

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

ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ»

СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

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

УДК: 364.62-152:343.23-053.61:316.454.5(076)

У78

ISBN: 978-617-7402-19-9

РОБОЧИЙ ЗОШИТ «УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ» (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.

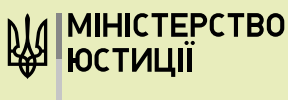
РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

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

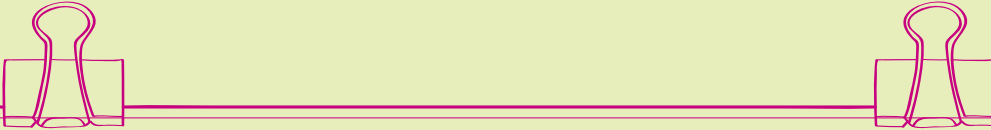


Проект
реформування
системи
кримінальної юстиції щодо
неповнолітніх в
Україні



© 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.

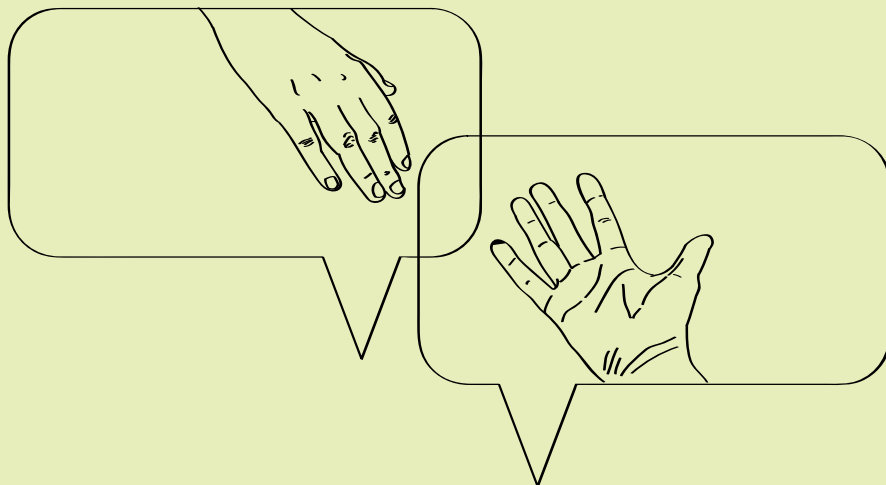
Canada



РОБОЧИЙ ЗОШИТ

“Успішне спілкування з однолітками”

(серія “Життєві навички”)



ЗМІСТ

УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ.

Сміливість змінюватись на краще.....	5
1. Що таке стосунки?	6
Моя «Сонячна система».....	8
2. Здорові стосунки	10
... та нездорові стосунки.....	11
3. Позитивні якості, що ведуть до здорових стосунків.....	13
Якщо твої стосунки є не такими здоровими, як тобі б хотілося... ..	21
4. Переваги здорових стосунків.....	23
5. Твій щоденний вибір, або ти можеш припинити нездорові стосунки.....	27
Як уникнути ризикованих думок?	28
6. Як протистояти тиску з боку оточуючих?	31
7. Відновлення зруйнованих стосунків.....	35
Великий крок – вибачення.....	37
8. Створення твоєї власної мережі підтримки.....	39

УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ

Сміливість змінюватись на краще

Цей зошит розкриє для тебе низку цікавих та дуже важливих питань, присвячених мистецтву позитивних змін у житті, налагодженню взаємин з близькими та друзями.

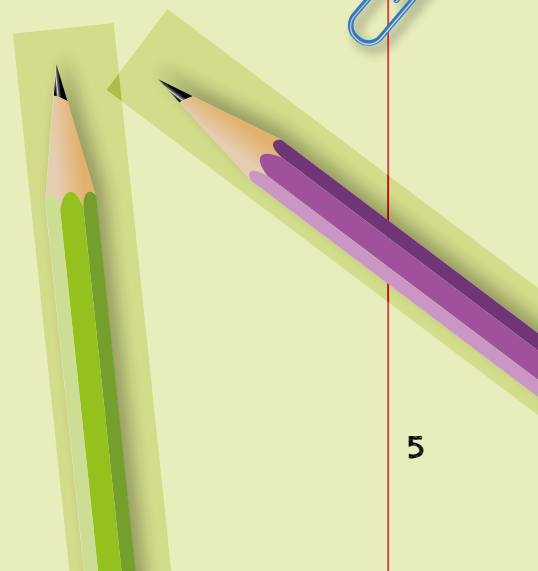
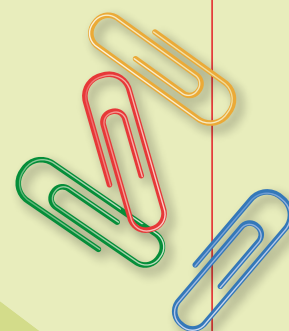
Тож, що це - сміливість змінюватись?

Процес змін завжди непростий, він вимагає мотивації та послідовних зусиль. Інтерактивний зошит стане для тебе найбільш корисним, якщо твої відповіді будуть відкритими і щирими. Слід постійно запитувати себе: «Що це для мене означає?» та «Як я можу застосувати ці знання у своєму теперішньому житті?»

Як складаються твої стосунки з однолітками, здебільшого, залежить тільки від тебе. Звісно, для створення авторитету завжди будуть важливі твої знання та уміння, твій зовнішній вигляд, почуття гумору. Але вміння поводитися, бути тактовним(-ою) та уважним(-ою) до оточуючих все ж таки є однією із найважливіших навичок. Ти можеш багато чого вміти і знати, але, коли ти навчишся легкому спілкуванню з людьми, вони захочуть тебе слухати та захоплюватися твоїми досягненнями.

Зошит «Успішне спілкування з однолітками» дасть тобі можливість:

- * проаналізувати свої минулі й теперішні стосунки та їх вплив на твоє життя;
- * зрозуміти різницю між здоровими і нездоровими стосунками;
- * дізнатись про позитивні якості та переваги здорових стосунків;
- * дізнатись про те, як протистояти тиску з боку оточуючих;
- * відновити втрачені стосунки;
- * створити позитивну мережу підтримки.

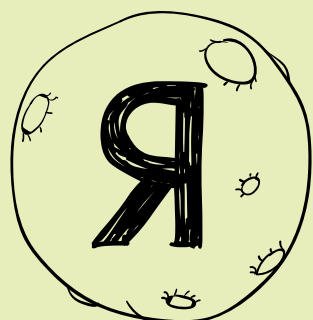


1. Що таке стосунки?

