

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

«ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»

РОБОЧИЙ ЗОШИТ «ТВОЇ ЦІННОСТІ»

СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:
ЖУРАВЕЛЬ Т. В., СТРОЄВА Н. М.**

РОБОЧИЙ ЗОШИТ «ТВОЇ ЦІННОСТІ» (СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»)

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

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

Строева Н. М., координатор проєктів, керівник напрямку з питань профілактики ВІЛ та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант проєкту РСКЮ.

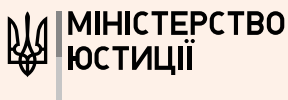
РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

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

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

ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ

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



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної юстиції щодо
неповнолітніх в
Україні

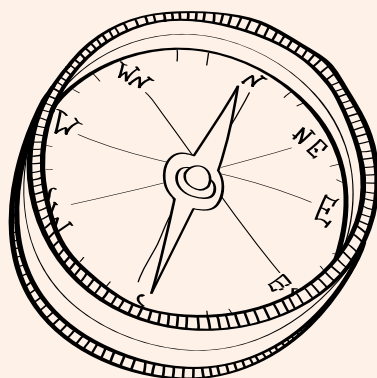


© 2017 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено.
Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada

РОБОЧИЙ ЗОШИТ “Твої цінності”

(серія “Життєві навички”)



ЗМІСТ

ТВОЇ ЦІННОСТІ. Сміливість змінюватись на краще.....	5
1. Твоя система цінностей.....	6
2. Як ти підтримуєш свої цінності?.....	7
3. Джерела цінностей.....	8
4. Цінності та поведінка.....	10
5. Вчинки як відображення цінностей.....	12
6. Вчинки як відображення цінностей (продовження).....	13
7. «Кола на воді», або наслідки твоєї поведінки.....	14
8. Позитивні та негативні цінності.....	16
9. Порівняй: нечесність та чесність.....	17
10. Порівняй: нетолерантність і толерантність.....	20
11. Порівняй: зверхність та турботливість.....	22
12. Порівняй: зневага та повага.....	25
13. Порівняй: безвідповідальність та відповідальність.....	27
14. Перешкоди на шляху до позитивних цінностей.....	29
15. Перешкоди на шляху до позитивних цінностей (продовження).....	32
16. Розмірковування над новими цінностями.....	34

ТВОЇ ЦІННОСТІ

Сміливість змінюватись на краще

Інтерактивний зошит розроблено для сприяння позитивним змінам у твоєму житті, отже, це – інструмент, що допоможе тобі самовдосконалюватись. Він не має на меті створити для тебе пастку і не буде використаний проти тебе. Те, що ти записуватимеш у цей зошит, є твоєю особистою інформацією.

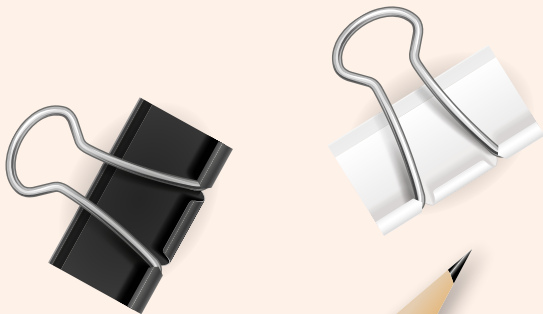
Процес змін завжди непростий, але рухатися далі у тому ж напрямку немає сенсу. Настав час змінюватися та змінювати своє життя на краще.

Цей зошит стане для тебе найбільш корисним, якщо під час роботи з ним ти будеш максимально чесним(-ою). При виконанні завдань запитуй у себе: **«Що це для мене означає?»** та **«Як я можу використати ці знання у своєму теперішньому житті?»** Застосування отриманої інформації у власному житті допоможе тобі розробити свою стратегію змін.

Не приділяй забагато уваги охайності, почерку чи орфографії. Зважай лише на точність формулювання своїх думок. Ти завжди можеш робити записи на будь-якій частині аркуша, де є вільне місце.

Чого ти навчишся:

- визначати свої цінності, їх походження і вплив на тебе та оточуючих;
- зважати на цінність чесності, толерантності, турботи, поваги та відповідальності;
- аналізувати перешкоди на шляху до позитивних цінностей;
- розробляти план дій для впровадження позитивних цінностей у своє життя.



Ім'я _____

Дата _____

1. ТВОЯ СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ

Кожного дня ти робиш вибір. Деякі рішення здаються незначними та рутинними, а інші – більш значущими. Але кожне рішення може стати вирішальним для твого майбутнього.

Як ми робимо вибір? Найчастіше – спираючись на власну систему цінностей.

Цінності – це твої переконання стосовно того, що, на твою думку, є для тебе найголовнішим.

Наприклад, ти можеш вважати, що головне – бути хорошим другом, любити свою родину або добре ставитися до людей. Або ти можеш бути переконаний(-на), що найголовніше – випередити інших та мати якомога більше грошей.

Слід пам'ятати:

Цінності не викарбовуються на камені.

Твоя система цінностей з часом змінюватиметься, коли ти набуватимеш життєвого досвіду.

