини (Ваше «відрядження» триватиме довгий час – 5-7 років). Визначте три мети на ці 6 місяців до глобальних змін?»

Тут учасники вводяться в критичну ситуацію, що стимулює або активну позицію відносно життєвих перспектив в цілому, або пасивну модель життєдіяльності – це стає предметом обговорення в групі.

? Питання для обговорення:

- Чи вдалося виконати завдання повністю?
- Чи має місце узгодженість першого й другого пункту завдання?
- Які почуття у Вас виникали під час виконання вправи?
- Який досвід Ви отримали під час виконання вправи?

До уваги тренера!

Нижче міститься ще один варіант вправи, спрямованої на цілепокладання. Тренеру варто обрати той варіант, який, на його думку, є найбільш актуальним для цільової групи.

8 (варіант 2). Вправа «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювання навичок побудови перспективних цілей на майбутнє.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам:

«Кажуть, наше життя достатньо тривале, щоб встигнути виправити свої помилки, але не таке коротке, щоб не встигнути наробити нових. Керуючись цією мудрістю, спробуємо правильно розпорядитися нашим майбутнім.

- Подумайте, будь ласка, якби це було у Вашій волі, як довго Ви б хотіли прожити? До скількох років?
- Визначтеся, скільки років у цьому випадку у Вас залишається попереду?
- Розбийте цей період на п'ять етапів, кожен з яких повинен мати свою мету. Позначте їх.

- *Тепер зосередьтесь на першому етапі (з п'яти). У рамках вже позначеної мети даного етапу виділіть 3-5 конкретніших цілей. До кожної конкретнішої цілі пропишіть завдання, шляхом вирішення яких Ви рухатиметесь до поставленої цілі (тобто кроки до її досягнення), а також свої дії з приводу виконання поставлених завдань (тобто що конкретно Вам слід зробити на кожному такому кроці)».*

? Питання для обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи часто ми розмірковуємо над тим, про що довелося подумати при виконанні цієї вправи?
- Чи бажає хтось поділитися своїми цілями на найближче майбутнє?
- Що варто робити для того, щоб людина досягала своїх цілей?

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що бланк, який вони отримали при виконанні попередньої вправи № 7 (Додаток 11.3.), допоможе їм у майбутньому деталізувати шлях до досягнення будь-якої – короткотермінової чи довготермінової – мети.

Окрім того, важливо, щоб учасники розуміли – за кожним кроком (завданням для досягнення мети) стоять конкретні дії, й терміни їх виконання мають бути також конкретними. Якщо розробленого плану не дотримуватись, то результат – досягнення бажаної мети – може надовго відкластися у часі або ж взагалі – стати недосяжним.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер каже учасникам, що сьогодні вони отримають досить нетипове завдання. За час до наступної зустрічі треба буде переглянути художній фільм. Його назва «Заплати іншому»

(або «Заплати наперед» – «Pay It Forward»). Цей фільм було знято у 2000 році в Сполучених Штатах Америки за однойменним романом Кетрін Раян Хайд. Це мабуть один із тих фільмів, котрі стануть класикою й ніколи не застаріють, у ньому розповідається про досить прості речі, однак в більш ніж незвичній формі.

Тренер просить учасників під час перегляду занотовувати свої почуття та думки, а потім принести ці нотатки на наступне заняття.

До уваги тренера!

Тренеру також обов'язково треба переглянути фільм, щоб потім адекватно провести обговорення домашнього завдання. Учасникам необхідно розказати, на яких онлайн-ресурсах можна знайти цю кінострічку. Якщо в них немає доступу до Інтернету й жоден з них не матиме фільму в записі, то слід забезпечити учасникам можливість перегляду, влаштувавши у зручний для всіх час своєрідний «кіносеанс» в організації.

11. Вправа-комплімент «Дякую собі»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер відзначає, що на сьогоднішньому занятті всі працювали активно та плідно, отож, настав час подякувати собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити таку фразу: «Дякую собі за те, що я сьогодні...». Почати може будь-хто з учасників, за бажанням.

12. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

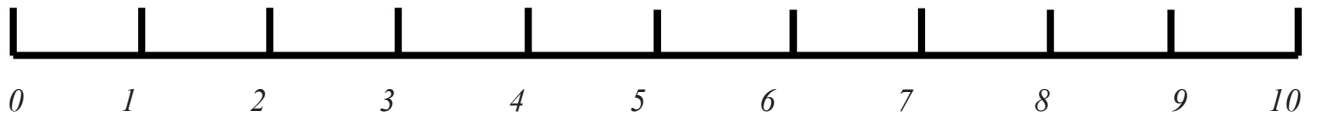
Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 11.1. - I

Бланк до вправи «Хочу й Треба»

Треба	Хочу
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

Додаток 11.2. - I

Шкала досягнення мети

Додаток 11.3. - I

Досягнення мети

<i>Моя мета:</i>			
<i>Дата виконання мети:</i>			
<i>Кроки, які необхідно зробити / були зроблені для досягнення мети</i>	<i>Люди, які допоможуть/допомогли мені у досягненні мети</i>	<i>Мої сильні сторони (якості), які допоможуть/допомогли у досягненні моєї мети</i>	<i>Перешкоди, які можуть виникнути/виникали на шляху до досягнення мети</i>

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант II)

Заняття 11 (Варіант II Теми 7).



Мета: усвідомити свої погляди на життя, цінності, свої плани на майбутнє, проблеми та шляхи їх розв'язання.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 11.1. - II (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Три слова про мене» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Цінності» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 11.2. - II (1 год 20 хв):

7. Вправа «Образ майбутнього» (25 хв).
8. Вправа «Формування перспективних цілей» (45 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
10. Домашнє завдання (5 хв).
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 11.1. - II (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст і структуру сьогоднішнього заняття:

«Сьогодні ми відпрацюватимемо навички формування цілей та перспективних життєвих планів».

2. Вправа на знайомство

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику на підготованих бланках написати три слова про себе:

Я -.....

Я -.....

Я -.....

Після цього тренер пропонує написати три слова про себе, які б він хотів почути від інших людей:

Він -...

Він -...

Він -...

Після завершення роботи тренер пропонує представити результати виконання завдання.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Чи відрізняються власна характеристика себе та бажана характеристика з боку інших?
- Чому?
- Чи може скластися так, що ці характеристики збігатимуться?
- Що треба для цього зробити?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати минуле заняття та його основні моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати найбільш важливі вміння та навички, які вони засвоїли на минулому занятті, й обговорити:

- Чи можна ці вміння та навички застосувати в реальному житті?
- Як саме?
- Як вплинули на Ваше життя заняття в нашій групі?
- Чи могли б Ви навести приклад позитивних змін у своєму житті?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правилах, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, та дає наступне завдання:

- Наскільки важливим було для успішної роботи в групі кожне з правил?
- Чи могли б Ви назвати правило, яке Ви успішно застосовуєте не лише на наших заняттях, а й поза ними?
- Що це за правило?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** представляємо виконання завдання за схемою поетапного розв'язання конфліктів.

- Учасники, за бажанням, представляють результати домашньої роботи.
- Тренер фіксує найбільш вдалі рішення на фліпчарт.

6. Вправа «Цінності»

Мета: усвідомити свої цінності та погляди на життя.

Час: 25 хв.

Ресурси: підготовані бланки з роздрукованим переліком можливих цінностей (Додаток 11.1. - II) за кількістю учасників; набір стікерів; невеличка ємність (корзінка, шкатулка чи просто капелюшок когось із учасників); папір для фліпчарту (1 аркуш); фломастери; скотч.

Хід проведення:

Вправа передбачає кілька етапів виконання.

На **першому етапі** тренер зазначає:

«Важливим поняттям є Ваш світогляд, те, як Ви уявляєте собі правильне, успішне і щасливе життя. У житті важливо виявити своє ставлення до світу, до себе, до інших людей. Уявіть собі життя, в якому б усе залежало тільки від Вас і можна було б багато чого змінити у нинішній ситуації. Сьогодні ми з Вами говоритимемо про наші цінності».

Тренер роздає учасникам надруковані бланки з переліком основних людських цінностей (Додаток 11.1. - II) і відводить певний час на ознайомлення з ними.

Потім тренер пропонує в першому стовпці відмітити ручкою чи фломастером (поставити знак «+») цінності, що найбільш важливі особисто для кожного.

Після того, як тренер впевниться, що всі учасники виконали це завдання, він/вона переходить до **другого етапу** виконання вправи:

- Тренер пояснює учасникам: на жаль, трапилося так, що вони мають віддати якусь частину своїх цінностей. Тренер просить обвести кружечком п'ять цінностей, якими учасники готові поступитися.
- Після того, як учасники визначаться та зроблять відмітки, тренер роздає всім клейкі листочки (стікери), просить написати на них цінності, від яких кожен змушений відмовитися та віддати їх тренеру (для цього тренер чи його/її помічник обходить всіх і збирає стікери в корзину).
- Тренер дякує учасникам за розуміння і каже, що на цьому ще не кінець. Із п'яти цінностей, які залишилися, потрібно віддати ще 2. Тренер просить визначитися з ними, відмітити, записати на стікері та віддати тренеру.
- Три цінності, які залишились, тренер просить проранжувати відповідно до їх важливості для учасника.

На **третьому етапі** проводиться обговорення.

**Питання для обговорення:**

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи готові Ви поділитися своїми почуттями та результатами?
- Чи важко було відмовлятися від своїх цінностей?
- Які найголовніші цінності у Вас залишилися?

До уваги тренера!

Під час проведення обговорення помічник тренера повертає флінчарт спиною до учасників і працює з їхніми цінностями – наклеює стікери на плакат «Наші цінності». Після завершення обговорення тренер повертає плакат до групи і підсумовує: «Сьогодні, виконуючи вправу, Ви перебували в безпечних обставинах, усі Ваші цінності залишаються з Вами, і Вам не потрібно буде робити такого складного вибору, коли доводиться нехтувати на чийсь вимогу тим, що для Вас важливо.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 11.2. - II (1 год 20 хв)

7. Вправа «Образ майбутнього»

Мета: навчитися планувати своє майбутнє, враховуючи свої цінності та свої потреби.

Час: 25 хв.

Ресурси: папір, олівці, фломастери.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер пропонує учасникам створити образ свого майбутнього, спираючись на цінності, визначені в попередній вправі.

Наприклад:

- якщо для Вас є цінністю сім'я – Ви можете уявити, що маєте гарну сім'ю, в якій у Вас добрі стосунки з дружиною, Ви поважаєте одне одного, Ви маєте розбіжності, але Ви навчилися їх вирішувати без конфліктів та насильства, Ви вмієте домовлятися, слухати одне одного, Вам цікаво разом;
- якщо для Вас є цінністю здоров'я – Ви можете уявити себе людиною, яка веде здоровий спосіб життя, не вживає в жодному вигляді алкоголю, ходить до спортзалу чи кожного ранку бігає біля озера;
- тощо.

Тренер відмічає можливість виконати завдання як за допомогою малюнка, так і сформулювавши та описавши своє майбутнє на папері.

8. Вправа «Формування перспективних цілей»

Мета: навчитися формулювати та аналізувати свої цілі.

Час: 35 хв.

Ресурси: підготовані бланки (Додаток 11.2. - II) відповідно до кількості учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер пропонує учасникам на основі результатів виконання попередньої вправи визначити свої основні цілі. Він/вона пропонує оцінити, наскільки реальними є такі цілі, подумати, чи готові учасники робити певні жертви і обмежувати свої бажання та звички на шляху до своєї цілі.

Тренер роздає учасникам аркуші, підготовані відповідним чином у вигляді ступінчатої піраміди (Додаток 11.2. - II), і пропонує подумати про свої **ресурси**, про те, що може допомогти і що може зашкодити на шляху до досягнення своєї цілі.

На верхній сходинці ступінчатої піраміди треба написати свою ціль.

Зліва (стрілка вгору) пропонується написати на кожній сходинці те, що на думку учасника **може допомогти** досягнути цілі (наприклад, освіта, сім'я, такі риси характеру, як сміливість тощо). З правого боку (стрілка вниз) треба написати на кожній сходинці те, що **може зашкодити** досягненню цілі (наприклад, погані звички, відсутність досвіду роботи...).

На **другому етапі**, по завершенню виконання попереднього завдання, тренер пропонує учасникам **визначити дії**, які допоможуть перетворити перешкоди на позитивні фактори (наприклад, для бажання працювати за певним фахом відсутність освіти може стати перешкодою. Щоб її перевести в позитивні фактори, важливо розробити план підготовки та вступу до навчального закладу та отримання фаху, або план щодо набуття практичних навичок...).

По завершенню виконання вправи учасникам пропонується обговорити:

- Наскільки реальними є обрані цілі?
- На які обмеження вони можуть зважитися, аби подолати перешкоди?
- Чи готові вони до таких обмежень та до роботи над перешкодами?
- Як зміниться їхнє життя та життя близьких людей при реалізації поставлених цілей?