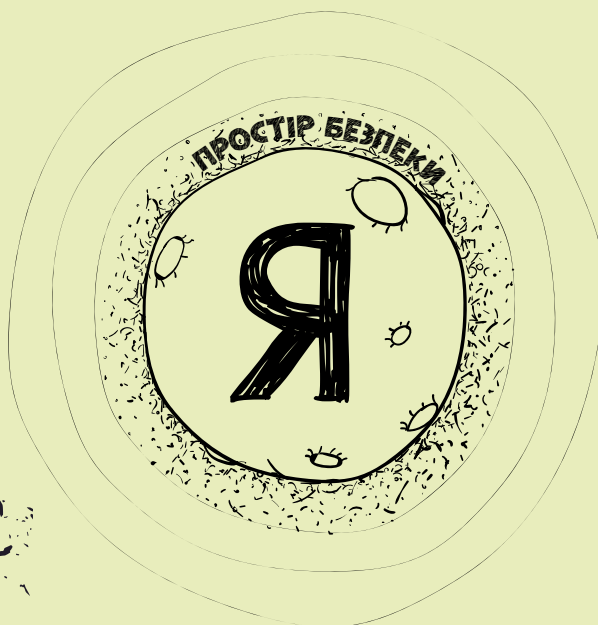
Стосунки — це зв'язки та способи взаємодії, що об'єднують людей.

Стосунки – взаємодія з оточуючими – це найважливіша складова життя. Упродовж всього життя людина знайомиться з новими людьми. Саме у стосунках вона може розвиватися, ділитися своїми успіхами та проблемами, шукаючи їх вирішення, може отримати підтримку, розраду, приємно провести час.

У кожної людини є власне «Я» – це як планета, де є думки, почуття, принципи, які властиві конкретній людині.



Навколо неї існує багато інших планет (людей) з різним ставленням та намірами, тому, щоб захистити своє «Я», людина створює «Простір безпеки».



Те, наскільки близько одна людина підпускає до себе іншу, показує глибину їхніх стосунків.

*Ті стосунки, у яких ти контактуєш з людьми, але не показуєш їм своє справжнє «Я», не підпускаєш їх близько, називаються **поверхневими** і лежать поза межами простору безпеки.*

Поверхневі – не означає погані. Це слово лише свідчить про відстань між вами, проте у цих стосунках є ті аспекти, які пов'язують одну людину з іншою. Вірогідно, це формальні стосунки. Саме на цій відстані перебувають знайомі, партнери по спільній справі / діяльності.

Наявність поверхневих стосунків у житті – це нормально.

Водночас важливо, щоб у житті людини були ті, хто знає її справжньою, з ким вона може радитися, ділити радощі та невдачі. Такі стосунки називають особистими, вони розміщуються у просторі безпеки. Це означає, що людина довіряє таким людям і почувається поруч з ними у безпеці. У колі особистих стосунків, як правило, перебувають члени родини, близькі друзі чи наставники.

Те, наскільки продуктивним і відповідальним є твоє життя, багато в чому залежить від якості близьких та важливих для тебе стосунків – особистих.

1. Напиши ім'я людини, з якою у тебе поверхневі стосунки:

 ...

Що в них найцінніше (головне)? Що вони тобі дають?

 ...

Яким був твій внесок у ці стосунки?

 ...

2. Назви одну людину, з якою в тебе близькі, особисті стосунки:

 ...

Що в них найцінніше (головне)? Що вони тобі дають?

 ...

Яким був твій внесок у ці стосунки?

 ...

Моя «Сонячна система»

1.

Зараз пропоную тобі скласти свою «Сонячну систему», де у центрі перебуватимеш ти (запиши своє ім'я або ініціали).

2.

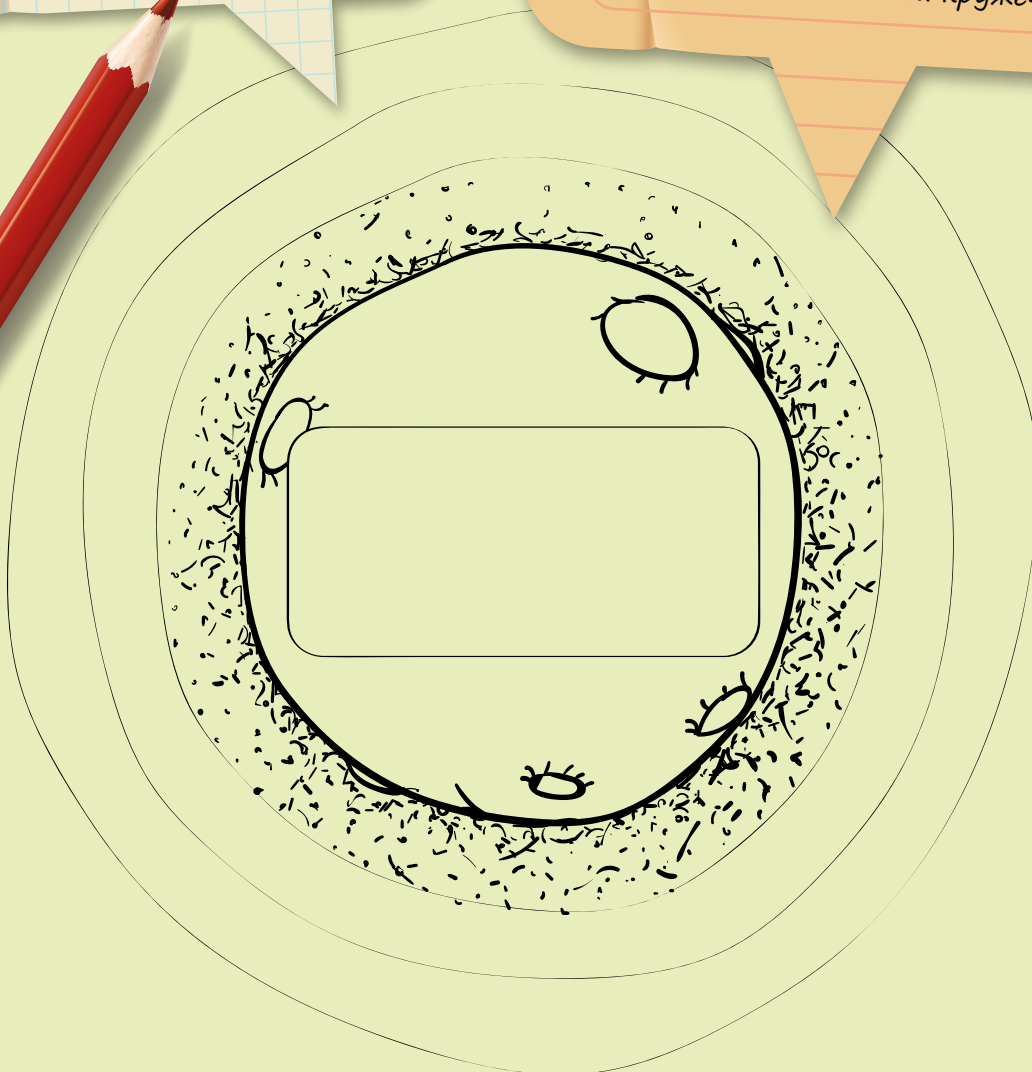
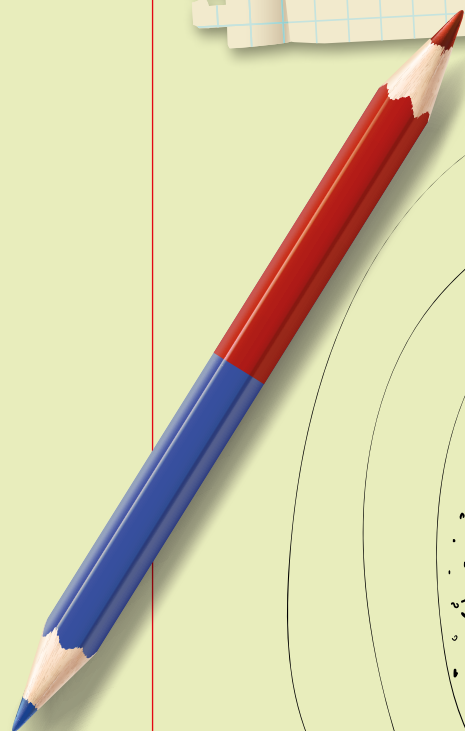
Тепер пригадай людей, яких ти вважав(-ла) близькими друзями та знайомими, коли в тебе почались проблеми із законом. Розмісти їх імена або ініціали у своїй «Сонячній системі». Відстань між ними і тобою залежить від того, наскільки вони близькі тобі.