Твої цінності проявляються у твоїх вчинках. Поміркуй хвилинку про те, що є для тебе найбільшою цінністю (найважливішим у житті).

Наприклад, одна з найцінніших речей для мене – мати багато друзів.

Обери десять цінностей, які, на твою думку, є найважливішими, та підкресли їх. Ти можеш доповнити запропонований перелік власними варіантами.

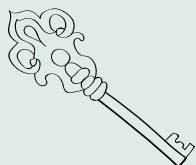
- | | |
|--|--|
| ☐ Жити насиченим життям. | ☐ Піклуватись про навколишнє середовище. |
| ☐ Досягати цілей. | ☐ Гарно виглядати. |
| ☐ Мати багато грошей та майна. | ☐ Бути патріотом своєї країни. |
| ☐ Бути не таким, як усі. | ☐ Мати гарне почуття гумору, вміти розсмішити інших. |
| ☐ Подобатись іншим. | ☐ Мати багато друзів. |
| ☐ Мати міцну, дружну родину. | ☐ Почуватись сильним. |
| ☐ Бути вільним та незалежним. | ☐ Бути чесним та говорити правду. |
| ☐ Відчувати повагу оточуючих. | ☐ Поважати інших. |
| ☐ Бути сильнішим за інших. | ☐ Побудувати гарну кар'єру, реалізуватись професійно. |
| ☐ Бути в гарній фізичній формі. | ☐ Інше: |
| ☐ Навчатись нового, розвиватись. | ☐ Інше: |
| ☐ Стати лідером серед своїх друзів. | |
| ☐ Мати міцне здоров'я. | |
| ☐ Вміти добре обманювати інших. | |

Тепер з обраних 10-ти обери 5 цінностей, найважливіших для тебе, розстав їх у порядку пріоритетності за п'ятибальною шкалою, від 1 (найважливіша цінність для тебе) до 5 (найменш важлива).

2. Як ти підтримуєш свої цінності?

Пригадай попереднє завдання. Тепер ми розглянемо 3 надважливі для тебе цінності (ті, що посіли три перших місця, якщо ти не передумав(-ла) ☺).

Далі дай відповідь на запитання. «Яким чином ти підтримуєш ці цінності? Якими шляхами? Чи досягаєш бажаного?»»



ЦІННІСТЬ №1:

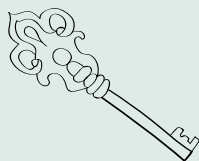


.....

.....

.....

.....



ЦІННІСТЬ №2:

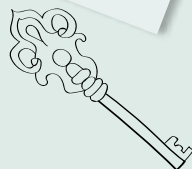


.....

.....

.....

.....



ЦІННІСТЬ №3:

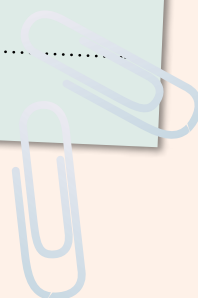
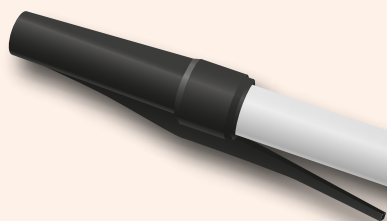


.....

.....

.....

.....



3. Джерела цінностей



Звідки походять твої цінності? Найбільший вплив на формування цінностей має родина. Найперші цінності формуються саме в родинному колі, у сімейних стосунках. Такі цінності можуть бути позитивними в одних випадках та негативними – в інших.

Можливо, ти перейняв(-ла) деякі цінності від когось за межами твоєї родини, кому ти довіряєш та кого поважаєш, зокрема від друзів та людей, які є для тебе прикладом для наслідування. Інші цінності могли сформуватися в тебе під впливом книжок, газет, телевізора, музики чи кінофільмів.

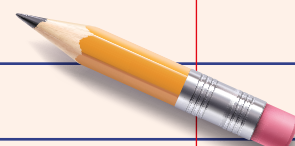
Деякі з твоїх цінностей можуть бути чітко окресленими, а інші, можливо, досить складно висловити за допомогою слів. Культура та традиції також часто стають основою для формування сталих цінностей у деяких людей. Це індивідуальний процес, і саме через таку особливість, через різні «набори» цінностей, ми всі сприймаємо світ по-різному.

Опиши, якими, на твою думку, є джерела цінностей, що посіли 1–3 місце у твоєму власному рейтингу:

ЦІННІСТЬ 1	ДЖЕРЕЛО
 ...	 ...

[illegible]

Обери одну з цих цінностей та поясни, як вона сприяє або перешкоджає твоєму успішному існуванню у суспільстві:

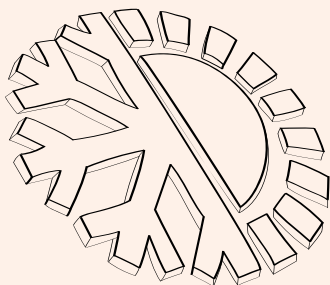


Ймовірно, через хибні переконання у тебе сформувались деякі цінності, що суперечать цінностям суспільства, і, як наслідок, з'явилась протиправна поведінка. Незалежно від того, звідки такі хибні уявлення походять, ти несеши відповідальність за обрання саме тих чи інших цінностей.