До уваги тренера!

При формуванні перспективних цілей фахівці рекомендують розглядати такі фази руху в їх напрямку:

1. *Формування образу бажаного. На цьому етапі з'являється те, що можна називати мрією, тобто образ бажаного майбутнього. Цей образ рекомендується розділяти на «ідеальне» (те, чого хотілося б досягнути в ідеалі) та «достатнє» (те, що може вважатися таким, що людину задовольняє). З того, якими великими розбіжностями наділені ці дві перспективні цілі, можна зробити висновки про особливості самооцінки особистості, рівень її домагання та ступінь її оптимізму/песимізму.*

2. *Оцінка засобів досягнення поставлених цілей щодо наявних ресурсів та бар'єрів. Під час обговорення з'ясовується, яких саме цілей людина має надію досягти і яку ціну вона готова за це заплатити. Коли на цьому етапі не відбувається відмова людини від поставленої мети, вона переходить до наступного етапу, присвяченого формуванню тактики досягнення бажаного.*

3. *Формування уявлень про конкретні дії для досягнення бажаного та про терміни їх реалізації.*

Отже, щоб мрія перетворилася на конкретний план, крім знання про бажані надбання, необхідним є також усвідомлення власних ресурсів та можливих бар'єрів.

Фактори, які можуть стояти на заваді досягнень, – це фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та власне соціальні фактори.

До фізіологічних факторів відносяться стан здоров'я, наявність деяких спеціальних здібностей чи навпаки – обмежені фізичні можливості та інвалідність, також деякі вроджені особливості – риси нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів). Сюди ж відноситься й вік людини.

До психологічних факторів фахівці, насамперед, відносять вплив віку на процес планування. Мається на увазі рівень психологічної зрілості, якого досягла особистість.

Передусім це наявність деякої провідної для даного віку потреби і діяльності.

Оскільки програма направлена на корекцію поведінки молодих чоловіків, провідними для них є влаштування життя (професіоналізація, робоче місце, заробітна платня, житло, засоби існування) та створення сім'ї чи налагодження свого життя разом з партнеркою (дружиною), дитиною. З цим пов'язані життєві плани людини.

Наступним психологічним фактором, який впливає на формування перспективних цілей, є рівень соціальної та психологічної зрілості людини. Від нього залежить і рівень самовизначення цієї людини.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Права відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам показати та обговорити зі своєю дружиною, дівчиною або партнеркою результат вправи «Образ майбутнього» та подумати, яке місце в ньому посідає сім'я. Разом з нею внести правки чи створити спільний «Образ майбутнього» для своєї сім'ї.

До уваги тренера!

У разі, якщо учасник неодружений чи в нього немає партнерки, з якою він пов'язує своє майбутнє, він може подумати над тим, якою він бачить свою майбутню партнерку та спільне життя з нею.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 11.1. - II

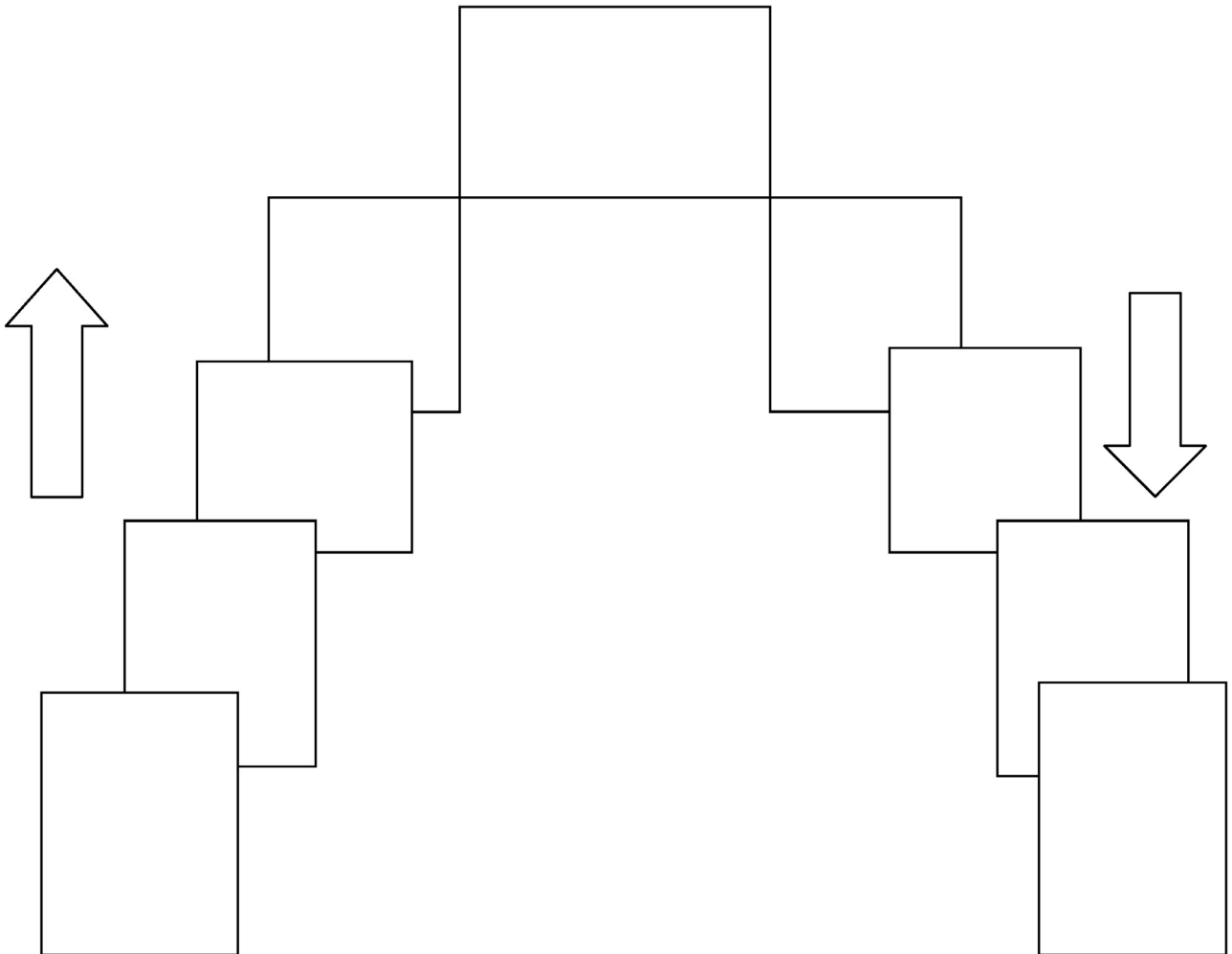
ЦІННОСТІ

Що ці цінності означають для мене?

Цінності	10 цінностей	5 цінностей	3 цінності проранжуйте
Цікавість			
Стриманість			
Неординарність			
Дружба			
Чесність			
Стабільність			
Здоров'я			
Користь			
Гармонія в сім'ї			
Воля			
Ризик			
Увага			
Краса			
Віра			
Доброта			
Багатство			
Гуманізм			
Релігія			
Визнання			
Благополуччя			
Відповідальність			
Досягнення мети			
Освіта			
Комфорт			
Толерантність			
Уміння спілкуватися			
Совість			
Гнучкість			
Старанність			
Розважливість			
Уважність			
Прагнення до знань			
Інформація			

Додаток 11.2. - II

СХОДИНКИ



Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант II)

Заняття 12 (Варіант II Теми 7).



Мета: усвідомити свої погляди на життя, цінності, плани на майбутнє, проблеми та шляхи їх розв'язання.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 12.1. - II (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Герб» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Інформаційне повідомлення «Психологічний портрет сучасної людини. Потреби мого життя. Будуємо систему своїх потреб. Піраміда Маслоу» (25 хв).

Перерва (20 хв.)

Сесія 12.2. - II (1 год 20 хв):

7. Вправа «Мої потреби» (30 хв).
8. Вправа «Проблемний аналіз» (20 хв).
9. Вправа «Проблемне дерево цілей» (20 хв).
10. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
11. Домашнє завдання (5 хв).
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 12.1. - II (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про його зміст та структуру:

«Сьогодні ми продовжуємо відпрацьовувати навички із побудови короткострокових і далекоглядних цілей, а також перспективних планів».

2. Вправа на знайомство «Герб»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, роздруковані матеріали «Герб» (Додаток 12.1 - II) відповідно до кількості учасників.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер зазначає:

«Кожна країна, кожне місто – а раніше й чимало родин – мають свій герб. На ньому відображаються головні цінності та символи діяльності людини».

На цьому занятті тренер пропонує кожному створити свій власний герб. Кожний учасник отримує підготований роздатковий матеріал: «Герб» (Додаток 12.1. - II), і на його основі створює власний герб.

Інструкція для учасників:

Наш Герб складається з кількох клітинок-віконечок. Керуючись вказівками, намалюйте в кожній клітинці відповідний образ:

- У першій клітинці намалюйте дві речі, які Ви робите добре.
- У другій клітинці – Ваш найбільший успіх у житті.
- У третій – зобразіть ідеальне місце для Вашої душі.
- У четвертій – трьох людей, які справили на Вас найбільший вплив.
- У п'ятій – напишіть (але не намалюйте) три слова, які б Ви хотіли почути про себе.
- У шостій – намалюйте, як би Ви провели рік, коли б знали, що він у Вашому житті останній.

Після завершення роботи тренер пропонує назвати своє ім'я та «відкрити» групі віконечка – показати й розповісти, як і що кожен учасник малював у відповідних клітинках (*якщо є такі віконечка, які учасник не готовий відкривати групі, тренеру не варто наполягати*).

? Питання для обговорення:

- Чи складно було виконувати вправу?
- Яке віконце було найскладніше заповнити? Яке найлегше? Чому?
- Чи складно було заповнити шосте віконце?
- Чи варто чекати останнього року життя, щоб здійснити свої мрії? Може варто починати вже сьогодні?

До уваги тренера!

При заповненні та обговоренні шостого віконця важливо допомогти учасникам сприйняти питання не в фізіологічному плані, а натомість усвідомити, що «є багато речей, які ми відкладаємо на потім, зазвичай, це дуже важливі речі – здійснити свою найпотамнішу мрію, сказати мамі чи дружині, що Ви їм вдячні і вони Вам потрібні, посадити дерево... То чи варто чекати останнього дня, щоб здійснити те, заради чого, можливо, ми і прийшли у цей світ? Можливо, варто починати уже сьогодні? Тоді починаємо вчитися будувати плани!»

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати найбільш важливі вміння та навички, які вони отримали під час минулого заняття, та обговорити:

- Чи можна ці правила застосувати в реальному житті?
- Як саме?
- Як вплинули на Ваше життя заняття в нашій групі?
- Чи могли б Ви навести приклад позитивних змін свого життя?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правилах, яких усі дотримувались упродовж реалізації Програми, й просить назвати ті правила, що можуть допомогти в реалізації планів (наприклад, пунктуальність). Які це правила?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує, за бажанням, кожному представити домашнє завдання «Образ майбутнього», виконане разом з дружиною, дівчиною або партнеркою (чи з іншими важливими людьми, яких учасник бачить поруч із собою в майбутньому).

? Питання для обговорення:

- Чи важко було залучити дружину до виконання завдання?
- Чи сподобався Вашій дружині (партнерці) Ваш «Образ майбутнього»?
- Чи багато доповнень до нього внесла Ваша дружина (партнерка), створюючи разом з Вами «Образ майбутнього Вашої сім'ї»?
- Чи знайшлося там місце для Вас? А для Вашої дружини (партнерки)?
- Чи змогли Ви порозумітися, працюючи в одній команді?
- Чи знадобилися Вам навички активного слухання та інші вміння ефективного спілкування?
- Які нові можливості Ви побачили для планування довгострокових цілей після спільної роботи з дружиною (партнеркою)?
- Чи важко було уявити свою майбутню дружину та життя з нею під час вибудовування «Образу майбутнього»? (*Запитання може бути адресоване до неодружених і тих, хто не має партнерки, з якою пов'язує своє майбутнє*).

6. Інформаційне повідомлення «Психологічний портрет сучасної людини. Потреби мого життя. Будуємо систему своїх потреб. Піраміда Маслоу».

Мета: отримання інформації про потреби людини.

Час: 25 хв.

Ресурси: схема на фліпчарті «Піраміда Маслоу» (Додаток 12.2. - II) та інформаційний матеріал *для тренера* «Психологічний портрет особистості як орієнтир для тренера в роботі з особами, які вчинили насильство» (Додаток 12.3. - II).

Хід проведення:

Інформаційне повідомлення тренера з використанням елементів інтерактивного обговорення:

«Потреби людей Маслоу об'єднав у п'ять основних груп, представлених на схемі «Піраміда Маслоу»» (Додаток 12.2. - II).