3.

Якщо такі люди досі присутні у твоєму житті, з'єднай їх із собою за допомогою суцільної лінії. Якщо ці стосунки вже більше не є частиною твого життя, з'єднай їх із собою пунктиром.

4.

Обведи прямокутником імена людей, хто, на твою думку, негативно на тебе вплинув і сприяв твоїй безвідповідальній або протиправній поведінці. Імена людей, які схильні підтримувати тебе у твоєму прагненні до позитивних змін, обведи кружечком.



Домашнє завдання 1

Дай відповіді на нижченаведені запитання щодо твоєї «Сонячної системи».

Обери трьох людей, стосунки з якими є для тебе найбільш значущими, та позитивно на тебе впливають – ти обвів(-ла) їх кружечком і розташував(-ла) найближче до себе. Напиши, чому вони є важливими для тебе.

Стосунки №1



... ..

Чому ці стосунки важливі для мене:



... ..

... ..

... ..

Ця людина:

☐

підтримує мене в моїх зусиллях щодо позитивних змін поведінки

☐

не підтримує мене ...

Стосунки №2



... ..

Чому ці стосунки важливі для мене:



... ..

... ..

... ..

Ця людина:

☐

підтримує мене в моїх зусиллях щодо позитивних змін поведінки

☐

не підтримує мене ...

Стосунки №3



... ..

Чому ці стосунки важливі для мене:



... ..

... ..

... ..

Ця людина:

☐

підтримує мене в моїх зусиллях щодо позитивних змін поведінки

☐

не підтримує мене ...

2. Здорові стосунки

Напиши, що для тебе означає поняття «здорові стосунки».

Які слова-асоціації у тебе виникають?

Як людина себе почуває у таких стосунках?



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Працюючи над позитивними змінами у своєму житті, ти згодом відчуєш потребу в здорових стосунках, що могли б стати джерелом підтримки твого нового способу життя. Якість твоїх стосунків залежить від того, що ти в них вкладаєш. Якщо ти та інша людина вкладаєте позитивні і відповідальні цінності, погляди та переконання, такі здорові стосунки принесуть тобі позитив, успіх і підтримку.

Здорові стосунки є гнучкими, приємними та цікавими. Кожен бере на себе свою частину відповідальності за такі стосунки та за надання підтримки іншому.

Якщо твої стосунки є здоровими, ви можете вирішувати конфлікти, йти на ризик, помилятися та говорити про свої почуття. Така людина завжди готова надати тобі чесний зворотний зв'язок, з нею ти можеш поділитися тим, що тебе турбує, разом ви зростаєте як особистості.

Опиши здорові стосунки, досвід яких ти маєш:

.....

.....

.....

.....

Назви найбільші переваги цих стосунків для тебе та для іншої людини:

Для тебе	Ім'я	Для іншої людини

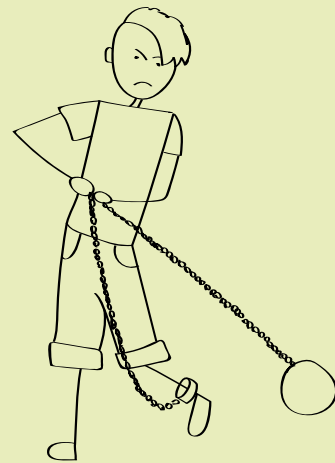
... та нездорові стосунки



Напиши, що для тебе означає поняття «нездорові стосунки».

Які слова-асоціації у тебе виникають?

Як людина себе почуває у таких стосунках?



...

.....

.....

.....



...

.....

.....

.....

Нездорові стосунки можуть стати однією з причин конфліктів, кримінальної поведінки та вживання психоактивних речовин.

Такі стосунки часто побудовані на маніпуляціях і контролі, негативній поведінці, відчутті незахищеності та страху. У нездорових стосунках конфлікти не вирішують, відповідальність не ділять та про почуття не говорять.



Зверни увагу!

Нездорові стосунки залишатимуться такими доти, доки партнери не змінять свою поведінку стосовно один одного. І це має бути свідома зміна. Якщо ж цього не відбувається, то визначення способу обмежити або закінчити такі стосунки і сконцентрувати зусилля на встановленні здорових зв'язків з іншими людьми може стати найкращою альтернативою.



Домашнє завдання 2

Опиши нездорові стосунки, досвід яких ти маєш:



Опиши, які проблеми виникли в тебе та іншої людини у результаті цих нездорових стосунків:



3. Позитивні якості, що ведуть до здорових стосунків

Як ти вважаєш, які якості / риси людини ведуть до здорових стосунків? Яка має бути людина? Запиши нижче:



А ще важливими вважаються такі якості / риси:

-  ☐ Дотримання обіцянок.
-  ☐ Чесність.
-  ☐ Зміння взаємодіяти на користь один одному.
-  ☐ Готовність прийти на допомогу.
-  ☐ Толерантність

(прийняття того, що люди можуть мислити інакше та бути іншими).

-  ☐ Довіра.
-  ☐ Турботливість.
-  ☐ Відкритість.

Відміть три риси /якості, які є найважливішими для тебе.

Саме їх ми розглянемо з тобою детально.

Для того, щоб мати гарних друзів і здорові стосунки, необхідно знати, на чому вони будуються, та пам'ятати, що ці умови важливі як для тебе, так і для твоїх друзів.



Дотримання обіцянок

Давай лише ті обіцянки, які ти точно зможеш виконати. Якщо ти пообіцяв(-ла) вийти на прогулянку, але виникли непередбачені обставини, поясни ситуацію і сподівайся на те, що ваша дружба досить сильна, щоб справитися з неприємністю. Ніхто не досконалий, тому нічого страшного, якщо ти не дотримаєш обіцянку раз на 100 років, але не роби з цього звичку.

Опиши випадок з власного досвіду, коли хтось із твоїх знайомих або друзів не дотримався обіцяного:



Опиши випадок з власного досвіду, коли хтось із твоїх знайомих або друзів не дотримався обіцяного:



.....

.....