Саме так – лише ти обираєш свою систему цінностей!

4. Цінності та поведінка

У чому полягає різниця між поведінкою та цінностями?



Поведінка схожа на погоду: вона може змінитись у будь-який момент або день, залежно від різних супутніх умов.

Цінності – це те, що має для тебе значення. Їх можна порівняти з кліматом у певному регіоні. У країні з теплим та вологим кліматом теж бувають сухі дні, але загалом там зазвичай тепло та волого. Як погода не завжди відповідає клімату, так і твоя поведінка не завжди відображає твої цінності.

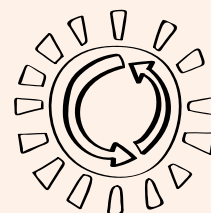
З часом цінності можуть змінюватись. Якщо ти свідомо обираєш певну поведінку, згодом вона почне впливати на твої цінності (позитивно або негативно).

66

Слід пам'ятати:

«Якщо я хочу змінити свої цінності, мені треба змінити свою поведінку».

99



Чи помічав(-ла) ти, як змінювались твої цінності з часом? Ти можеш пригадати, що для тебе було цінним у дитинстві, чи всі цінності залишилися без змін? Опиши:



.....

.....

.....

Яка саме та чия поведінка, ставлення вплинули на зміну твоїх цінностей?



.....

.....

.....

Чи готовий(-а) ти до позитивних змін?

Якщо так, тоді на тебе чекає ряд випробувань!

Настав час для першого випробування!



Обери та підкресли одну позицію з переліку, якої ти намагатимешся дотримуватись упродовж тижня:

- ☐ до 16:00 я не вживатиму ненормативної лексики;
- ☐ щодня я робитиму три гарних вчинки;
- ☐ кожного ранку я буду вітатися з рідними та близьким із посмішкою (щирою ☺);
- ☐ я буду переходити дорогу ЛИШЕ у призначених для цього місцях;
- ☐ (свій варіант) 
- ☐ (свій варіант) 

(Дата)

(підпис)



5. Вчинки як відображення цінностей

Чи є твої вчинки відображенням твоїх цінностей?

Про людей судять за їхніми вчинками, а не за тими цінностями, що, з їх власних слів, вони мають. Так трапляється тому, що твої цінності є невидимими для інших, на відміну від твоєї поведінки та звичок.

Ти часто можеш почути, що «дії говорять більше, ніж слова». Твоя поведінка показує іншим, що насправді має для тебе значення.



Переглянь список цінностей на початку зошита і дай відповіді на такі запитання:

Тож, які дві цінності є для тебе найголовнішими (можливо, вони змінилися за той час, що ти працюєш із зошитом)?

1. ✎ ...

2. ✎ ...

Як оточуючі дізнаються про твої цінності?

1. ✎ ...

2. ✎ ...

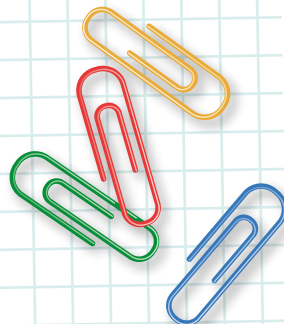
Чи допомагають тобі такі цінності та поведінка вести здорове і продуктивне життя?

☐ Так

☐ Ні

Поясни свою відповідь:

✎ ...



6. Вчинки як відображення цінностей (продовження)

Трапляється так, що вчинки людей не збігаються з їхніми цінностями.

Чи було так з тобою?

66

Слід пам'ятати:

Ти може змінити своє життя, взявши на себе відповідальність за нього. Визнавши, що обставини твого теперішнього існування є результатом твоїх минулих вчинків, ти зрозумієш, що більш свідомий вибір сьогодні здаєтен покращити твоє майбутнє.

99

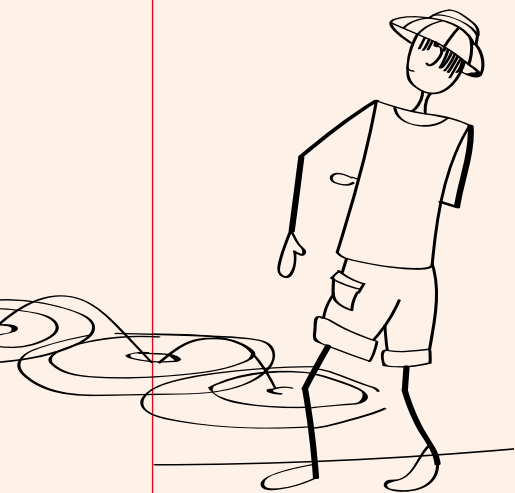
Яку поведінку тобі хотілося б закріпити або розвинути, щоб ліпше продемонструвати свої цінності?



Яку поведінку тобі важливо змінити, щоб краще продемонструвати свої цінності та уникати прикрих ситуацій?



7. «Кола на воді», або наслідки твоєї поведінки



Можливо, одним із найбільш болючих моментів у прийнятті життєво важливих рішень є усвідомлення того, як твоя поведінка вплинула на найважливіших для тебе людей.