Фізіологічні потреби і потреби безпеки, згідно з теорією Маслоу, є первинними, вродженими. Інші групи потреб належать до вторинних, які є психологічними за своєю природою.

Фізіологічні потреби. *Це потреби в їжі, воді, одязі, повітрі тощо, тобто ті потреби, які людина має задовольняти для підтримання організму в життєдіяльному стані, оскільки вони визначаються фізіологією людини.*

Потреби безпеки. *Ці потреби пов'язані з прагненням і бажанням людей досягти стабільного й безпечного способу життя. Вони включають потреби в захисті від фізіологічних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу, гарантії зайнятості, медичного обслуговування, пенсійного забезпечення.*

Потреби в прийнятті та приналежності до групи. *Потреби цієї групи включають прагнення людини до участі у спільних з іншими діях, входження в певні об'єднання людей, бажанні мати друзів, сім'ю, кохати та бути коханими. Кожна людина бажася дружби, любові, вона прихильна до певного оточення.*

Потреби в повазі та в самоповазі, визнанні й самоствердженні. *Ця група потреб відображає бажання людей бути впевненими в собі, компетентними, мати високу конкурентоспроможність, визнання і повагу оточення.*

Потреби самовираження та самореалізації. *Ця група об'єднує потреби, пов'язані з прагненням людини до якнайповнішого використання своїх знань, умінь, здібностей, навичок, особистого потенціалу. Потреби в самовираженні мають суто індивідуальний характер. Їх можна кваліфікувати як потреби людини в творчості в найширшому розумінні цього слова».*

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 12-2. - II (1 год 20 хв)

7. Вправа «Мої потреби»

Мета: усвідомити та навчитися аналізувати свої власні потреби та потреби своїх близьких людей.

Ресурси: роздатковий матеріал зі схемою «Піраміда Маслоу» за кількістю учасників на аркушах А4 (Додаток 12.2. - II).

Час: 20 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Кожній парі видається схема «Піраміди Маслоу» (Додаток 12.2. - II) з поясненнями та виділеними рівнями потреб. Кожен учасник розповідає партнеру про свої потреби і про те, наскільки вони реалізовані. Завдання виконується в обидві сторони.

До уваги тренера!

Кожен учасник у процесі розповіді створює «образ» свого щасливого і достойного життя в контексті:

- задоволення основних фізіологічних потреб;
- задоволення потреби приналежності до групи (сім'я, друзі, суспільна верства, тусовка);
- самореалізації.

У парі учасники знайомлять партнера зі своїми потребами, діляться інформацією про те, чого вони не зрозуміли і чим у своєму житті залишаються не задоволені.

Обговорення проводиться з виділенням основних зон комфорту і проблемних зон (засоби для існування, професіоналізація, сім'я, успішна реалізація...).

На **другому етапі** виконання вправи тренер пропонує поглянути на «Піраміду Маслоу» з позиції своєї сім'ї або майбутньої сім'ї (якою учасник собі її уявляє). Завдання виконується індивідуально з подальшим обговоренням.

? Питання для обговорення:

- Чи всі члени сім'ї мають змогу реалізувати свої потреби?
 - Як реалізує свої потреби Ваша дружина (партнерка)? Діти? Інші члени сім'ї?
 - Як Ви гадаєте, хто у Вашій сім'ї є найбільш захищеним?
 - Хто найменш захищений? Чому?
 - Що Ви можете зробити, щоб Ваші близькі могли почуватися більш захищено? Як саме?
- Чи готові Ви почати це робити вже сьогодні (а не чекати останнього року життя!)?

8. Вправа «Проблемний аналіз»

Мета: навчитися бачити та аналізувати проблеми.

Час: 20 хв.

Ресурси: олівці, фломастери, роздатковий матеріал (Додаток 12.4. - II, Додаток 12.5. - II) відповідно до кількості учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер робить вступ:

«Життєвий план – це явище одночасно соціальної та етичної природи. Складаючи життєвий план, треба відповісти собі на такі питання:

- *У яких сферах життя зосередити зусилля для досягнення успіху?*
- *Що саме і за який період свого життя треба досягти?*
- *Якими засобами і в які конкретні терміни можна реалізувати поставлені цілі?*

Коли ми складаємо свій життєвий план, ми виділяємо проблеми, які треба вирішити.

Проблема виникає тоді, коли є застереження та перешкоди у нашому просуванні вперед.

Базовий аналіз проблеми полягає у з'ясуванні, що саме перешкоджає просуватися вперед, в чому міститься корінь зла, що спричинило потрапляння в неприємну і небажану ситуацію. Важливо встановити зв'язок «причина–наслідок». Наступний крок – вирішення проблеми на перспективу.

Тренер пояснює, що таке проблема, як вона виникає, наскільки важливо зрозуміти причини виникнення проблеми та наслідки її нерозв'язання. Приклади варто брати з життя сім'ї, доречно повернутися до проблем «насильство в сім'ї» і «складні життєві обставини».

До уваги тренера!

*Проблема (від грецького *problema* – пересторога, труднощі, задача) – питання чи комплекс питань, які виникли у процесі пізнання.*

Для людини проблема виглядає як необхідність провести аналіз, оцінку, сформувані ідею, необхідність пошуку відповіді (вирішення проблеми), а потім перевірки знайденої відповіді й підтвердження досвідом.

Наприклад, людина постала перед проблемою визначення свого місця проживання. Вона починає шукати вихід, збирати інформацію, зустрічатися з людьми, збирати документи тощо. На кожному етапі вона отримує інформацію про досвід інших людей і водночас здобуває власний досвід, який або підтверджує правильність прийнятого рішення, або спростовує його.

Проблемою, як правило, називають питання, яке не має однозначного рішення (існує ступінь невизначеності). Якраз невизначеністю проблема і відрізняється від задачі. На відміну від задачі, яка вирішується коштом власних ресурсів, проблема вирішується за допомогою використання додаткових ресурсів. З іншого боку, для проблеми характерна наявність різних шляхів слідування з різними наслідками, які необхідно ретельно проаналізувати. Згадаймо типову казкову ситуацію: «Ліворуч підеш – втратиш коня, праворуч підеш – зустрінеш друга, прямо підеш – можеш втратити себе».

Існує поняття «проблемна ситуація» – будь-яка ситуація, теоретична чи практична, в якій не знаходяться відповідні обставинам рішення і яка змушує у зв'язку з цим зупинитись та замислитись.

Проблемна ситуація виникає як невідповідність між: а) метою та засобами її досягнення; б) метою та результатами діяльності; в) необхідністю й можливістю певної дії (індивідуальної чи соціальної); г) тим, що є, і тим, що має бути.

Усі ці розбіжності часто призводять до протиріч, до антагонізму.

На **другому етапі** виконання вправи кожен учасник отримує роздаткові матеріали із запитаннями (Додаток 12.4. - II). Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари та виконати завдання. Для цього кожен учасник повинен дати відповіді на запитання:

- Яку проблему ми виділяємо як головну? Яку проблему треба вирішити?
- У чому суть проблеми?
- Що спричиняє проблему?
- Якими будуть наслідки невирішеної проблеми?
- Як можна поцілити в корінь проблеми, аби надовго її вирішити?

Кожен з учасників визначає ту проблему в своєму житті, яку він на поточний момент визнає за головну, і з якою пов'язані його насильницькі дії. Він самостійно шукає відповіді на питання, потім ділиться ними з партнером. Учасники можуть ставити один одному запитання, робити уточнення та з'ясовувати додаткові обставини.

На **третьому етапі** виконання вправи учасники отримують роздатковий матеріал (Додаток 12.5. - II) і тренер формулює наступне завдання: «Побудувати проблемні дерева з виділених проблем за схемою *причини – проблема – наслідки, ефекти*».

9. Вправа «Проблемне дерево цілей»

Мета: навчитися аналізувати цілі.

Час: 20 хв.

Ресурси: схема «Проблемне дерево» (Додаток 12.5. - II), схема «Дерево цілей» (Додаток 12.6. - II) на аркушах для фліпчарту, олівці, маркери, схема «Дерево цілей» на аркуші А4 за кількістю учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер представляє учасникам інформацію про аналіз цілей та проблемне дерево цілей, послуговуючись заздалегідь підготованим плакатом на фліпчарті (Додаток 12.5. - II). Тренер пояснює, що успішна людина вміє виділяти свої головні цілі, що цілі бувають стратегічні (вони часто є довготривалими, від 5 до 10 років) і тактичні. У контексті тренінгу важливими цілями можуть бути:

1. Подолання насильника в собі, встановлення гармонійних стосунків в своїй сім'ї, навчитися жити без насильства, яке призводить до кримінального чи адміністративного покарання.

2. Подолання складних життєвих обставин через реалізацію таких цілей, як:

- Професіоналізація і надбання засобів існування й утримання своєї сім'ї;
- Набуття необхідних життєвих знань, умінь та навичок;
- Формування і здійснення здорового способу життя;
- Набуття навичок культури миру, мирного розв'язання конфліктів;
- Дестигматизація себе самого, членів своєї сім'ї тощо.

Потім тренер презентує учасникам схему «Дерево цілей» (Додаток 12.6. - II) і пояснює, що дерево кожної цілі повинно включати:

- визначення цілі;
- визначення проблеми, на вирішення якої вона спрямована;
- результат.

Кількість цілей, які розглядаються на тренінгу, не має бути занадто великою. Рекомендується пов'язувати їх із усвідомленням:

- фактів насильства;
- причин свого власного насильства: проблемних ситуацій, які послуговували спусковими механізмами насильства;
- форм прояву свого власного насильства;
- способів подолання своїх моделей насильницької поведінки;
- результатів.

Розумні цілі повинні визначатися у контексті:

- їх реалістичності;
- їх чіткості та можливості перевірки результатів;
- їх прив'язки до конкретних часових вимірів.

На **другому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасникам виконати практичне завдання «Будуємо дерево цілі».

Завдання виконується в малих групах.

Учасники об'єднуються в групи по три особи: перша особа, яка визначила свою ціль і будує дерево цієї цілі; друга особа, яка їй допомагає, підтримує її, надає їй ресурс; третя особа, яка проводить аналіз результату і підказує, де є сумніви, як можна їм запобігти.

Мета роботи групи позитивна – навчитися визначати реальну нагальну ціль, будувати її дерево, знаходити ресурси, визначати ризики, формувати формулу успіху для досягнення визначеної цілі. Для роботи кожен учасник отримує схему дерева цілі (Додаток 12.6. - II).

До уваги тренера!

Схема дерева цілі

Головна ціль.

Конкретна ціль.

На розв'язання якої проблемної ситуації спрямована визначена ціль?

План дій по реалізації цілі з урахуванням можливих ризиків.

Ресурси досягнення цілі:

- бажання;
- потреба;
- наявна освіта;
- знання, уміння;
- матеріальні ресурси;
- підтримка близьких; підтримка фахівців (психолог, соціальний працівник...) тощо.

Ризики – оцінка факторів, які можуть впливати на досягнення цілі:

- реакція партнера – жертви насильства;
- реакція та протидія оточення;
- брак знань і досвіду;
- брак коштів;
- стан здоров'я;
- зневіра в собі тощо.

Після виконання завдання тренер пропонує, за бажанням, презентувати результати роботи та поділитися своїми почуттями та спостереженнями кожному з трьох учасників трійки, що презентуватиме свою роботу.

До уваги тренера!

Варто окремо розглянути зовнішні та внутрішні ризики, а також подумати, як їм можна запобігти і як їх можна подолати.

Треба розробити план дій із запобігання зовнішнім ризикам, зокрема таким, як протидія свого оточення.

Внутрішні ризики можна подолати за допомогою індивідуальної роботи з психологом. Окремо можна обговорити способи управління ризиками.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал за кількістю учасників (Додаток 12.6. - II.) на аркушах А4.

Хід проведення:

Тренер нагадує учасникам завдання, які вони виконували до вправи 8 та 9 і формулює домашнє завдання:

«Підготувати схеми для усвідомлення, визначення однієї цілі, пов'язаної з подоланням насильства. Кожен учасник отримує цю схему (Додаток 12.6. - II) з тим, щоб розробити свій життєвий план у частині реалізації своєї цілі.

Слід відповісти на питання:

- Для кого і для чого досягається ціль?
- Які реально потрібно зробити конкретні дії?
- Коли будуть здійснені конкретні дії?
- Де будуть здійснюватися і які дії?

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі їхні запитання.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 12.1. - II

ГЕРБ

1.	2.	3.
4.	5.	6.

Інструкція з виконання:

1. Намалуйте дві речі, які Ви робите добре.
2. Намалуйте Ваш найбільший успіх у житті.
3. Намалуйте місце, яке є ідеальним домом для Вашої душі.
4. Намалуйте трьох людей, які справили на Вас найбільший вплив.
5. Напишіть три слова, які б Ви хотіли почути про себе.
6. Намалуйте, як би Ви хотіли провести рік, якби знали, що він у Вашому житті останній.