.....

.....

Як ця ситуація вплинула на ваші стосунки?



.....

.....

.....

.....

Чому саме так вплинула?

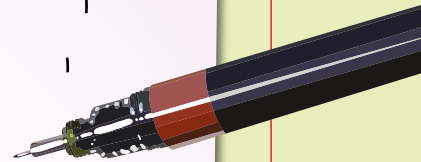


.....

.....

.....

.....



66

Чесність

Чесність є найголовнішою ознакою здорових стосунків. Вони будуються на таких цінностях, як правда, мораль, справедливість та щирість. Саме це є фундаментом здорових зв'язків. Чесній людині довіряють та можуть покладатися на неї.

99

Опиши випадок з власного досвіду, коли ти був(-ла) чесним(-ою) у стосунках:

 ...

.....

.....

.....

Як твоя чесність вплинула на ці стосунки?

 ...

.....

.....

.....



66

Уміння взаємодіяти на користь один одному

Якщо один з друзів запідозрить, що ти використовуєш його, він розірве вашу дружбу. Гарна дружба не будується на надії, що популярність і зв'язки іншої людини допоможуть тобі в житті. Якщо ти намагаєшся дружити з людиною заради того, щоб потрапити у певну компанію – це не дружба, а меркантильний інтерес, і, в кінцевому підсумку, твій вчинок викриють. А якщо у тебе репутація особи, що використовує інших, то нові люди будуть не дуже раді заводити дружбу з тобою. Отже, важливо вчитися взаємодіяти з іншими так, щоб користь була для всіх учасників стосунків.

99

Опиши випадок з власного досвіду, коли тебе спробували використати (якщо з тобою такої ситуації не виникало, можливо, ти знаєш про подібні випадки, які траплялися з іншими):

 ...

.....

.....

.....

.....

Як такий вчинок вплинув на стосунки?

 ...

.....

.....

.....

.....

.....



66

Готовність прийти на допомогу

Щоб дійсно допомагати, важливо відчувати момент, коли у друга почалися непрості часи. Якщо відчуваєш, що друг потрапив у неприємності, будь готовим прийти на допомогу.

Напиши випадок з власного досвіду, коли ти допоміг(-ла) іншому справитися з труднощами:

99

Напиши випадок з власного досвіду, коли ти допоміг(-ла) іншому справитися з труднощами:



...

.....

.....

.....

Як такий вчинок вплинув на стосунки?



...

.....

.....

.....

Що ти відчував(-ла), коли допоміг(-ла)?

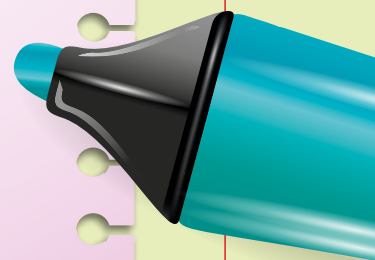
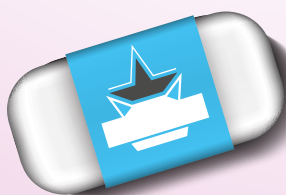


...

.....

.....

.....



66

Толерантність

(прийняття того, що люди можуть мислити інакше та бути іншими)

Щоб гарні стосунки процвітали, не варто намагатися змінити або навчити іншу людину дивитися на світ твоїми очима. Особливо, якщо зміни ведуть до потрапляння у неприємні ситуації.

99

Напиши випадок з власного досвіду, коли тебе змушували робити те, чого ти не хотів(-ла), і ти розумів(-ла), що після цього можуть виникнути проблеми:



...

.....

.....

.....

Що ти відчував(-ла)?

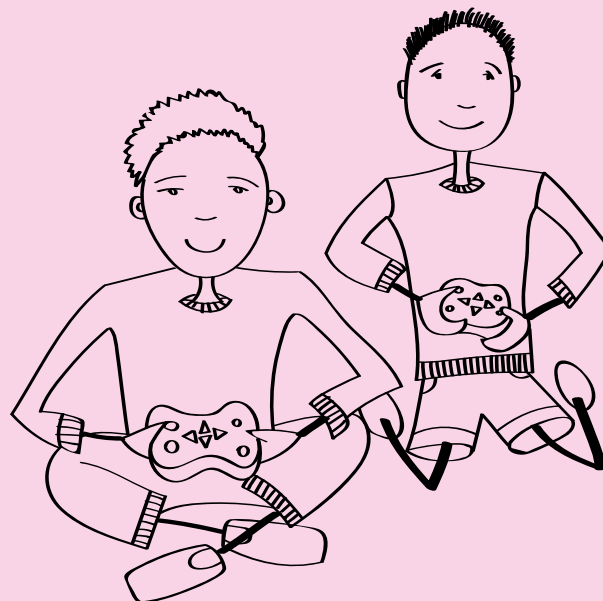


...

.....

.....

.....



66

Довіра

Довіряти комусь означає бути впевненим у надійності іншої людини, в тому, що вона говорить і робить. Твоя здатність довіряти іншим та завойовувати їхню довіру зростатиме, якщо ти сам ставатимеш більш чесним і відкритим та вчитимешся ставитися до оточуючих з більшою повагою. Без цього довіри не виникне. Досягнувши певних позитивних змін, ти навчишся довіряти власним думкам та поведінці, що, у свою чергу, допоможе тобі навчитися довіряти іншим.

99

Чи ти довіряєш іншим сьогодні?

☐ Так

☐ Ні

Опиши, що ти відчуваєш через те, що довіряєш (не довіряєш) іншим:



.....

.....

.....

.....

Чи інші довіряють тобі сьогодні?

☐ Так

☐ Ні

Опиши, що ти відчуваєш через те, що тобі довіряють (не довіряють):



.....

.....

.....

.....

Чому тобі довіряють (не довіряють)?



.....

.....

.....

.....

“ Турботливість

Бути турботливим означає проявляти доброту та дбайливе ставлення до інших. Ти вмієш розпізнавати і розуміти потреби, почуття, проблеми та погляди іншої людини. Ти також розумієш, що іноді потреби інших важливіші, ніж твої власні, і усвідомлюєш, що світ не обертається винятково навколо тебе: скоріше, ти є важливою частиною більшої громади. Твоя поведінка – відображення твого дбайливого ставлення до життя інших людей.

”

Як ти розумієш, що про тебе турбуються? (напиши) Як саме це відбувається?



...
.....
.....

Назви два способи, за допомогою яких ти покажеш іншим своє турботливе ставлення:

1.

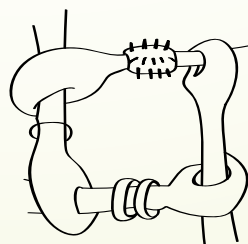


...
.....
.....

2.



...
.....
.....



66

Відкритість

Для підтримання здорових стосунків з однолітками важливо, щоб ти дозволив(-ла) іншим побачити тебе справжнього(-ню). Тотальні секрети блокують здорові стосунки. Якщо ти чесний(-на) та відкритий(-та) щодо власних якостей, як позитивних, так і негативних, це сприяє побудові довіри та заохочує інших бути чесними і відкритими з тобою.