Готовність визнати негативні наслідки своєї поведінки стане часткою фундаменту позитивних змін. Твої зусилля щодо компенсації завданої шкоди зможуть допомогти тобі продемонструвати цінності, які притаманні здоровому та відповідальному способу життя.

Поведінку можна порівняти з каменем, який кинули у ставок. Кола на воді – то вплив твоєї безвідповідальної, наприклад протиправної, поведінки на інших.

Як твоя поведінка, саме та, що призвела до потрапляння у конфлікт із законом, вплинула на твоїх близьких та рідних (вкажи, на яких саме)?



.....

.....

.....

.....

Які кроки ти можеш зробити, щоб розпочати процес компенсації шкоди, якої ти завдав близьким та рідним?

1.



.....

.....

2.



.....

.....

3.



.....

.....

Чому для тебе важливо це зробити?



.....

.....

.....

.....

І, знову – випробування!

На попередній сторінці ти прописав(-ла) кроки, які можеш зробити, щоб розпочати процес компенсації шкоди, завданої близьким та рідним.

Перепиши їх сюди:



1. ...

2. ...

3. ...

Скільки часу тобі на це необхідно? ...

Розпочни виконання цих кроків від сьогодні.

(Дата)

(підпис)



8. Позитивні та негативні цінності

Твої цінності – лише твої! Саме це є головним для тебе на теперішньому етапі життя. Водночас, нижченаведена інформація має на меті дати тобі можливість порівняти різні цінності, які нині часто притаманні різним людям.

У цьому зошиті розглянуто п'ять головних цінностей, котрі підтримують тебе на шляху до змін, та п'ять, які можуть стати на заваді.

Згрупуй їх у 2 стовпчики у таблиці та прокоментуй, чому ти вважаєш саме так:

- чесність;
- нечесність;
- нетолерантність;
- толерантність;
- турботливість;
- зверхність;
- повага;
- зневага;
- безвідповідальність;
- відповідальність.



Підтримують	Цінності	Заважають

9. Порівняй: нечесність та чесність

Нечесність.

Ті, хто цінують нечесність, переконані, що у приховуванні правди від інших або у представленні іншим викривленої правди, немає нічого поганого. Такі люди вважають себе хитрими і здатними маніпулювати іншими за допомогою брехні й обману.

Нечесність призводить до недовіри та унеможливорює побудову здорових стосунків. Приймаючи рішення, нечесні люди керуються власними інтересами, ігноруючи при цьому потреби інших або майже не зважаючи на них.

Як ти реагуєш, коли хтось нечесний з тобою?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Як нечесність впливає на твої стосунки з цією людиною?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Чесність.

Чесні люди – надійні, на них можна покластися. У спілкуванні вони прямолінійні та не користуються скрутною для інших ситуацією у своїх інтересах.

Чесні люди відкриті і щирі щодо своїх думок та інформації, яка може вплинути на інших людей. Вони вірні своїм принципам, відверті і вміють бути хорошими друзями.

Що для тебе означає чесність?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши ситуації з власного життя, в яких проявлялася твоя чесність:

 ...

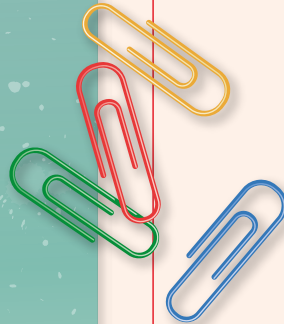
.....

.....

.....

.....

.....



А тепер зануримося глибше... Готовий (-а)?

Пригадай випадки, коли ти був нечесним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору:

 ...

Опиши три найважливіші причини, через які тобі варто припинити бути нечесним(-ою):

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Назви одну людину, яка, на твою думку, є найкращим прикладом такої цінності, як чесність:

 ...

Опиши, як чесність вплинула на цю людину та на її оточення:

 ...

Чого ти можеш навчитися в цієї людини щодо такої цінності, як чесність?

 ...

Яким чином така цінність, як чесність, узгоджується з твоїми цілями щодо позитивних змін у твоєму житті?

 ...

Яких результатів ти очікуєш від того, що станеш більш чесним(-ою)?

 ...

І, знову – випробування!



З цього моменту і до наступної зустрічі
я говоритиму лише правду.

(Дата)

(підпис)



10. Порівняй: нетолерантність і толерантність

Нетолерантність -

це небажання визнавати рівний ступінь свободи для всіх. Нетолерантність може бути пов'язана з ненавистю до певної групи, раси чи релігії. Нетолерантним людям бракує поваги до думок, звичок і поведінки інших.

Нетолерантність є небезпечною, оскільки вона породжує ненависть, упередженість та навіть насильство. Нетолерантна людина не може бути повноцінним членом суспільства, бо не може співіснувати у злагоді з іншими.

Як ти реагуєш, коли хтось поводить-ся з тобою нетолерантно (наприклад: засуджує тебе через твій зовнішній вигляд)?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Як нетолерантність впливає на твої стосунки з цією людиною?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Толерантність -

це повага до думок, переконань та поведінки інших. Толерантна людина приймає той факт, що всі люди є різними, і не засуджує інших за їх відмінності.