Додаток 12.2. - II

Піраміда Маслоу



Додаток 12.3. - II

Психологічний портрет особистості як орієнтир для тренера в роботі з особами, які вчинили насильство

Працюючи з особами, які вчинили насильство чи яким притаманна систематична агресивна поведінка, тренерів важливо розпізнавати психологічні особливості такої особистості.

Пропонується схема психологічного портрету особистості, яка допомагає системно працювати з учасниками тренінгу завдяки знанням про їхні психологічні особливості. Також до уваги подається розроблений на основі цієї схеми психологічний портрет особи, яка вчинила насильство.

Схема психологічного портрету людини

1. Цінності

Вірування, переконання, моральні орієнтири людини.

2. Мотиви діяльності в житті людини

Енергетичні складові життєдіяльності людини.

3. Етичні та моральні норми

Етичні й моральні норми, якими керується людина у своїй поведінці та прийнятті рішень.

4. Рівень інтелектуального розвитку

- особливості мислення людини і прийняття нею самостійних рішень;
- особиста точка зору;
- рівень культури;
- рівень знань;
- рівень інтелектуальних вмінь і навичок;
- креативність;
- критичність мислення;
- гнучкість мислення;
- здатність до багатокритеріального вибору.

5. Самооцінка

Рівень самооцінки особистості, від якого значною мірою залежать рішення, які вона приймає, а також успішність її життєвої діяльності.

6. Емоційний стан

- впевненість у собі;
- віра в те, що робить;
- налаштованість на позитив;
- заляканість;
- страхи;
- невпевненість;
- агресивність;
- упередженість;
- самозаборони;
- депресія.

7. Життєві вміння

- визначення цілей;
- визначення стратегічних напрямків організації життєдіяльності;
- пошук нових схем вирішення проблем;
- тактика вирішення проблем;
- комунікативні навички та вміння;
- розв'язання конфліктів.

8. Якості особистості

- патерналізм;
- лідерські/антилідерські якості;
- співзалежність/протизалежність;
- альтруїзм;
- схильність до міфологізованого світобачення;
- схильність до ризику;
- самостійність/несамостійність;
- синдром насильника/жертви насильства;
- недолюбленість;
- комунікативність.

Основні блоки психологічного портрету особистості (у стислому викладі)

1. Риси інтелекту.
2. Цінності.
3. Мотиви.
4. Етика, мораль.
5. Самооцінка.
6. Емоційний стан.
7. Життєві вміння.
8. Особистісні риси.
9. Психологічні наслідки перебування людини у ситуації насильства.

Психологічний портрет особи, яка вчинила насильство, а також особи, якій притаманна систематична агресивна поведінка

Інтелект

- міфологізованість – міф про власну особливу роль та особливі здібності;
- наявність власної точки зору, що не піддається змінам та обговоренню;
- своє власне розуміння влади;
- рівень культури частіше низький, але бувають кривдники з високим рівнем обізнаності;
- брак знань про Міжнародне законодавство та Законодавство України;
- відсутність уміння обговорювати проблеми;
- гіпертрофована жага приймати всі рішення самостійно.

Цінності

- власна кар'єра;
- цінності своєї власної, часто дисфункціональної чи авторитарної сім'ї;
- власне самоствердження, навіть коштом інших людей;

- мати людину, яка повинна обслуговувати і служити цій особі;
- ніхто не повинен мати будь-яких сумнівів у геніальності чи спроможності особи.

Мотиви

- влада за всяку ціну;
- подолати свої дитячі комплекси за допомогою насильства щодо близьких людей;
- реалізувати свою систематичну агресивну поведінку без покарання;
- віра в те, що кохання буває і з кулаками;
- віра в те, що життя жертви та дітей ніщо у порівнянні з власним;
- віра в те, що саме ця особа знає, в чому щастя жертви та дітей;
- страх перед змінами у своєму житті (наприклад, дружина піде працювати).

Етика, мораль

- установки на те, що заради нього чи його цілей всі близькі такої особи повинні жертвувати всім;
- готовність вирішувати всі питання силою;
- готовність до того, щоб близькі люди втратили своє достоїнство;
- прийняття етики стосунків у своїй батьківській сім'ї, яка є (була) дисфункціональною чи тоталітарною, за норму.

Самооцінка

- завищена самооцінка чи скрита занижена при бажанні мати високу самооцінку;
- втрата віри в близьких і гіпертрофована віра в себе;
- стигматизація близьких людей і надання їм соціальних ролей: «нероба», «нікчема», «погана господарка», «погана мати», «невіглас» тощо і через це штучне підняття своєї власної самооцінки;
- маючи дитячі психологічні травми, намагання вирішити проблему через штучне підняття своєї самооцінки і штучне зниження самооцінки близьких людей.

Емоційний стан

- почуття правоти завжди і у всьому;
- хронічний стрес, систематична агресивна поведінка;
- втрата рівноваги;
- зловживання засобами «набуття рівноваги» – алкоголь, наркотики тощо;
- страх щодо суспільства, начальників...;
- відчуття повсякденності факту насильства в сім'ї.

Життєві вміння

- низький рівень релаксації;
- низька культура подолання стресів та травм (у всіх гріхах звинувачує не себе, а інших);
- відсутність практики одержання психологічної допомоги і віри в те, що саме йому це дуже потрібно;
- відсутність вмінь зміни звичних стереотипів та пошуку нових шляхів вирішення проблем;
- низький рівень встановлення партнерських стосунків.

Особистісні риси

- співзалежність від інших людей;
- відсутність вмінь партнерського співіснування;
- гіпертрофоване бажання бути лідером;
- травмованість;
- агресивність;
- дратливість;
- авторитарність.

Психологічні наслідки створення особою ситуації насильства

- нестійкість ціннісних орієнтацій;
- відчуття приреченості завжди бути агресором;
- формування вмінь керувати і бути агресивним в ситуації насильства;
- неадекватність самооцінки;
- стигматизація всіх оточуючих;
- страх втратити владу у сім'ї;
- готовність до систематичної агресивної ситуації у сім'ї.

Додаток 12.4. - II

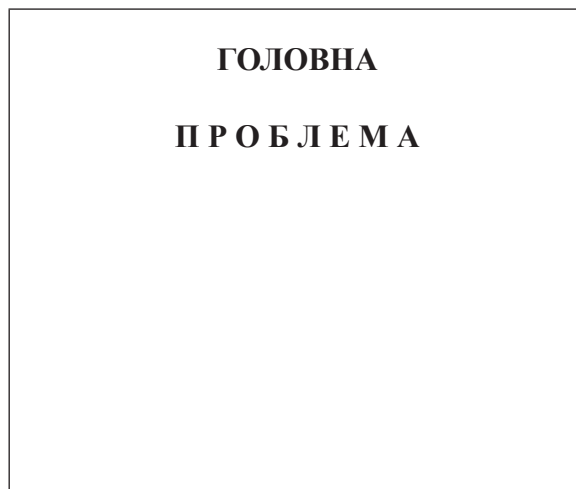
Запитання аналізу проблем

- Яку проблему ми виділяємо як головну? Яку проблему треба вирішити?
- У чому суть проблеми?
- Що спричиняє проблему?
- Якими будуть наслідки невирішеної проблеми?
- Як можна поцілити в корінь проблеми, аби надовго її вирішити?

Додаток 12.5. - II

Проблемне дерево

		НАСЛІДКИ		



		ПРИЧИНИ		

Додаток 12.6. - II

Схема дерева цілі

1. Головна ціль

--

2. Конкретна ціль

--

3. На розв'язання якої проблемної ситуації спрямована визначена ціль

--

4. План дій для реалізації цілі з урахуванням можливих ризиків

--

5. Ресурси досягнення цілі

6. Ризики – оцінка факторів, які можуть впливати на досягнення цілі

Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі

Заняття 12.



Мета: підбити підсумки участі у Програмі, визначити отримані у ході Програмі результати.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 12.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Ми різні» (5 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все» (10 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв).
6. Вправа «Очікування та побоювання» (15 хв).
7. Вправа «Лист до себе» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 12.2. (1 год 20 хв):

8. Вправа «Гарячий стілець» (50 хв).
9. Заповнення заключних анкет (10 хв).
10. Вручення сертифікатів (15 хв).
11. Ритуал прощання «Щоб нам завжди всім щастило» (5 хв).

Святкування закінчення Програмі (час визначається організаторами залежно від можливостей).

Хід проведення заняття

Сесія 12.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім. Я дуже рада/ий сьогодні всіх Вас бачити. Сьогодні, як Ви пам'ятаєте, останнє наше заняття. Ми будемо підводити підсумки наших дванадцяти зустрічей. Усі Ви зможете проаналізувати результати власної участі у Програмі та отримаєте сертифікати, що засвідчуватимуть таку участь».

2. Вправа на знайомство «Ми різні»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників ходити по кімнаті й вітатися один з одним дещо незвичними способами:

«Зараз Вам треба переміщуватися по кімнаті й вітатися з усіма, кого зустрінете, трьома способами: 1. Як українці – низько вклонитися один одному і сказати «Здоровенькі були»; 2. Як японці – скласти руки разом, долоня до долоні, кивнути головою, й сказати «Ніхау»; 3. Як африканці – притиснути ступню до ступні і промовити «Ула-ла».

3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить учасників пригадати теми, які розглядалися протягом дванадцяти занять, але озвучувати їх у зворотному порядку, тобто не від початку заняття до кінця, а навпаки – від кінця до початку (за принципом вправи «Дзеркало заднього огляду» Сесії 5.1. Заняття 5). Поки учасники озвучують минулі теми, тренер записує все на аркуші фліпчарту, починаючи знизу (від останнього пункту) – вверх (до найпершого):

1. Знайомство та прийняття правил.
2. Постановка індивідуальних цілей.
3. Спускові механізми агресивної поведінки.
4. Насильство в сім'ї: що це?
5. Насильство в сім'ї: що це? (продовження попереднього заняття).
6. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією.
7. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією (продовження попереднього заняття).
8. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (Підвищення самооцінки та подолання власної тривожності).
9. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (Розвиток співпереживання та емпатії як основа для ненасильницьких стосунків).
10. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (Відпрацювання навичок ефективної комунікації).
11. Формування цілей та перспективних життєвих планів.
12. Підбиття підсумків участі у Програмі.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер нагадує, що протягом усіх занять в рамках Програми нам допомагали спільно визначені правила, і перелічує їх:

«Подивіться, будь-ласка, на наш плакат з прийнятими правилами. Вони допомагали нам плідно працювати протягом усіх наших занять. Ми з Вами докладно розглядали роль застосування правил у сім'ї, під час спілкування один з одним, у робочому чи навчальному колективі/групі.

Отже, нашими правилами були й залишаються до кінця сьогоднішнього заняття: ...».
[Тренер перераховує прийняті на першому занятті правила].

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною в Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання відповідно до того, який варіант теми 7 було обрано.

Якщо було обрано **варіант 1**, то

? **Питання для обговорення:**

- Чи сподобався Вам фільм «Заплати іншому» («Заплати наперед»)?
- Як Ви вважаєте, в чому полягає його провідна ідея?
- Чи можуть відбутися зображені у фільмі події в реальному житті? У якій формі?
- Чи замислювалися Ви колись, як саме Ви можете змінити світ навколо себе на краще? Як це можливо? Від кого залежать такі зміни?
- Як Ви розумієте вислів Платона «Піклуючись про щастя інших, знаходимо своє власне»?

Якщо було обрано **варіант 2**, то

? **Питання для обговорення:**

- Чи легко було розробляти свої життєві плани?
- Що простіше: формулювати ціль чи визначати конкретні кроки до її досягнення?
- Що потрібно робити, аби план не залишився лише на папері, а втілювався в життя?

6. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування учасників від участі у Програмі.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, та з наклеєними на ньому під час першого заняття стікерами – очікуваннями та побоюваннями учасників.

Хід проведення:

Тренер просить учасників підійти до символічної річки та знайти стікери з власними очікуваннями (на «нижньому березі» намальованої річки) та побоюваннями (символічні «підводні камінці» у річковій воді).

Після того, як учасники заберуть свої стікери та повернуться на місце, тренер просить їх поміркувати над тим, наскільки їхні очікування можна вважати реалізованими, а також чи виправдалися їхні побоювання, чи може їх вдалося уникнути.

Після того, як учасники одну-дві хвилини розмірковуюватимуть над завданням, тренер просить усіх по одному й по черзі підійти до плаката з річкою і прокоментувати результати своїх роздумів. У разі, якщо очікування від Програми можна назвати реалізованими, – стікер із записаними очікуваннями треба переліпити вже *на верхній берег річки* – тобто річку успішно перейдено. Якщо передбачувані побоювання виявилися безпідставними – стікер із таким записом можна знищити; якщо побоювання справдилися, однак їх було успішно подолано, – стікер залишається в образі «підводного камінця» та приліплюється на зображення річки.