99

Опиши випадок, коли ти відкрився(-лась) близькому другу або подрузі:



...

Що ти відчував(-ла)?



...

Що це дало тобі?



...

**Якщо твої стосунки є не такими здоровими,
як тобі б хотілося...**

66

Зверни увагу!

Ти завжди маєш вибір: працювати над покращенням своїх стосунків з іншими, розвивати їх, робити здоровішими з близькими тобі людьми, або, якщо стосунки завдають болю, ведуть до потрапляння у негаразди – обмежити спілкування чи навіть припинити відносини з такими знайомими.

99

Домашнє завдання 3

1. Згадай людину, з якою ти хотів(-ла) б покращити стосунки (ці стосунки наразі не можна назвати здоровими):



Опиши, як ти міг(-ла) би покращити свої стосунки з цією людиною, вкладаючи в них більше позитивних якостей:



Що це тобі дасть?



2. Згадай людину, з якою ти хотів(-ла) б покращити стосунки (ці стосунки наразі не можна назвати здоровими):



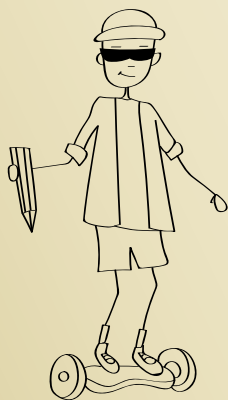
Опиши, як ти міг(-ла) би покращити свої стосунки з цією людиною, вкладаючи в них більше позитивних якостей:



Що це тобі дасть?



4. Переваги здорових стосунків



Подумай та запиши:

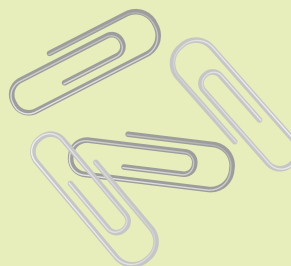
які переваги ти отримаєш від здорових стосунків:


.....
.....
.....
.....

Працюючи над цінностями, які ти вкладаєш у стосунки, ти отримуватимеш все більше переваг від щоденної взаємодії з оточуючими. Ці переваги стануть вагомим підкріпленням та підтримкою твоїх зусиль щодо позитивної зміни поведінки під час програми нагляду, а також після її закінчення.

Серед таких переваг:

1. Емоційна підтримка.
2. Обмін корисною інформацією.
3. Дружнє спілкування.
4. Тісний зв'язок та відчуття належності.
5. Чесний зворотний зв'язок.



1. Емоційна підтримка.

Люди у здорових стосунках підтримують один одного. Це означає, що вони завжди поряд, у радості та скруті. Отримання і надання емоційної підтримки допомагає в часи особистої боротьби, додає впевненості в тому, що є людина, яка готова тебе вислухати, яка вірить у тебе та приймає тебе таким як є, коли ти намагаєшся змінитися на краще, вдосконалитись.

Яку емоційну підтримку ти отримуєш у своїх теперішніх стосунках з однолітками?


.....

Яким чином емоційна підтримка може допомогти тобі досягти цілей на шляху до позитивних змін?


.....

2. Обмін корисною інформацією.

Отримання і надання порад із практичних питань, таких як пошук роботи, місця проживання або поліпшення якості життя – ось деякі приклади обміну корисною інформацією.

До кого ти зазвичай звертаєшся по допомогу чи пораду?



... ..

Яким чином отримання корисної інформації може допомогти тобі здійснити плани щодо змін у твоєму житті?



... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

3. Дружнє спілкування.

Дружнє спілкування — це проведення часу разом, за спільними видами діяльності або інтересами.

Друг може скласти тобі компанію в цьому, бо має спільні з тобою вподобання.

Опиши здорові стосунки, в яких у тебе є такий друг:



... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..



4. Тісний зв'язок та відчуття належності.

Відчуття тісного зв'язку та належності в здорових стосунках сприяє формуванню ідентичності, а також атмосфери товариства і комфорту.

Опиши випадок з власного досвіду, коли ти відчував тісний зв'язок та належність:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. Чесний зворотний зв'язок.

Чесний зворотний зв'язок допомагає тобі змінитися на краще та зрости як особистості, є демонстрацією поваги до іншого та поліпшує якість стосунків загалом.

Яким чином чесний зворотний зв'язок міг би допомогти тобі досягти цілей щодо змін на краще?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



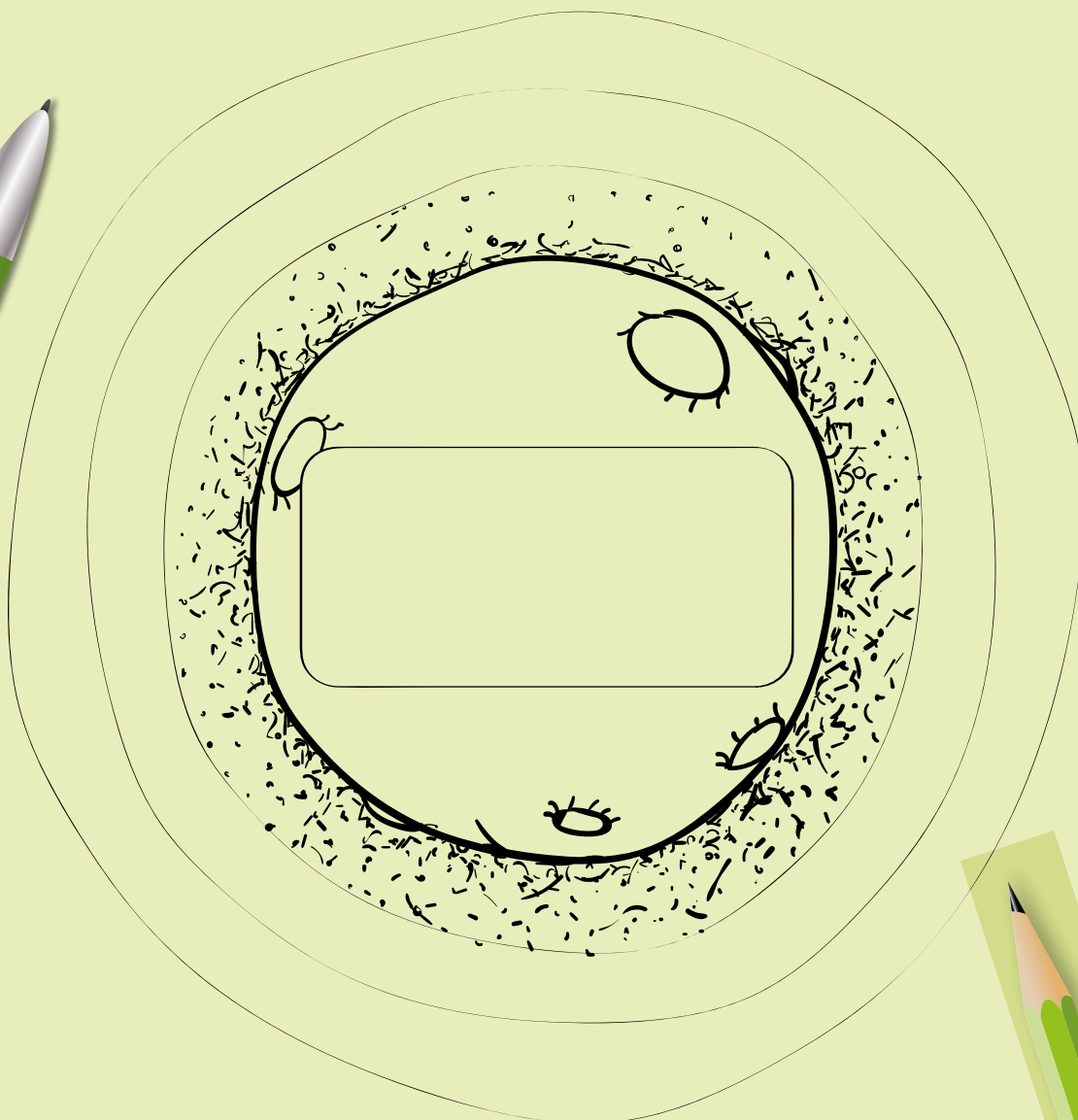
ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ 4