Толерантність – невід’ємна цінність вільного життя. Якщо ти не маєш упереджень стосовно інших, то зможеш навчатися в них і зростати як особистість, незалежно від того, наскільки ви схожі або відмінні.

Що для тебе означає толерантність?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши ситуації з власного життя, в яких проявлялася твоя толерантність:

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А тепер зануримося глибше... ГОТОВИЙ (-а)?

Пригадай випадки, коли ти був(-ла) нетолерантним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Опиши три найважливіші причини, через які тобі варто припинити бути нетолерантним:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Назви одну людину, яка, на твою думку, є найкращим прикладом такої цінності, як толерантність:  ...

Опиши, як толерантність вплинула на цю людину та на її оточення:

 ...

Чого ти можеш навчитися в цієї людини щодо такої цінності, як толерантність?

 ...

Яким чином така цінність, як толерантність, узгоджується з твоїми цілями щодо позитивних змін у твоєму житті?

 ...

Яких результатів ти очікуєш від того, що станеш більш толерантним(-ою)?

 ...

11. Порівняй: зверхність та турботливість

Зверхність -

це відчуття вищості за інших, через яке людина не здатна себе адекватно оцінити.

Зверхні люди весь час намагаються чимось похизуватись або вихвалитись перед іншими. Вони не цінують оточуючих, бо дуже зайняті намаганнями відповідати власним стереотипам.

Як ти реагуєш, коли хтось поводить з тобою зверхньо?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Як зверхність впливає на твої стосунки з цією людиною?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Турботливість.

Турботлива людина здатна розпізнати та зрозуміти потреби, почуття, проблеми і погляди інших. Такі люди розуміють, що світ не обертається винятково навколо них, бо, вірогідніше, вони - тільки важлива частка великої спільноти.

Турботливі люди розуміють, що їх переконання та дії впливають не лише на них, але й на життя оточуючих.

Що для тебе означає турботливість?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши ситуації з власного життя, в яких проявлялася твоя турботливість:

 ...

.....

.....

.....

.....

.....

А тепер зануримося глибше... Готовий (-а)?

Пригадай випадки, коли ти був(-ла) зверхнім(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Опиши три найважливіші причини, через які тобі варто припинити бути зверхнім(-ою):

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Назви одну людину, яка, на твою думку, є найкращим прикладом такої цінності, як турботливість:

 ...

Опиши, як турботливість вплинула на цю людину та на її оточення:

 ...

Чого ти можеш навчитися в цієї людини щодо такої цінності, як турботливість?

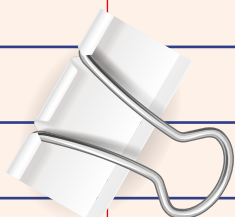
 ...

Яким чином така цінність, як турботливість, узгоджується з твоїми цілями щодо позитивних змін у твоєму житті?

 ...

Яких результатів ти очікуєш від того, що станеш більш турботливим(-ою)?

 ...



I, знову - випробування!

Зроби щось корисне у своєму дворі -
прояви турботу.

Подумай та запиши, що саме ти зробиш:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
(Дата)

.....
(підпис)



12. Порівняй: зневага та повага

Зневага.

Людам, рисою яких є зневага (неповага до інших), бракує ввічливості та уважності до оточуючих. Вони нечемні і не зважають на почуття інших.

Таким людям важко сприймати чийсь авторитет. Вони можуть ображати або критикувати іншу людину, не сприймаючи при цьому критики на свою адресу.

Як ти реагуєш, коли хтось поводить-ся з тобою зневажливо, без поваги?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Як неповага впливає на твої стосун-ки з цією людиною?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Повага.

Повага до оточуючих є свідченням здатності людини зрозуміти та врахувати їх почуття, бажання, права і традиції.

Така людина цінує здібності, якості та досягнення інших людей.

Що для тебе означає повага?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши ситуації з власного життя, в яких проявлялася твоя повага до інших:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

А тепер зануримося глибше... ГОТОВИЙ (-а)?

Пригадай випадки, коли ти ставився(-лась) до іншої людини без поваги.

Опиши наслідки такого вибору:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Опиши три найважливіші причини, через які тобі варто припинити ставитись до інших зневажливо:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Назви одну людину, яка, на твою думку, є найкращим прикладом такої цінності, як повага:

 ...

Опиши, як повага до інших вплинула на цю людину та на її оточення:

 ...

Чого ти можеш навчитися в цієї людини щодо такої цінності, як повага?

 ...

Яким чином така цінність, як повага, узгоджується з твоїми цілями щодо позитивних змін у твоєму житті?

 ...

Яких результатів ти очікуєш від того, що ставитимешся до інших з більшою повагою?

 ...

13. Порівняй: безвідповідальність та відповідальність

Безвідповідальність.

Безвідповідальні люди роблять вчинки, не розмірковуючи над можливими наслідками для самих себе та оточуючих. Вони можуть вирішити відкласти на потім щось дуже важливе або взагалі нічого не робити. Безвідповідальна людина часто приймає необачні рішення, що призводять до негативних наслідків.

Такі люди не розуміють, навіщо бути людиною, на яку можна покластися, бо не бачать у цьому цінності. Коли ситуація стає складною, вони зникають.

Як ти реагуєш, коли хтось поводить-ся безвідповідально стосовно тебе?