Після того, як всі учасники висловляться, тренер обов'язково має прокоментувати, наскільки реалізувалися його очікування і чи справдилися побоювання.

7. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування.

Час: 25 хв.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасникам аркуші паперу і просить протягом 25 хвилин написати листа собі самому з майбутнього:

«Уявіть собі себе через десять років. Ви пишете собі листа, де розказуєте про своє життя (розповідаєте, де живете, про свою сім'ю, роботу, наслідки даної Програми для Вашого життя)».

На **другому етапі** учасники за бажанням зачитують свої листи.

Тренер радить учасникам зберегти ці листи й обов'язково перечитати через деякий час (бажано все ж через 10 років) та порівняти, що із «передбачень» збулося.

До уваги тренера!

Ця вправа спрямована на побудову далекоглядної перспективи життя. Зазвичай учасники розказують у листі про свої успіхи, щасливу родину, досягнення певних результатів та висот.

Якщо хтось із учасників не бажатиме зачитувати свого листа на загал, тренеру не варто на цьому наполягати, адже в листі можуть міститися потаємні мрії, якими ні з ким не хочеться ділитися.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 12.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: сформувати в учасників позитивний образ «Я» та сприяти завершенню Програми на позитиві.

Час: 45 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер наголошує, що група вже тривалий час працює разом і всі в ній досить добре знають один одного. Далі він просить учасників протягом 10 хвилин записати на аркуші паперу *позитивні характеристики* про кожного з учасників групи у трьох фразях. Наприклад: «*Андрій – 1) гарний товариш; 2) надзвичайно відповідальний; 3) прагне досягати своїх цілей*».

На **другому етапі** вправи тренер розташовує посеред кола стілець і запрошує всіх по черзі присісти на нього й послухати, що про учасника розкажуть інші, починаючи з першого охочого. Решта учасників по колу починають розповідати, що саме вони записали про цю людину. Один з учасників – зазвичай той, що сидить праворуч від учасника, який наразі опинився у центрі кола, – записує всі озвучені характеристики на окремому аркуші, які потім вручає господареві (тому, хто сидів у колі).

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася Вам ця вправа?
- Чи важко було записувати характеристики про кожного учасника?
- Чи дізналися Ви щось нове про себе?
- Які Ви мали відчуття, сидячи на нашому «гарячому стільці»?

До уваги тренера!

*Ця вправа допоможе закріпити позитивний образ «Я» в учасників.
Тренеру варто стежити, щоб недоречні висловлювання в адресу котрогось з учасників не спровокували конфліктну ситуацію, а також наголошувати, що характеристики мають бути виключно позитивні.*

9. Заповнення заключних анкет

Мета: визначити результати реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: заключна анкета (Додаток 12.1.).

Хід проведення:

Тренер просить учасників заповнити заключні анкети та пояснює, що ці анкети допоможуть тренерів підбити підсумки Програми, проаналізувати її ефективність, здобутки, а також можливі недоліки. Окрім того, анкети використовуватимуться під час складення відповідного звіту про проведення Програми.

10. Вручення сертифікатів

Мета: відзначити досягнення учасників у процесі реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: сертифікати за кількістю учасників, які успішно завершили Програму.

Хід проведення:

Тренер починає зі слів:

«Ось і настав той момент, коли ми наближаємося до фінішу й починаємо отримувати здобутки від спільної роботи. Одним із таких здобутків є сертифікат про участь у Програмі.

Сподіваємося, що він стане одним із перших документальних підтверджень Вашого прагнення та Вашої готовності до позитивних змін. Ми б хотіли, щоб він знайшов своє місце у Вашому домі та надихав Вас на нові звершення.

Отже, сертифікат про успішну участь у програмі ...[назва]... вручається ... [прізвище та ім'я учасника, аплодисменти]».

До уваги тренера!

Момент вручення сертифікатів можна зробити урочистим, із відповідною музикою та навіть червоним килимком, по якому крокуватимуть учасники до місця вручення сертифікату.

Бажано, щоб сертифікати були надруковані на відповідному папері, містили логотипи організації, назву Програми, прізвище та ім'я учасника, який успішно брав у ній участь, а також підписи тренера/тренерів та керівника організації, що реалізували Програму.

Є декілька варіантів вручення сертифікатів. Перший – сертифікати учасникам може вручати сам тренер. Другий – учасники можуть вручати сертифікати один одному: тренер по колу роздає сертифікати учасникам так, щоб вони обов'язково отримали НЕ свій документ. Після цього будь-хто з учасників виходить у центр кімнати та урочисто вручає сертифікат, який він тримає в руках, його дійсному власнику. Той, хто щойно отримав свій сертифікат, вручає документ, який йому попередньо видав тренер, наступному учаснику.

11. Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають у коло та обіймають своїх сусідів праворуч та ліворуч за плечі.

Тренер дає завдання:

«На одному із минулих занять ми з Вами вже виконували такий ритуал прощання, але зараз ми децю змінимо слова, які потрібно промовляти. Прошу кожного підняти праву ногу вгору. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі і при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завжди всім щастило!». А тому, хто наприкінці найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?..»

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Добре, якщо під час святкування закінчення Програми організатори зможуть запросити учасників до солодощів, фруктів, чаю та кави. Це дасть можливість створити атмосферу своєрідного свята та закріпить приємні враження про участь у Програмі.

Додаток 12.1.

Заключна анкета

6. Визначте, будь ласка, до якої вікової групи Ви себе відносите:

- 14-18 років;
- 19-25 років;
- 26-30 років;
- понад 30 років.

7. Скажіть, будь ласка, як Ви потрапили на Програму:

- самостійно;
- за направленням відповідних служб;
- на прохання партнерки.

3. Скажіть, будь ласка, як часто Ви здійснювали насильство щодо своєї партнерки:**1) До відвідування програми:**

- щодня;
- більше ніж раз на тиждень;
- раз на тиждень;
- раз на місяць;
- ніколи.

2) Під час відвідування програми:

- щодня;
- більше ніж раз на тиждень;
- раз на тиждень;
- раз на місяць;
- ніколи.

3) Після закінчення відвідування програми (гадаєте, що так буде):

- щодня;
- більше ніж раз на тиждень;
- раз на тиждень;
- раз на місяць;
- ніколи.

4. Як Ви можете визначити загальну ефективність Програми за шкалою від 0 до 10 (зафарбуйте клітинку):

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

5. Як Ви можете визначити практичну користь для Вас від Програми за шкалою від 0 до 10 (зафарбуйте клітинку):

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

6. Користуючись таблицею, позначте вміння та навички, які Ви:

- засвоїли та теоретичному рівні;
- успішно використали;
- використали, але без успіху;
- плануєте використати.

№	Вміння та навички <i>(за бажанням, перелік можуть доповнити тренери)</i>	Рівень засвоєння			
		Засвоїв на теоретичному рівні	Успішно використав	Використав, але без успіху	Планую використати
1.	Активне слухання				
2.	«Я/Ти-висловлювання»				
3.	Побудова індивідуальних планів				
4.	Побудова перспективних планів				
5.	Перефразування				
6.	Техніка розв'язування конфліктів				
7.	Навички контролю над гнівом та агресією				
8.	Альтернативні способи реакції на подразнюючі стимули				

7. Чи були у Вас випадки агресії за останній місяць (за період занять):

Так _____ Ні _____

8. Якщо так, то як ці випадки агресії закінчилися

Випадок агресії	Як він закінчився?		
	Зумів зупинитися на початку	Зумів зупинитися в середині	Відбулося насильство

9. Які отримані навички Ви використали для того, щоб зупинити насильство?

10. Чи змінилося у Вас ставлення до насильства? Чи готові Ви до життя без насильства?

- Так.
- Ні.
- Думаю про це.

11. Чи хотіли б Ви в подальшому отримувати психологічну підтримку?

- Так.
- Ні.

12. Якщо так, то у якій формі?

- Індивідуальна робота.
- Групова робота.

13. Який напрямок подальшої групової роботи Вас би зацікавив?

- група самопідтримки «Життя без насильства»;
- формування навичок працевлаштування;
- ефективне спілкування;
- лідерство;
- вміння розв'язувати конфлікти;
- інші.

14. Які з тем Програми Вам сподобалися найбільше?

15. Ви можете написати своє загальне враження від Програми у вільній формі:

Дякуємо!!!

Тема 9. Профілактика ВІЛ-інфекції

Заняття X.



Мета: надати інформацію про сутність ВІЛ та СНІДу, шляхи передачі інфекції, а також про способи уникнення інфікування ВІЛ та правила безпечної поведінки.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія X.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Ще раз про головне» (10 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв).
6. Презентація «Аналіз ситуації» (10 хв).
7. Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ та СНІД» (15 хв).
8. Вправа «Правильно – неправильно» (20 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія X.2. (1 год 20 хв):

9. Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку ВІЛ-інфекції» (15 хв).
10. Перегляд та обговорення фільму «Тест» (20 хв).
11. Вправа «Запобігти інфікуванню» (15 хв).
12. Вправа «Керована дискусія» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (8 хв).
14. Домашнє завдання (5 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія X.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасників

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

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на прикріплений аркуш фліпчарту та розповідає про тему й структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша тема присвячена питанням профілактики ВІЛ-інфекції. Ми розглянемо, що таке ВІЛ-інфекція та чим вона відрізняється

від СНІДу, якими є шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої, а також – як запобігти інфікуванню. Окрім того, поговоримо про те, як ВІЛ-інфекція пов'язана з насильством, розглянемо питання тестування на ВІЛ-інфекцію».

2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам по колу за годинниковою стрілкою назвати своє ім'я, вид транспорту, країну, до якої вони хотіли б поїхати. При цьому обов'язково, щоб вид транспорту і країна починалися з тієї самої літери, що й ім'я учасника.

Наприклад: «Мене звати Андрій, я хочу поїхати на авто до Аргентини».

3. Рефлексія минулого заняття «Ще раз про головне»

Мета: пригадати минуле заняття та визначити його ключові аспекти.

Час: 10 хв.

Ресурси: по 2 картки формату А5 для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер запитує в учасників, якою була тема минулого заняття та дві 2 головні тези, які б могли охарактеризувати минуле заняття, та просить записати ці тези на двох кольорових картках формату А5 – по одній тезі на кожен аркуш.

Далі тренер по колу, звертаючись до кожного, просить учасників озвучити ці тези та прикріпити картки із записами на аркуш фліпчарту, під темою минулого заняття.

Після того, як всі учасники висловилися, тренер робить висновки щодо найважливіших аспектів минулого заняття, зважаючи на висловлені тези.

До уваги тренера!

У разі, якщо це заняття проводиться окремо від загальної програми, рефлексію попереднього заняття можна не проводити.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників звернути увагу на плакат з правилами, наголошує, що вони залишаються актуальними і для сьогоденного заняття та нагадує про необхідність їх дотримання.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер перевіряє стан виконання домашнього завдання, яке було запропоновано на попередній зустрічі з групою.

6. Презентація «Аналіз ситуації»

Мета: актуалізувати тему заняття, сформувати адекватне ставлення до проблеми шляхом надання групі базової інформації щодо проблеми ВІЛ/СНІД в Україні, основних статистичних даних.

Час: 10 хв.

Ресурси: мультимедійна презентація, проектор, комп'ютер.

Хід проведення:

Тренер заздалегідь готує мультимедійну презентацію з використанням офіційних джерел², які містять статистичну інформацію. У презентації тренер наводить останні статистичні дані про стан розвитку ВІЛ-інфекції у світі та в Україні.

У кінці презентації важливо підвести підсумок, зробивши коротке резюме розглянутих питань, а також акцентувати увагу на тому, що на сьогодні всі громадяни України перебувають у ризику інфікування, зокрема, якщо нехтують правилами безпечної поведінки, які буде детальніше розглянуто у ході заняття.

? Питання для обговорення:

- Чи все зрозуміло Вам з того, що було представлено у презентації?
- Чи є якісь додаткові запитання?

До уваги тренера!

Інформацію у презентації варто викладати з огляду на рівень готовності аудиторії її сприймати. У разі роботи з підлітками чи молоддю, зокрема, соціально та педагогічно занедбаними, статистичну інформацію варто подавати в стислому вигляді, але з детальними коментарями про кожен слайд, наводячи приклади, використовуючи порівняння тощо.

Схема, за якою варто готувати презентацію:

1. Історія епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу у світі, відкриття вірусу імунodefіциту.
2. Статистична інформація про поширеність ВІЛ/СНІДу у світі.
3. Епідеміологічна ситуація в Україні.
4. Поширеність ВІЛ у віковій групі, представниками якої, здебільшого, є учасники.

7. Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ та СНІД»

Мета: надати загальну інформацію про ВІЛ та СНІД, розкрити відмінності між двома поняттями.

Час: 15 хв.

Ресурси: Додаток Х.1.

² <http://www.unaids.org/ru/regionscountries/countries/ukraine/> – сайт ЮНЕЙДС – Об'єднана програма ООН з ВІЛ/СНІДу.

<http://ucdc.gov.ua/uk/statystyka/> – Державна установа «Український центр контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України»

<http://stop-aids.gov.ua> – сайт Комітета з питань протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу та іншим соціально небезпечним захворюванням.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам відповісти на питання:

- Що таке ВІЛ?
- Що таке СНІД?

Тренер записує відповіді учасників у разі, якщо вони правильні, й детально розтлумачує абрєвіатури «ВІЛ» та «СНІД», пояснює значення кожного поняття, а також коротко зазначає про відмінність між ВІЛ та СНІДом.

На **другому етапі** вправи тренер запитує в учасників:
«Які рідини в організмі людини Ви знаєте? Назвіть».

Тренер малює на аркуші фліпчарта крапельки (щоб було зрозуміло, що йдеться про рідини) і записує всередині кожної такої крапельки назву рідини, яку зазначають учасники (по черзі, як зображено на *Рис. 1*). Наприклад: кров, слина, піт, сперма, вагінальні виділення, сеча, спинномозкова рідина, лімфа, міжклітинна рідина, грудне молоко, слюзи та інше.



Далі тренер наголошує, що вірус імунодефіциту людини може міститися у більшості біологічних рідин організму людини, однак у різних концентраціях.

Наприклад, у слині людини міститься зовсім невелика кількість вірусу (тренер ставить декілька крапочок на малюнку крапельки з написом «слина»), у вагінальних виділеннях – велика кількість вірусу (тренер заштриховує крапельку з назвою «вагінальні виділення») (і таким чином мають бути по-різному замальовані всі зафіксовані крапельки). Необхідно наочно показати, в яких рідинах вірусу найбільше, а це наступні рідини: кров, сперма, вагінальні виді-

лення, грудне молоко, спинномозкова рідина. Найменша концентрація вірусу знаходиться в таких рідинах організму, як: слина, піт, слюзи.

Після того, як всі рідини відповідно заштриховані, тренер запитує в учасників:

«З якими рідинами, в яких концентрація ВІЛ є найбільшою, може контактувати інша людина?»

Після відповідей учасників логічно буде зазначити основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої (тренер може використовувати інформацію, подану у Додатку X.1.).

Тренер, підсумовуючи все вищезазначене, робить висновок, що інфікування ВІЛ відбувається зазвичай не пасивним способом (за винятком, наприклад, хворого, якому в лікарні перелили кров, що містила вірус), а у результаті певної поведінки людини, ризикованої щодо інфікування ВІЛ, наприклад, під час незахищених сексуальних контактів, вживання наркотичних речовин шляхом ін'єкцій тощо.

Наприкінці інформаційного повідомлення тренер уточнює, чи все було зрозумілим з презентованого, чи не виникло в учасників додаткових запитань.

До уваги тренера!

З огляду на особливості цільової групи, представлене вище інформаційне повідомлення можна замінити на перегляд мультиплікаційного фільму «Що таке ВІЛ» або «Історія Олі», й після перегляду обговорити основні шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

8. Вправа «Правильно – Неправильно»

Мета: закріпити отриману інформацію про ВІЛ-інфекцію.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарта, маркери, 4 набори карток (Додаток Х.2.)

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер зазначає, що зараз в учасників буде можливість закріпити отримані знання та уточнити для себе ще раз низку питань, які для них залишилися неясними.

Далі тренер об'єднує учасників у три групи, кожній з яких пропонує по одному набору карток, попередньо ним підготованих (Додаток Х.2.). Після цього учасникам дається завдання:

«Кожна група отримає набір, що складається з 18 карток з певною інформацією. Групі необхідно розкласти картки в дві колонки «Правильно» і «Неправильно». Якщо учасники не зможуть однозначно віднести картку до котроїсь із двох груп, можна створити третю групу карток – «Сумнівно». Презентуючи свої напрацювання, група повинна пояснити свою точку зору: уточнити, чому картка віднесена до тієї чи іншої групи. Час на виконання завдання – 10 хвилин».

На **другому етапі** вправи кожна група по черзі презентує по 6 тверджень, пояснюючи, чому кожне з них правильне або ні. Інші групи перевіряють правильність розташування своїх карток.

Після презентації всіх груп тренер ініціює обговорення.

? **Питання для обговорення:**

- Чи складно було виконувати завдання?
- Чи залишилися питання, на які відповіді не отримано (в рамках запропонованих для обговорення тем)?
- Чи отримав хтось нову інформацію?

До уваги тренера!

За час представлення учасниками своїх відповідей тренер має проаналізувати якість і рівень знань учасників, а також зафіксувати найбільш проблемні питання, неправильні твердження, міфи й все те, що потребує подальших коментарів та роз'яснень. Відразу ж у процесі презентації тренер має вказувати на помилки, детально при цьому роз'яснюючи правильні відповіді.

Коментарі учасників щодо деяких карток можуть слугувати для тренера містком у переході до наступної теми. Зокрема, це стосується питання, в якому йдеться про розвиток ВІЛ-інфекції, зв'язок насильства та підвищеного ризику інфікування тощо.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія Х.2. (1 год 20 хв)

9. Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку ВІЛ-інфекції»

Мета: пояснити особливості розвитку ВІЛ-інфекції в організмі людини.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованим графіком (Додаток Х.3).

Хід проведення:

Тренер презентує етапи розвитку ВІЛ-інфекції в організмі людини, малюючи відповідний графік на аркуші фліпчарту та даючи пояснення.

«Отже, давайте уявимо собі графік, в якому одна вісь («у» – вертикальна) – це імунітет людини, а друга («х» – горизонтальна) – це час, або ж роки життя.

Якщо людина адекватно ставиться до власного здоров'я, веде здоровий спосіб життя та не має ВІЛ-інфекції або інших інфекцій, які вражають імунну систему, то у віці 18–35 років її імунітет має бути на досить високому рівні й відповідати, умовно, 90-відсотковій позначці. Приблизно з цієї точки і починається наша похила лінія на графіку.

Якщо раптом людина інфікується ВІЛ, і, відповідно, вірус потрапляє в організм людини, то з часом людина втрачає клітини імунітету, а отже і здатність організму боротися з різноманітними інфекціями, бактеріями та хворобами. Як це відбувається? Оскільки ВІЛ не може розмножуватися самостійно і для цього йому потрібні людські клітини CD4 («сі-ді-чотири») – клітини, які допомагають протистояти хворобам), вірус уражує клітину, вбудовує свою інформацію в ДНК клітини, і потім ця клітина починає виробляти такі самі віруси.

Ми вже з Вами визначили, що ВІЛ і СНІД відрізняються тим, що ВІЛ – це інфекція, а СНІД – це вже хвороба, і від моменту інфікування ВІЛ до моменту захворювання має пройти тривалий період, який залежить від імунітету, і проходить декілька стадій...».

На наступному етапі тренер розповідає про кожну зі стадій детальніше та відображає це на графіку (Додаток Х.3).

Наприкінці інформаційного повідомлення тренер уточнює, чи все було зрозумілим з презентованого, чи немає в учасників додаткових запитань.

До уваги тренера!

Тренер обов'язково має зробити висновок про те, що чим раніше людина дізнається про свій ВІЛ-статус, тим здоровішим та довшим буде її життя.

10. Перегляд та обговорення фільму «Тест»

Мета: надати інформацію про тестування на ВІЛ, яким чином і де саме можна такий тест пройти.

Час: 20 хв.

Ресурси: фільм «Тест».

Хід проведення:

Тренер запитує в учасників:

«Навіщо необхідно знати свій ВІЛ-статус якомога раніше?»

Тренер стимулює обговорення у групі.

На наступному етапі учасникам пропонується для перегляду фільм «Тест», знятий Всеукраїнською мережею людей, що живуть з ВІЛ.

Після перегляду фільму «Тест» тренер пропонує учасникам висловити свої емоції та переживання щодо питання необхідності визначення свого ВІЛ-статусу, а також ініціює дискусію.

? Питання для обговорення:

- Які переваги дає тестування на ВІЛ?
- Як може вплинути на стосунки хлопця та дівчини спільна задача тесту на ВІЛ?
- Як пов'язані питання здачі тесту на ВІЛ та поняття «відповідальність»?
- Спробуйте у групі назвати щонайменше п'ять причин «За» проходження тесту на ВІЛ.

До уваги тренера!

У разі, якщо залишиться додатковий час, тренер може запропонувати учасникам обговорити або програти у групі наступні ситуації:

- учасник довідався, що близька йому людина ВІЛ-інфікована (які будуть дії та поведінка в цій ситуації);
- учасник довідався про свій ВІЛ-позитивний статус;
- учасник довідався, що його колишній статевий партнер інфікований ВІЛ (які будуть дії та поведінка в цій ситуації).

На завершення вправи доцільно буде видати учасникам інформаційні матеріали про те, де можна безкоштовно та анонімно пройти тест на ВІЛ.

11. Вправа «Запобігти інфікуванню»

Мета: закріпити отриману інформацію та визначити правила поведінки, безпечної щодо інфікування ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту за кількістю малих груп, набори маркерів.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у 4 групи і просить їх обговорити та записати на аркуші фліпчарту відповідь на запитання:

«Що б Ви порекомендували робити одноліткам, аби вберегтися від інфікування ВІЛ?».

Тренер наголошує на тому, що це має бути певний список правил, якими необхідно керуватися молоді для запобігання інфікуванню ВІЛ.

На **другому етапі** вправи групи презентують результати своєї роботи.

До уваги тренера!

Тренер бере участь в обговоренні з учасниками та доповнює напрацьований ними перелік правил, до якого мають входити такі основні пункти:

- утримуватися від сексуальних контактів з випадковими партнерами;
- мати єдиного сексуального партнера;
- завжди використовувати презерватив;
- не займатися сексом, перебуваючи під дією наркотиків чи алкоголю;
- не вживати наркотиків;
- ніколи не використовувати спільних шприців, голочок, посуду та іншого інструментарію для приготування наркотиків;
- не робити татувань або пірсингу в несертифікованих салонах та за допомогою нестерильного інструментарію.

12. Вправа «Керована дискусія»

Мета: обговорити зв'язок насильства та ризик інфікування ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: Додаток Х.4.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам поміркувати над суперечливими твердженнями, погодившись з ними або заперечивши їх, та наголошує, що робитимуть це учасники незвичним чином.

Тренер умовно розділяє приміщення на дві частини та пояснює, що у разі, якщо учасники у відповідь на твердження, яке він зачитає, можуть дати відповідь «Так», то слід зібратися у відповідній частині приміщення (прикріплює на стіну табличку зі словом «Так»), а у разі, якщо відповідь буде «Ні», то треба стати на місце в іншій частині приміщення (на протилежній стіні прикріплює табличку «Ні»).

Список тверджень наведений у Додатку Х.4.

Після того, як тренер зачитає твердження й учасники займуть відповідні позиції в приміщенні, їх просять обґрунтувати свою позицію та довести протягом трьох хвилин свою правоту опонентам.

Після того, як всі твердження вичерпаються, тренер ініціює обговорення у групі тих питань, що виявилися найбільш суперечливими.

До уваги тренера!

Тренер може обрати 5-6 тверджень із запропонованих або ж додати власні твердження, які б дозволили наприкінці вправи дійти таких висновків:

– ВІЛ та насильство тісно пов'язані. Часто ті, хто страждає від насильства, зокрема сексуального, і не має змоги контролювати своє життя та повністю залежить від волі партнера, перебувають у високому ризику інфікування.

– Насильство жодним чином не може бути виправдане.

– Кохання – не виправдання для невикористання презервативу. Використання презервативу свідчить не про недовіру до партнера, а навпаки – є виявом турботи про його/її життя та здоров'я, а також відповідального ставлення до взаємин.

– ВІЛ-інфекція – це наслідок певної поведінки, зокрема, у сфері статевого життя. Важливо контролювати власну поведінку та закликати партнера до вияву відповідальності.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 8 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисним на сьогоднішньому занятті? Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме Вам допоможе у зміні Вашої поведінки (ставленні)? Чому?

14. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Записати 7 аргументів «ЗА» використання презервативу, які допоможуть переконати партнера, що не бажає використовувати цей засіб безпеки.

15. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами – так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток Х.1.

Шляхи передачі ВІЛ-інфекції

Інфікування можливе лише тоді, коли організм людини контактує з рядом біологічних рідин іншої, ВІЛ-інфікованої людини:

Кров

При користуванні спільними не продезінфікованими голками та шприцами, забрудненими кров'ю, яка може містити вірус (під час вживання ін'єкційних наркотиків або під час пірсингу, татуювання).