Моя «Сонячна система»: новий погляд

Тепер, коли ти проаналізував(-ла) власні стосунки та фактори, які визначають, чи є вони здоровими або нездоровими, поміркуємо про твоє майбутнє. Крокуючи шляхом позитивних змін, кого б ти хотів(-ла) бачити поряд як джерело підтримки для формування здорової поведінки, як під час проходження програми нагляду, так і після її закінчення? А з ким тобі слід уникати стосунків?

1. Переглянь свою «Сонячну систему», яку ми малював(-ла) на початку, і впиши імена або ініціали друзів та однолітків, з ким ти хотів(-ла) би підтримувати близькі стосунки.
2. Розташуй їх імена на діаграмі відповідно до того, як вони, на твою думку, підтримуватимуть тебе.
3. Впиши сюди також і тих людей, які, хоча й не підтримують тебе, але все одно залишаються частиною твого життя.

Розмісти їх на діаграмі на комфортній для себе відстані та обведи їх імена прямокутником.



5. Твій щоденний вибір, або ти можеш припинити нездорові стосунки

Крокуючи шляхом до змін, ти щоденно робитимеш вибір стосовно своїх друзів та знайомих, який може позначитись на твоїй свободі. Ось чому так важливо чесно оцінювати ситуації, що трапляються у твоєму житті.

- Чи можеш ти проводити час зі своїм найліпшим другом або подругою, якщо він/вона продовжує скоювати злочини?
- Чи можеш ти з'явитись у своєму районі та сказати «ні» своїм старим друзям, з якими раніше постійно проводив(-ла) час, якщо стосунки з ними можуть привести тебе у неприємні ситуації?



Процес оберігання своєї свободи нагадує спробу піднятися вгору ескалатором, що рухається вниз. Варто лише зупинитись, не послизнутись і покотитись до старих звичок. Але якщо ти продовжуватимеш щодня робити позитивний вибір і рухатися вперед, до цілі, крок за кроком, це наблизить тебе до здорового та насиченого життя.



Зверни увагу!

«Тільки рух вгору допомагає не скотитися знову вниз...»



Назви одну з переваг, які ти отримаєш, якщо продовжуватимеш рухатися до своєї мети – побудови здорових стосунків з однолітками:



.....

.....

.....

Назви один з наслідків, які настануть, якщо ти вирішиш підтримувати негативні стосунки зі старими або новими знайомими:

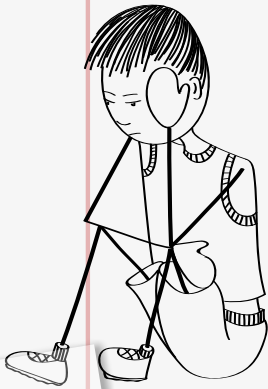


.....

.....

.....

Як уникнути ризикованих думок?



Вплив ризикованих думок

Під час проходження програми пам'ятай про «ейфоричні», або ризиковані думки, які можуть поставити під загрозу твої зусилля щодо позитивних змін.

Багато цих думок пов'язані зі стосунками, побудованими на ризикованій поведінці, яка підвищує рівень адреналіну та тримає тебе на межі між свободою і проблемами з законом.

Будь-яка ризикована думка може становити загрозу для тебе як під час програми, так і після її завершення.

Наведи приклади ризикованої думки, яку ти мав(-ла) за час проходження програми:

(приклад: піти на вечірку до старих друзів, з якими ми разом вчиняли злочини).

Ризикована думка:



Які наслідки може мати така думка / ідея, якщо її реалізувати?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

Якщо я продовжу дотримуватися цієї думки, як це вплине на моє проходження пробаційної програми?

1. ...

2. ...

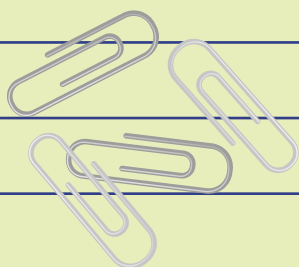
3. ...

4. ...

Домашнє завдання 5

Наведи приклади ще **двох** ризикованих думок, які ти мав(-ла) за час проходження програми:

I. Ризикована думка:



Які наслідки може мати така думка / ідея, якщо її реалізувати?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

Якщо я продовжу дотримуватися цієї думки, як це вплине на моє проходження програми?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

I I. Ризикована думка:



Які наслідки може мати така думка / ідея, якщо її реалізувати?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

Якщо я продовжу дотримуватися цієї думки, як це вплине на моє проходження програми?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...



6. Як протистояти тиску з боку оточуючих?

Під час спілкування з іншими ти можеш відчувати на собі тиск з боку однолітків, які заохочують тебе порушувати правила та діяти безвідповідально. Опанування навичок відмови – за допомогою підготовки можливих відповідей заздалегідь – дозволяє краще впоратись із ситуаціями тиску оточуючих.

Міркування про ймовірні ситуації, коли ти можеш відчувати на собі негативний соціальний тиск, та протистояння йому у своїй уяві допоможе тобі успішно реагувати на ці випадки в реальному житті.

З наступних сторінок Зошита ти навчишся стратегій, які допоможуть тобі впоратися із соціальним тиском та створити мережу здорової підтримки.



Ефективна відповідь на соціальний тиск має чотири ознаки, а саме:

- починається зі слова «Ні»;
- є стислою, чіткою та прямою;
- є чесною (але не занадто відкритою);
- попереджає усі майбутні спроби заохотити тебе до негативної поведінки.

Пам'ятаючи про чотири ознаки ефективної відповіді, дай ефективну відповідь на соціальний тиск у ситуаціях, запропонованих нижче.

Якщо нам вдасться повернути це діло, то потім ми зможемо не працювати дуже довго.


.....

З тобою стало так нудно. Ось, вибий хоча б трошки!


.....