...

.....

.....

.....

.....

.....

Як безвідповідальність впливає на твої стосунки з цією людиною?



...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Відповідальність.

Відповідальність починається з успішного вибору. Відповідальна людина приймає рішення вчинити правильно у правильний час. Перед тим, як щось зробити, вона обдумує та аналізує можливі наслідки тієї чи іншої дії. Головне те, що така людина, взявшись за справу, – доводить її до кінця.

На відповідальну людину покладаються, бо їй можна довіряти. Вона здатна усвідомлювати значення своїх вчинків та витримувати важкі випробування.

Що для тебе означає відповідальність?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши ситуації з власного життя, в яких проявлялася твоя відповідальність:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А тепер зануримося глибше... ГОТОВИЙ (-а)?

Пригадай випадки, коли ти був(-ла) безвідповідальним(-ою) у стосунках. Опиши наслідки такого вибору:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Опиши три найважливіші причини, через які тобі варто припинити бути безвідповідальним(-ою):

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Назви одну людину, яка, на твою думку, є найкращим прикладом такої цінності, як відповідальність:

 ...

Опиши, як відповідальність вплинула на цю людину та на її оточення:

 ...

Чого ти можеш навчитися в цієї людини щодо такої цінності, як відповідальність?

 ...

Яким чином така цінність, як відповідальність, узгоджується з твоїми цілями щодо позитивних змін у твоєму житті?

 ...

Яких результатів ти очікуєш від того, що ставитимешся до інших більш відповідально?

 ...

14. Перешкоди на шляху ДО ПОЗИТИВНИХ ЦІННОСТЕЙ

Хибні переконання іноді стають перешкодами на шляху до успіху під час проходження програми та після її закінчення. Якщо не працювати над ними, вони можуть загрожувати твоєму особистому добробуту або навіть спровокувати повернення старої поведінки, попри зусилля, яких ти докладаєш, щоб змінитися.

Варто звернути особливу увагу на такі перешкоди:

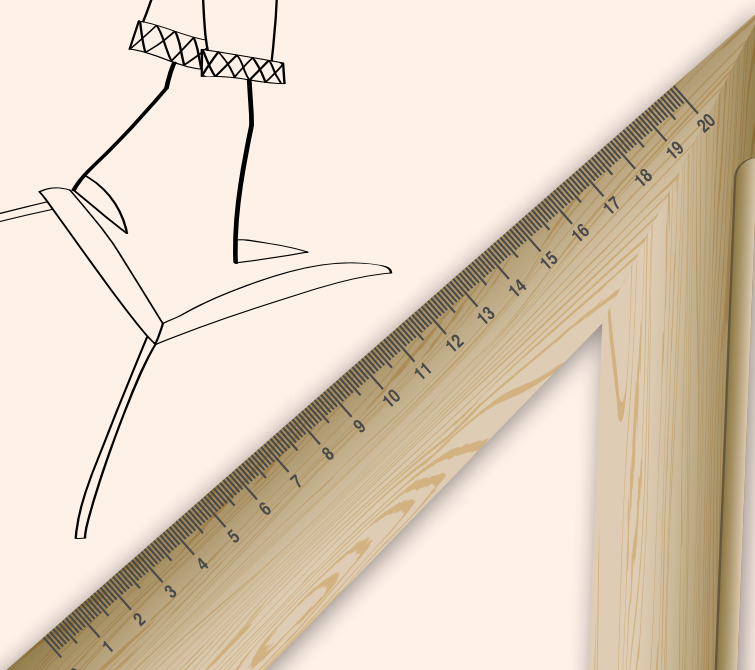
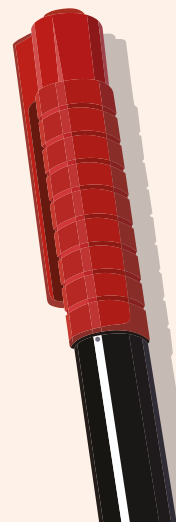
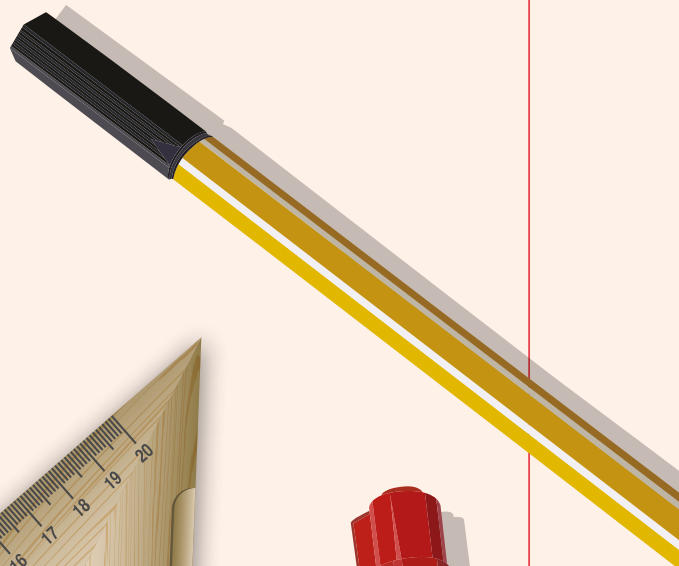
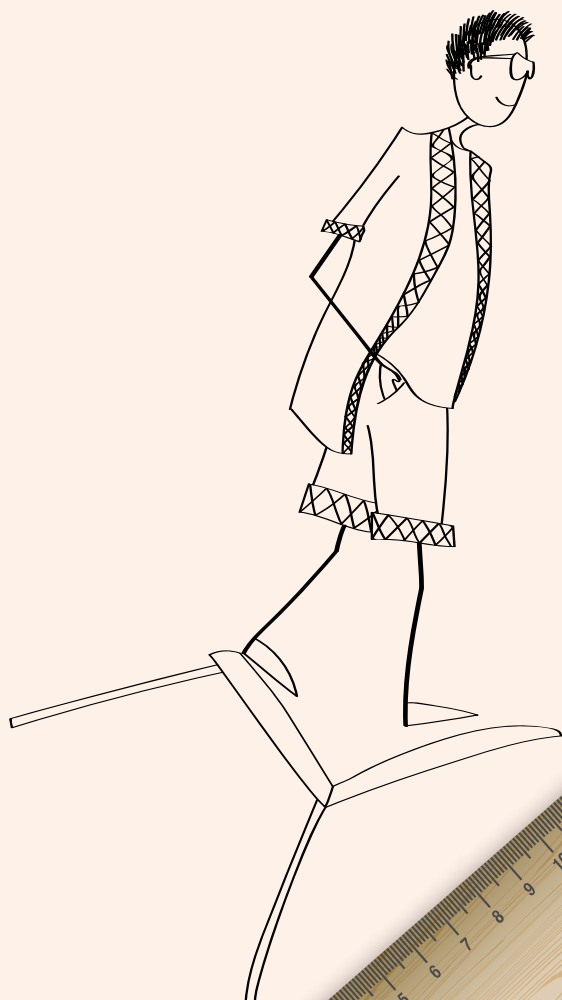
- образи;
- жалість до себе;
- завищена самооцінка.