При переливанні крові від ВІЛ-інфікованого донора або при пересадці від нього органів та тканин (зараз цей шлях передачі майже виключений, оскільки донори підлягають обов'язковому обстеженню на ВІЛ).

Грудне молоко

Від інфікованої матері – дитині під час грудного годування.

У випадку вагітності ВІЛ-інфікованої жінки ризик народження інфікованої дитини в значній мірі залежить від стану здоров'я вагітної, кількості вірусу в її крові, симптомів хвороби, тривалості пологів, а головне – від того, чи перебуває така жінка під наглядом лікарів.

Сперма та вагінальні виділення

При сексуальному контакті з інфікованим партнером.

Спинномозкова рідина, шлунковий сік, жовч

Ці рідини не є «контактними», відповідно, шляхів інфікування, які були б пов'язані з цими рідинами, не буває.

Слина, сльози, піт

Ці рідини безпечні щодо ризику інфікування ВІЛ.

Щодо ризику інфікування під час поцілунків, то ймовірність інфікування таким шляхом майже виключена. Утім, все ж важливо, щоб у ротовій порожнині не було тріщинок, виразок на слизовій оболонці, інших пошкоджень та кровоточивих ясен. «Сухі» поцілунки (у щоку, руку, лоб та навіть губи) абсолютно безпечні. Вірус імунодефіциту людини нестійкий у навколишньому середовищі й лише деякий час може зберігатись у згустках крові.

Також ВІЛ не передається:

- при чханні, кашлі, тобто через повітря;
- при рукоштовках та обіймах, поцілунках;
- через посуд, їжу;
- через постільну та натільну білизну, при відвідуванні громадських бань та туалетів;
- через гроші;
- через воду, іграшки, шкільне приладдя;
- через дверні клямки, поручні у громадському транспорті;
- кліщів, комарів, вошей, клопів (через нездатність вірусу до розмноження в організмі різних комах).

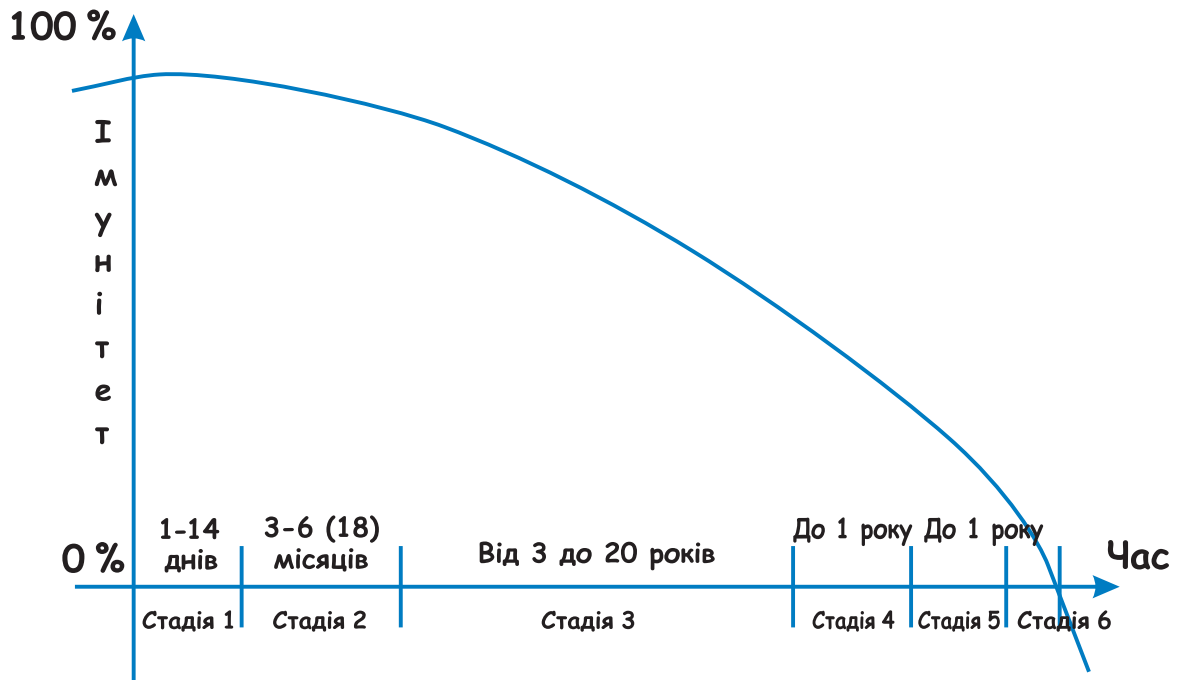
Додаток Х.2.

Набір карток до вправи «Правильно – Неправильно»

Правильно	Неправильно
ВІЛ та СНІД – це абсолютно однакові поняття	Відбудеться інфікування чи ні під час контакту однієї людини з рідиною іншої, ВІЛ-інфікованої людини, залежить від концентрації вірусу у цій рідині
Існують оральні контрацептиви (протизаплідні таблетки), які захищають людину також і від інфікування ВІЛ	90% випадків інфікування ВІЛ в усьому світі відбуваються саме статевим шляхом
Використання спільного шприца для ін'єкцій або інструментарію для татуювання є безпечним, якщо його промивати водою	Насильство, зокрема сексуальне, підвищує ризик інфікування ВІЛ
Існує низький ризик інфікування ВІЛ під час використання спільного з ВІЛ-інфікованою людиною посуду та одягу	«Глибокі» (або вологі) поцілунки несуть в собі низький ризик інфікування ВІЛ
Люди, що інфіковані ВІЛ, становлять загрозу для суспільства, тому вони мають навчатися та працювати окремо від інших	Часта зміна статевих партнерів підвищує ризик інфікування ВІЛ
Якщо партнери люблять одне одного, то інфікування ВІЛ під час незахищеного статевих контакту не відбудеться	Найефективнішим способом попередження інфікування ВІЛ статевим шляхом є утримання від незахищених статевих контактів
Дівчина чи хлопець не можуть інфікуватися ВІЛ під час першого у житті статевих контакту	Анальний статевий контакт є найбільш ризикованим щодо інфікування ВІЛ
Якщо людина відчуває себе здоровою та сповненою сил, вона не може бути ВІЛ-інфікованою	Процедури пірсингу або татуювання за допомогою інструментарію, який не був продезінфікований належним чином, є ризикованими щодо інфікування ВІЛ
Вживання алкоголю ніяк не впливає на збільшення ризику інфікування	ВІЛ-інфекція може призвести до СНІДу в разі, якщо людина не звернеться до лікарів та не вживатиме спеціальні препарати, що гальмують розвиток інфекції в організмі (антиретровірусна терапія)

Додаток Х.3.

Графік розвитку ВІЛ в організмі людини



Стадія 1 називається **стадією первинного інфікування**. Ця стадія в середньому триває з перших днів інфікування і до двох-трьох тижнів. Вона характеризується підвищеною температурою, поганим самопочуттям, діареєю, запаленням лімфатичних вузлів. Зазвичай, на цьому етапі люди сприймають це як звичайну інфекцію, хворобу на кшталт грипу, або ж харчове отруєння, адже через два-три тижні ці симптоми зникають. Далі, відповідно, людина переходить у другу стадію інфікування.

Стадія 2 називається «**періодом вікна**», й триває від трьох до вісімнадцяти місяців. «Період вікна» – це час від моменту інфікування ВІЛ до моменту можливості виявлення інфекції під час тестування. Тобто в цей період інфекція вже є в організмі людини, вона активно розвивається, але виявити її за допомогою тестування неможливо, адже кількості антитіл, що виробляються, недостатньо для діагностування наявності інфекції в організмі людини.

Стадія 3 – **латентний період** (*прихований або безсимптомний*). На цьому етапі організм людини контролює ВІЛ-інфекцію, виробляючи антитіла до ВІЛ і підтримуючи відносно стабільний рівень клітин імунітету (CD4 +). Ця стадія може тривати від 3 до 10 років, або й більше, залежно від способу життя та міцності імунітету.

Стадія 4 – **лімфоаденопатія**. Клінічно ця стадія проявляється найчастіше стійким збільшенням лімфатичних вузлів (щільні, безболісні), підвищенням температури та хронічним виснаженням організму. Дані симптоми можуть тривати близько одного року.

Стадія 5 – «**СНІД-асоційований комплекс**» (*або стадія опортуністичних захворювань, що «чіпляються» до людини через слабкий імунітет*). Поступово відбувається виснаження імунної системи організму, зниження рівня CD4 + і виникають опортуністичні інфекції, які

у людей з нормальною (непошкодженою) імунною системою не викликають захворювання. Ця стадія також може тривати близько одного року.

Стадія 5 – термінальна стадія – СНІД. Характеризується значним підвищенням рівня ВІЛ в крові і пригніченням імунної системи, зниженням CD4 + до менше 200 клітин/мкл, що призводить до розвитку важкого комплексу симптомів і СНІД-індикаторних захворювань (запалення легень, туберкульоз, гепатит та ін.).

Додаток Х.4.**Твердження до вправи «Керована дискусія»**

- Під час бійки можна інфікуватися ВІЛ.
- Людина сама провокує насильство щодо себе, коли перебуває у стані алкогольного сп'яніння.
- Чоловік має право примусити жінку до сексу, якщо він перебуває у стані сексуального збудження.
- Жінка, навіть перебуваючи у законному шлюбі, може відмовитись від статевого контакту, якщо вона в поточний момент не бажає цього.
- Сексуальне насильство збільшує ризик ВІЛ-інфікування.
- Існує ризик інфікування ВІЛ навіть, якщо партнери перебувають у шлюбі.
- Заради кохання варто погодитися на секс без презервативу, якщо партнер категорично вимагає цього.

Насильство може бути виправданим у випадку, якщо це реакція на звістку статевого партнера про його ВІЛ-позитивний статус.

Використана література:

1. Інформаційні матеріали, видані в рамках проекту «Залишайся людиною».
2. Лемінг К. Австралія «Приховування насильства: курс для чоловіків, які вчинили насильство в сім'ї» (Публікація здійснена в рамках Проекту «Підтримка зусиль українських інституцій у протидії насильству в сім'ї» за підтримки Координатора проектів ОБСЄ в Україні).
3. Мелібруда Єжи. Образи насильства. Доповідь, прочитана під час занять Осінньої школи Психології Здоров'я і Тверезості в Лідзбарку. 1999. Видання Winrock International. – К., 2000.
4. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / Укладачі: Мустафаєв Г.М., Довгаль І.І. – К., 2011.
5. Мінімальні стандарти практики вирішення організаційних питань щодо роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї / Дирекція з прав людини Ради Європи, 2004 // Найкращий досвід щодо роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї. – К.: Координатор проектів ОБСЄ в Україні. – С. 51–61.
6. Можливості виявлення та попередження насильства в сім'ї: основні поняття. Посібник для соціальних працівників. – Харків: НТМТ, 2008.
7. Мотивації через потреби, Ієрархія потреб за Маслоу / Хомяков В.І. (*Менеджмент підприємства* (Навчальний посібник), вид. 2-ге, перероб. і доп. – К.: Кондор, 2009.
8. Поетапна модель розв'язання конфліктів / Беррі та Дженей Уайнхолд.
9. Посібник для тренерів «Уповноважена освіта». Інформаційно-консультаційний жіночий центр. – Київ, 1999.

Вправи на активізацію групи

До уваги тренера!

Важливо не нехтувати цим видом вправ-активаторів, тому що хоч вони і не несуть інформаційного навантаження, але стимулюють групу до роботи, активізують її увагу та створюють позитивне налаштування учасників на роботу. Добре, якщо тренеру вдасться відчувати настрій групи й використовувати відповідні вправи, яких швидко набирається певний запас. Пропонована вправа спрямована на активізацію уваги і показує, що часто, зосередившись на чомусь одному, ми не помічаємо інших важливих речей. Наприклад, у грі це може відбуватися так: зосереджуючись на виборі учасника, якому хочеться передати м'яч, а також на пригадуванні його імені, учасники не звертають увагу на те, хто саме передав їм м'яч, хоча вони й отримували відповідне попередження від тренера.

Вправа «Ім'я – м'яч – ім'я»

Мета: активізація уваги та налаштування на подальшу роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: паперовий м'ячик, попередньо підготований тренером (декілька аркушів паперу А4 зібгати, сформувати з них кульку та кілька разів щільно обмотати її скотчем, так щоб при цьому на поверхню не виходила клейка частина).