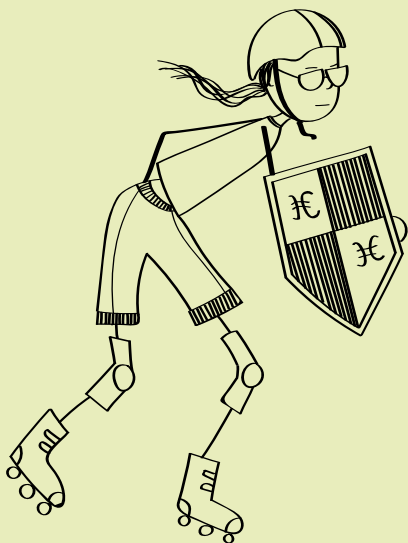
Ти завжди мене прикривав. Давай, купи мені травки...


.....

Слухай, може не поїдемо сьогодні на роботу / навчання, а краще кудись підемо і розважимося?


.....

Як протистояти тиску з боку оточуючих? (продовження)



На твою думку, з якими конкретними ситуаціями тиску тобі доведеться зіткнутися під час проходження програми? Як ти на них реагуватимеш? Чи будеш імпровізувати або використовуватимеш відповідь, підготовлену заздалегідь?

Підготовка до таких випробувань допоможе тобі досягти успіху. Буде корисним відпрацювати відповіді на можливі спроби негативного соціального тиску. Далі наведено приклади конкретних ситуацій з життя, на яких ти зможеш потренуватися давати ефективну відповідь у разі ймовірних спроб маніпулювати тобою.

Прочитай приклад нижче і коротко опиши три ситуації тиску, у які ти можеш потрапити під час проходження програми. Після цього дай ефективну відповідь у кожній із цих ситуацій. Виконуючи цю вправу, згадай про чотири ознаки ефективної відповіді, про які йшлося раніше.

Ситуації, пов'язані із заохоченням до:

- вживання алкоголю чи наркотиків;
- порушення закону;
- того, щоб сказати неправду або вчинити нечесно на роботі / навчанні;
- вчинення правопорушення в компанії однолітків.

Приклад:

Опиши ситуацію з реального життя, в якій ти можеш відчувати соціальний тиск з боку однолітків, які заохочують тебе порушувати правила або закон:

Хлопці на роботі / навчанні пропонують мені гроші за те, що я вкраду і принесу їм аудіомагнітолу.

Напиши відповідь, яку ти можеш дати в описаній ситуації тиску:

Ні, дякую. Хлопці, за той час, що ми з вами не бачились, багато чого трапилось, і я маю вам сказати, що більше не вчиняю злочинів.



Ситуація тиску 1:

Опиши ситуацію з реального життя, в якій ти можеш відчувати тиск з боку однолітків, які заохочують тебе порушувати правила або закон:

 ...

.....

.....

Напиши відповідь, яку ти можеш дати в описаній ситуації соціального тиску:

 ...

.....

.....

Домашнє завдання 6

Продовжуй міркувати над ситуаціями тиску, з якими ти можеш зіткнутися, та над варіантами виходу з таких ситуацій.

Ситуація тиску 1:

Опиши ситуацію з реального життя, в якій ти можеш відчувати тиск з боку однолітків, які заохочують тебе порушувати правила або закон:

 ...

.....

.....

Напиши відповідь, яку ти можеш дати в описаній ситуації соціального тиску:

 ...

.....

.....

Ситуація тиску 1:

Опиши ситуацію з реального життя, в якій ти можеш відчувати тиск з боку однолітків, які заохочують тебе порушувати правила або закон:

 ...

.....

.....

Напиши відповідь, яку ти можеш дати в описаній ситуації соціального тиску:

 ...

.....

.....

66

Зверни увагу!

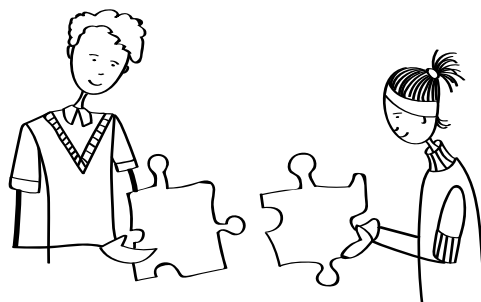
Корисно буде попрактикуватись давати ці відповіді вголос.

Така практика допоможе тобі краще підготуватись до подібних ситуацій в реальному житті.

99

7. Відновлення зруйнованих стосунків

Під час проходження програми ти можеш з'ясувати, що деякі з твоїх найважливіших стосунків, що є для тебе потенційним джерелом підтримки, було зруйновано через твої помилки. Але ці важливі стосунки можна спробувати відновити.



Подумай про важливі стосунки у твоєму житті. Які двоє з них найбільше потребують відновлення?

Стосунки 1:  ...

Опиши позитивні якості, яких бракує цим стосункам:

 ...

Які конкретні кроки ти можеш здійснити, щоб відновити ці стосунки:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Які переваги для тебе матиме відновлення цих стосунків?

 ...

Стосунки 2: ...

Опиши позитивні якості, яких бракує цим стосункам:

 ...

Які конкретні кроки ти можеш здійснити, щоб відновити ці стосунки:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

Які переваги для тебе матиме відновлення цих стосунків?

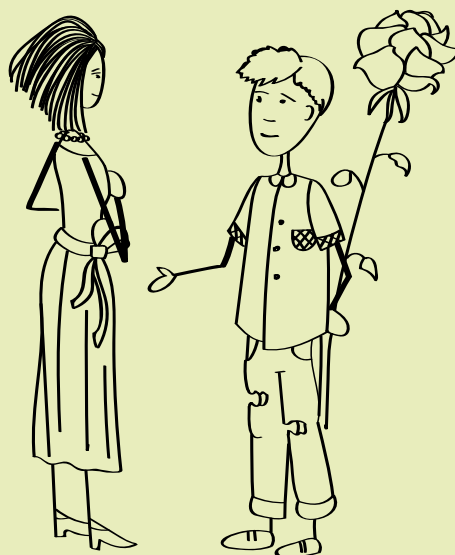
 ...



Великий крок – вибачення...

Іноді дуже важко почати розмову з людиною, з якою стосунки закінчилися, особливо якщо твоя роль у цьому була досить суттєвою. Виникає страх, як почати розмову, як на емоціях не сказати зайвого.

Вибачитися перед кимось – це, мабуть, навіть складніше, ніж просто усвідомити свою неправоту.



66

Зверни увагу!

Щоб по-справжньому вибачитися, потрібно говорити щиро, визнати свої помилки і дати людині зрозуміти, що вона для вас значить дуже і дуже багато.