“

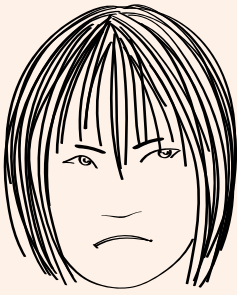
Слід пам'ятати:

Відповідно, щоб йти вперед, до позитивних змін, без перешкод, їх потрібно позбутися!

”



1. Позбавлення образ.



Почуття образи з'являється, коли ти вважаєш, що з тобою повелися неправильно або несправедливо. Образу часто можна відчувати до певних людей або установ, які так з тобою вчинили. Не має значення, чи ґрунтується це почуття на реальних фактах чи на помилкових переконаннях.

Будь-яка образа загрожує твоєму успіху під час проходження програми та в майбутньому. Плекаючи її, ти позбавляєш себе можливості керувати власними емоціями та отримувати задоволення від здорових стосунків. Образу також погіршує твою здатність цінувати інших.

За одну ніч неможливо позбутися всіх образ. Усунення цих перешкод зі свого шляху вимагає активної роботи над собою.

Перестати ображатися – вибір людини.

Подумай, яка користь для тебе від того, що ти ображаєшся?



... ..

Як ти себе почуваєш, коли ображений(-на)?



... ..

Як почуває себе людина, на яку ти образився(-лась)?



... ..

Поміркуй, як саме ти можеш впоратися зі своїми образами на інших? Продумай декілька варіантів:

1.

... ..

2.

... ..

Отже, від образи, на жаль, погано лише тобі. Тоді навіщо зациклюватися на цьому? Зроби висновки і рухайся далі.

2. Уникнення жалості до себе.

Жалість до себе можна порівняти з болотом, в якому ти добровільно дозволяєш собі застрягти. Коли ти постійно думаєш про власні недоліки та невдачі, тобі починає здаватися, що всі спроби подолати складнощі у твоєму житті є марними.

Зважаючи лише на негативні аспекти твоєї ситуації, ти здаєшся ще до початку поединку. Жалість до себе може бути приводом, щоб нічого не робити, замість того, щоб взяти на себе відповідальність за власне життя.

Почуття жалості до себе може стати небезпечною загрозою твоєму поверненню до колишньої поведінки. Воно заважає тобі реалізувати позитивні зміни, на які ти здатен(-на). Концентруючи увагу лише на своїх недоліках та невдачах, ти позбавляєш себе можливості по-справжньому змінити своє життя. Найкращий спосіб витягти себе з болота жалості до себе – поставити під сумнів власні негативні думки та змінити їх.



Опиши випадок, коли тобі стало себе шкода.



... ..

Чи насправді все було так трагічно?



... ..

Ти можеш це змінити?

☐ Так ☐ Ні

Якщо «так» – то змінюй, виправляй.

Якщо «ні» – прийми та навчись жити з цим.

Почуття жалості, як і почуття образи, завдає шкоди лише тобі. Необхідно взяти себе в руки і почати діяти. Хто, як не ти, зможе це зробити?

Опиши випадок, коли тобі вдалося подолати почуття жалості до себе та успішно впоратись з проблемою під час проходження програми наглядку:



... ..