Хід проведення:

Усім учасникам пропонується стати в коло. Тренер тримає м'ячик. Оголошується завдання: той, у кого м'ячик, обирає будь-кого з кола та кидає йому м'яч, називаючи при цьому ім'я останнього. Той, хто зловив м'яча, кидає його іншому учаснику кола доти, доки м'яч знову не повернеться до тренера. Слід дотримуватися тільки однієї умови – кожен може отримати м'ячик лише один раз. Починаючи вправу, тренер наголошує на необхідності бути уважними. Після повернення м'яча до тренера він дякує учасникам за роботу й каже:

«А тепер продовжуємо вправу – повертаємо м'яч, зберігаючи обернену послідовність його шляху, тобто кидаємо м'яч тому, від кого його зловили».

Вправу виконуємо доти, доки не відпрацюємо шлях м'ячика в одну й іншу сторону бездоганно (зазвичай, це 3-4 кола). Після завершення група нагороджує себе аплодисментами за успішну роботу.

Вправа «Тук-Бом»

Мета: підняти енергетичний ресурс групи, залучити учасників до навчального процесу після перерви, активізувати їхню увагу, зосередженість та відповідальність.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Усі учасники стають в коло.

Тренер описує виконання вправи:

«Хтось один починає промовляти слово «тук», наступні учасники передають це слово далі по колу. В будь-який момент будь-хто може сказати замість „тук” слово „бом”. Після цього рух змінюється в протилежний напрям і слово „тук” учасники повторюють вже в зворотну сторону – доки хтось знову не скаже слово „бом”».

Один із секретів полягає в тому, щоб учасник, котрий мав говорити «тук» після слова «бом» в попередньому напрямку був уважним і не «прогавив», коли йому треба змовчати. Також важ-

ливо, щоб учасники вчилися рахуватися з інтересами групи і все ж дали змогу взяти участь у виконанні вправи всім, а не розвертати рух на його початку.

Вправа «Вмію робити так...»

Мета: підняти енергетичний ресурс групи, залучити учасників до навчального процесу після перерви.

Час виконання: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають у коло. За бажанням один з них виходить в коло і каже: «Я Іван, я вмію робити ось так...» [демонструє якийсь нескладний спортивний, діловий чи танцювальний рух]. Всі учасники одночасно повторюють: «Його звали Іван. Він уміє робити так...». Вправа виконується, доки є охочі.

Вправа «Слон – пальма – мисливець в човні»

Мета: підняти енергетичний ресурс групи, залучити учасників до навчального процесу після перерви.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають в коло. Тренер озвучує правила виконання вправи-руханки:

«Ми будемо показувати кілька фігур, об'єднуючись по три особи. Коли я показуватиму рукою на когось – значить ця людина знаходиться в центрі і показуватиме фігуру разом з двома іншими, що стоять з обох сторін обабіч неї. Залежно від того, на кого я вказуватиму рукою, змінюватиметься і склад трійки. Ми будемо зображати такі фігури: 1) „слон” – людина посередині трійки показує хобот, ті, що стоять поруч – демонструють вуха; 2) „пальма” – людина посередині вдає з себе стовбур (руки стрімко вгору), двоє збоку – відкидають гілки (руки схилені донизу вбік); 3) „мисливець у човні” – двоє крайніх імітують рух весел, людина по центру вигукує „о-о-о-о”, плескаючи рот долонею».

Вправа націлена на створення позитивного настрою, переходу від перерви до робочої атмосфери та формування навичок і вмій погоджувати свої дії з діями інших.

Вправа «Без слів»

Мета: поживити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам протягом двох-трьох хвилин вільно рухатись по приміщенню та встигнути за цей час привітати якомога більше людей. Робити це потрібно мовчки, без слів: мімікою, рукостисканням, обіймами тощо. При цьому кожен учасник має право використати кожен спосіб привітання лише один раз; для кожного наступного привітання необхідно вигадати новий спосіб.

Вправа «Руханка»

Мета: поживити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує всім учасникам заняття розміститися у коло та зосередитись на правилах гри. Учасник, котрий починає вправу, називає групі своє ім'я та супроводжує це якимось рухом, що виражає його емоційний стан. Його сусід справа повторює ім'я та рухи попереднього учасника, після чого називає своє ім'я та демонструє свій рух. Третій учасник повторює імена та

рухи двох попередніх учасників, і далі додає свої. Відтак, кожний має повторити імена та рухи попередніх учасників. Вправа триває, поки не замкнеться коло.

Вправа «Таємниці мого імені»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам записати своє ім'я на аркуші паперу А4 і підібрати на кожну літеру слово, яке характеризує учасника. На роздуми відводиться 4-5 хвилин. Тренер наголошує, що вправа досить складна і можливо не всі учасники матимуть змогу придумати характеристики на кожну літеру. Трьох-чотирьох слів буде достатньо. Потім кожен учасник називає своє ім'я і ті характеристики, які йому вдасться пригадати.

Наприклад, як виглядає ім'я Антон:

А – Активний

Н – Незалежний

Т – Тихий

О – Охайний

Н – Ніжний

Вправа «Вітер дме»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує всім учасникам розташуватися в коло та зосередитися на правилах гри. Він говорить: «*Вітер дме на того, у кого...*» і називає ознаки котрихось із учасників. Це можуть бути деталі одягу, ознаки їхньої зовнішності, психологічні риси, навички тощо. Учасники з цими ознакам повинні швидко поміняти місцями. Той, хто загаявся, – стає тренером.

Вправа «Знаки Зодіаку»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує всім учасникам стати у коло та зосередитися на правилах гри. Він пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі – в лютому тощо), але повідомляти іншим свій місяць/день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикувалися, тренер просить їх назвати вголос день свого народження. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Моменти в житті»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. Він пропонує кожному сформулювати невеличку історію з особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну подію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам

групи. Після того, як всі учасники запишуть свої історії, вони по черзі зачитують їх, називаючи своє ім'я. Далі вони роблять символічну гірлянду, приклеюючи свої «твори» на скотч, який далі можна прикріпити на будь-яку стіну приміщення.

Вправа «Це чудово!»

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Хід проведення:

Учасники мають стати півколом, досить великим, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про будь-яку свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію перестрибувати калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець. Кожен учасник має назвати свій талант. Гра продовжується доти, поки кожен з учасників не розповість про себе. Коло можна проходити декілька разів із прискоренням. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Компліменти»

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Ресурси: паперовий м'яч, достатній простір для перекидування м'яча в колі.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Для цього людина, яка тримає м'яч, має придумати компліменти партнерам. Тренер перший висловлює комплімент і кидає м'яч тому учаснику, якому адресується цей комплімент. Той далі кидає м'яча іншому, кому хоче зробити свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник. Відтак кожний учасник має взяти участь у киданні та ловінні м'яча аж доти, поки м'яч не повернеться знову до тренера. Коло може повторюватись декілька разів із прискоренням. Також у вправі можна використовувати декілька паперових м'ячів. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам, що вони мають об'єднатися у підгрупи (залежно від кількості учасників) та розташуватися на стільцях колами. Кожна група матиме вільний доступ до приладдя для письма та малювання. Тренер пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість попередній учасник одержує малюнок від сусіда зліва. В одному з «пальців» отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «*ти дуже добрий*», «*ти завжди заступаєшся за слабких*», «*мені дуже подобаються твої історії*» тощо). Вправа триває, поки заповнена записами «долоня» не повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, тренер збирає малюнки й зачитує «компліменти», а учасники групи повинні здогадатися, до кого ці записи відносяться. Далі відбувається обговорення за наступними орієнтовними запи-

таннями: «Які почуття у Вас виникли, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні?», «Чи всі Ваші чесноти, які написали інші, Вам відомі?». Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «На кого з казкових героїв я схожий?»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: паперовий м'яч, достатній простір для перекидання м'яча у колі.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися в коло та зосередитися на правилах гри. Він пропонує пригадати відомих казкових героїв, поглянути уважно на всіх присутніх, кожному учасникові обрати з-поміж інших людину, яка викликає в нього асоціації з яким-небудь персонажем казки, героєм мультфільму. Тренер пропонує кожному запам'ятати, від кого він одержуватиме м'яча, і що при цьому буде сказано. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Перший учасник, який зловить м'яча, кидає його обраній людині і каже, кого саме нагадує адресат (наприклад: «*Максиме, мені здається, що ти схожий на Спайдермена*») тощо). Другий учасник перекидає м'яча далі за тим самим принципом. Вправа триває, поки м'яч не потрапить в руки кожного учасника. Останній учасник, який зловить м'яч, повертає його тому, від кого отримав, висловлюючи свою думку щодо повідомленої асоціації (наприклад: «*Віттю, ти сказав, що я схожий на Спайдермена, а насправді я себе ототожнюю з мишеням Джері*»). Тепер всі учасники мають висловитися щодо отриманих асоціацій, вправа триває у зворотному напрямку. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Ось „Я” такий»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам гри, що вони зараз отримають по одному аркушу паперу А4. Потім їм необхідно буде руками, без допомоги ножиць, виврати із паперу силует людини, яка б символізувала самого учасника. Кожен учасник демонструє «себе» іншим, називає ім'я та промовляє три свої основні характеристики, наприклад, лагідний, чесний та комунікабельний. Вправа триває, поки кожен учасник не продемонструє свій силует та не представить свої характеристики. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Пантоміма»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам, що зараз кожен по черзі має назвати своє ім'я та рису характеру, яка починається на першу літеру імені і продемонструвати рису за допомогою пантоміми. Вправа триває, поки кожен учасник не назветься й не продемонструє пантоміму. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пропонує кожному учаснику наосліп витягти з мішечка із солодощами одну цукерку, а потім знайти того, хто витягнув таку саму цукерку. За цією ознакою учасники об'єднуються у пари. Далі тренер пропонує визначити, хто в парі буде першим номером, а хто – другим. Потім повідомляє, що протягом двох хвилин першим номерам потрібно поставити своєму сусідові кілька запитань про навчання, захоплення, хобі, уподобання тощо, так щоб якомога більше довідатися про нього. Після цього запитання ставлять другі номери. Тренер пропонує кожному лаконічно розповісти на загальне коло про свого сусіда чи сусідку, виокремивши найцікавіше з отриманої інформації. Тренер наголошує на добровільності висловлювання, безперервності кола й нагадує тим, хто довго висловлюється, про умову лаконічності. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Місто успіху»

Мета: познайомитися з учасниками тренінгу, сприяти налагодженню позитивної атмосфери.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту за кількістю створених груп, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він об'єднує учасників в групи по 3-5 осіб. Завдання учасників – протягом 10 хвилин познайомитись один з одним, дізнатися, що кожен з них вміє робити (те, що відрізняє від інших, які він має таланти), якими якостями він володіє, чим може бути корисний. Групі необхідно підготувати презентацію їхнього власного міста, де кожен займатиметься тим, що він добре вміє. Місто має бути незвичайним, творчим та цікавим, не схожим на жодне інше. На наступному етапі один з представників міста презентує його жителів та їх особливості (на представлення кожного дається 30 с.).

Вправа «Хенд-бол»

Мета: сприяти активізації групи, налагодженню позитивної атмосфери.

Ресурси: три саморобні паперові м'ячики.

Час: 5-7 хв.

Хід проведення:

Тренер просить стати всіх учасників в коло, повідомляючи про те, що вони будуть грати в футбол незвичним способом – руками. Усім необхідно нахилитися вперед, розставити ноги на ширину плечей – відстань між ногами слугуватиме за ворота. Руки треба буде схрестити немов «ножиці» – вони будуть захищати ворота від потрапляння м'яча. Якщо хтось пропускає м'яч *один раз*, то має прибрати одну руку і захищати «ворота» лише другою, якщо *два рази* – розвернутися в коло спиною і продовжувати гру, захищаючись знову обома руками. Спершу тренер запускає один м'яч, після декількох хвилин гри – другий, а далі – третій. Гра триває протягом 5-7 хвилин і закінчується тоді, коли тренер побачить, що учасники втомилися, або декілька з учасників вже стоять спинами до кола.

**Комплексна Програма
корекційної роботи з чоловіками,
які вчиняють насильство або належать
до групи ризику щодо його вчинення**

Інформаційно-методичні матеріали

Благодійна допомога. Не для продажу.

За загальною редакцією
Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В.

Комп'ютерна верстка *Ю. Гандера*
Коректор *Т. Лазоренко*

Підписано до друку 17.12.2014. Формат 60x84/8.
Папір офс. Друк офс. Гарнітура Times.
Умовн. друк. арк. 33,015.
Тираж 1000. Зам. № 47П.

ТОВ «Видавничий дім **«КАЛИТА»**,
03057, м. Київ, вул. Желябова, 2А, тел.: 063-736-85-12
e-mail: phkalita@bigmir.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої діяльності
№ 2193 від 25.05.2005 р.

Віддруковано у ТДВ «Патент»
88006 м. Ужгород, вул. Гагаріна, 101
Тел.: (0312) 66-07-03; факс: (0312) 66-02-22
e-mail: upatent@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4078 від 31 травня 2011 р.