Як саме жалість до себе заважає позитивним змінам у твоєму житті?



... ..

Поміркуй, як саме ти можеш впоратися з почуттям жалості до себе? Продумай декілька варіантів:

1.

... ..

2.

... ..



15. Перешкоди на шляху до позитивних цінностей (продовження)

Продовжимо вчитися долати перешкоди на шляху до розбудови позитивних цінностей та важливих змін у житті. Раніше ми вже обговорили, як впоратися з образами та жалістю до себе. Пригадай, що тобі запам'яталося?

А тепер рухатимемося далі...



3. Контроль над самооцінкою.

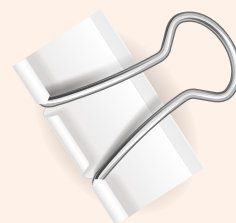
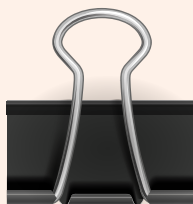
Завищена самооцінка означає неадекватне сприйняття власних здібностей чи досягнень. Вона відрізняється від упевненості у власних силах тим, що впевнені в собі люди вірять у свої здібності та якості і довіряють своїм судженням.

Люди із завищеною самооцінкою схильні переоцінювати свої досягнення і недооцінювати недоліки. Часто вони ігнорують поради інших або активно опираються, коли їм говорять те, що вони не хочуть чути. Такі люди зазвичай критично налаштовані стосовно оточуючих і можуть образити когось, аби відчувати, що вони кращі або вищі за статусом.

Найліпший спосіб виправити завищену самооцінку – поглянути критично на свої думки та контролювати свою гордість.

Гордість може завадити звернутися по допомогу або пораду. Гордість вимагає від людини завжди робити щось, щоб показати свою унікальність, бути сильнішою, більш значущою... Така самооцінка весь час тримає особу у напрузі. Вона завжди перебуває у повній готовності доводити свою унікальність.

Насправді, все дуже просто – самодостатні люди нікому нічого не доводять. Показником самодостатності є впевнена поведінка, вміння попросити допомогу, коли це потрібно, та запитати, коли щось незрозуміло.



В яких сферах життя ти найбільше схильний(-на) до переоцінки власних здібностей і досягнень (наприклад: вихваляючись перед родиною щодо змін, яких ти досяг(-ла), або намагаючись справити враження на колег по роботі чи на друзів під час спортивних змагань, тощо)?



Як саме завищена самооцінка вплине на твій успіх під час проходження програми та після її закінчення?

Поміркуй, як саме ти можеш вирівняти свою самооцінку? Продумай декілька варіантів:

1. ...

2. ...

16. Розмірковування над новими цінностями



Без постійної роботи над формуванням позитивних цінностей, таких як чесність, толерантність, турботливість, повага та відповідальність, ти ризикуєш повернутися до деструктивної поведінки, продовжити поводитися протиправно.

Ти можеш розпочати процес зміни свого майбутнього вже зараз. Рішення щодо того, чи докладати зусиль заради змін, приймаєш лише ти. Саме послідовні зусилля визначають успішність цього процесу. Дійсно, робота над змінами на краще може бути найважчим із завдань, з якими тобі довелося зіткнутись, але невже ти того не вартий(-а)? Зміни в твоєму житті залежать від змін у твоїй системі цінностей. Поміркуй над своїми сьогоdnішніми цінностями і над тим, що ти отримаєш, якщо попрацюєш над ними.

Переглянь відповіді, які ти вже дав(-ла) на сторінках цього зошита. Чи є вони відображенням цінностей, що сприяють успішному поверненню до суспільства та формуванню позитивного і здорового способу життя?

☐ Так ☐ Ні

Поясни свою відповідь:



... ..

.....

.....

.....

.....

Чи віриш ти в те, що твоє життя покращиться, якщо ти зміниш свою систему цінностей?

☐ Так ☐ Ні

Поясни свою відповідь:



... ..

.....

.....

.....

.....

І, знову – випробування!

З готовністю працюючи над собою та змінюючись, ти можеш очікувати на більш позитивне і здорове життя.

Спробуй виконувати всі ті завдання, які ми обговорювали, використовуючи інтерактивний зошит.

Пам'ятай: ти гідний(-а) змін на краще і здатний(-а) змінюватись...



Ми віримо в тебе!



ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «ТВОЇ ЦІННОСТІ»

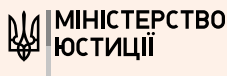
СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:
ЖУРАВЕЛЬ Т. В., СТРОЄВА Н. М.**

Папір офсетний. Друк офсетний.
Формат 64x80/8. Ум.-друк. арк. 2,38
Наклад 1000 примірників.
Замовлення №1012

Дизайн та верстка ФО-П Буря О.Д.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавництва ДК №4749

Віддруковано у друкарні «Прайм-Прінт»
м. Київ, вул. Малинська, 20



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні



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

Canada



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні



ПУБЛІКАЦІЯ РОЗРОБЛЕНА ЗА ПІДТРИМКИ МІНІСТЕРСТВА МІЖНАРОДНИХ СПРАВ КАНАДИ

Canada 