99

1. Вибачся, якщо можеш, особисто. Повір, для щирого і чесного вибачення немає нічого кращого, ніж **очна і відверта розмова по душах**.
2. **Вибери відповідний час**. А для цього треба подумати, через що взагалі виникла потреба вибачитися.
3. Подумай, що ти скажеш. **Запиши все на папір**, ти ж не хочеш попросити пробачення, а вже потім, повернувшись додому, раптом згадати, що забув(-ла) вибачитися за щось дуже важливе? Але ж може бути й гірше, особливо якщо ти раптом знову скажеш щось не те. Вибачення має йти від серця, ясна річ, але і мати на руках більш-менш чіткий план теж не завадить.
4. **Вибачся за ті почуття**, які довелося відчувати іншій людині.
5. Визнай цінності вашої дружби. **Пообіцяй змінитися і зробити в майбутньому що-небудь хороше**.
6. Скажи, що ти шкодуєш і просиш пробачення. Це найважливіша частина.
7. І нехай з твого вибачення буде чітко зрозуміло, що тобі шкода.
8. Покажи, що **дружба для тебе дуже важлива**. Твій друг/подруга повинен(-на) побачити, що вчинок, здійснений тобою, того не вартував, і що ти явно хотів(-ла) би почати все з чистого аркуша.

Домашнє завдання 7

Подумай, у кого ти хотів(-ла) би попросити пробачення, та занотуй ключові моменти розмови:

1.  ...

2.  ...

3.  ...

4.  ...

5.  ...

6.  ...

7.  ...

8. Створення твоєї власної мережі підтримки

Твої шанси на успішне закріплення здорового способу життя зростуть, якщо, окрім уникнення ризикованих стосунків, ти зможеш створити власну мережу підтримки.

Створення такої мережі починається з ретельного відбору людей, до яких ти звертатимешся по заохочення та пораду щодо зміни твоєї поведінки.



66

Зверни увагу!

Обирай саме тих людей, які допоможуть тобі утримуватись від протиправних дій.

99

Ті, хто стануть частиною твоєї мережі підтримки, мають знати, які ситуації можуть бути небезпечними для тебе, і що вони можуть зробити, щоб допомогти тобі. Нижче запропоновано чотири категорії людей, яких, можливо, ти захочеш залучити до своєї мережі підтримки.

Наставники та приклади для наслідування.

Ці люди є прикладом здорового життя з повагою до закону. До цієї категорії можуть також входити особи, які подолали значні труднощі у своєму житті і зараз хочуть допомогти іншим. Або це люди, які мають ті якості, що ти прагнеш розвинути в собі, наприклад, позитивні цінності та оптимістичне ставлення до життя.

Здорові однолітки.

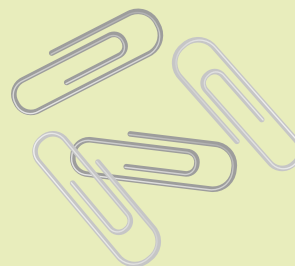
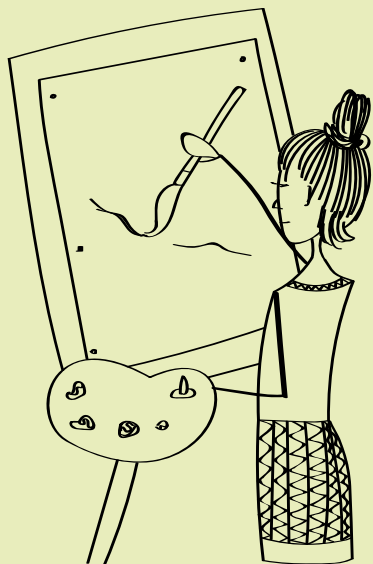
Такі люди не беруть участі у протиправній діяльності. Це можуть бути старі друзі, з якими ти припинив спілкування через власну кримінальну поведінку, або ті, з ким ти не зміг побудувати стосунки в минулому.

Члени родини, які підтримують тебе.

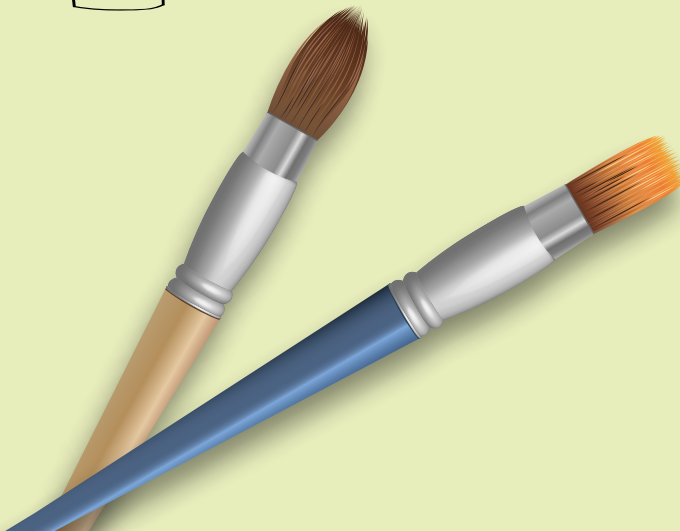
До цієї групи входять члени твоєї родини, які готові підтримати тебе у твоїх намірах змінитися на краще, допомагаючи тобі взяти відповідальність за власні вчинки. Сюди не входять члени родини, які підтримували твою негативну поведінку.

Професіонали, які можуть тобі допомогти.

Люди, які мають спеціальні навички і знання та готові підтримати тебе у твоїх намірах припинити кримінальну поведінку і змінитися на краще. Це може бути твій офіцер з пробації, психолог або хтось із персоналу тимчасового помешкання.



На наступних сторінках ти можеш розпочати створювати власну мережу підтримки, додавши до неї перших чотирьох людей, які хочуть, щоб ти припинив(-ла) протиправну поведінку.



Людина 1, яка підтримує мене:



... ..

До якої з чотирьох категорій вона належить?

- ☐ Наставники та приклади для наслідування.
- ☐ Здорові однолітки.
- ☐ Члени родини, які підтримують мене.
- ☐ Професіонали, які можуть мені допомогти.

Чому ця людина хоче, щоб я припинив(-ла) протиправну поведінку?



... ..

Як я можу скористатися підтримкою цієї людини?



... ..

Людина 2, яка підтримує мене:



... ..

До якої з чотирьох категорій вона належить?

- ☐ Наставники та приклади для наслідування.
- ☐ Здорові однолітки.
- ☐ Члени родини, які підтримують мене.
- ☐ Професіонали, які можуть мені допомогти.

Чому ця людина хоче, щоб я припинив(-ла) протиправну поведінку?



... ..

Як я можу скористатися підтримкою цієї людини?



... ..

Людина 3, яка підтримує мене:



... ..

До якої з чотирьох категорій вона належить?

- ☐ Наставники та приклади для наслідування.
- ☐ Здорові однолітки.
- ☐ Члени родини, які підтримують мене.
- ☐ Професіонали, які можуть мені допомогти.

Чому ця людина хоче, щоб я припинив(-ла) протиправну поведінку?



... ..

Як я можу скористатися підтримкою цієї людини?



... ..

Людина 4, яка підтримує мене:



... ..

До якої з чотирьох категорій вона належить?

- ☐ Наставники та приклади для наслідування.
- ☐ Здорові однолітки.
- ☐ Члени родини, які підтримують мене.
- ☐ Професіонали, які можуть мені допомогти.

Чому ця людина хоче, щоб я припинив(-ла) протиправну поведінку?



... ..

Як я можу скористатися підтримкою цієї людини?



... ..

Домашнє завдання 8

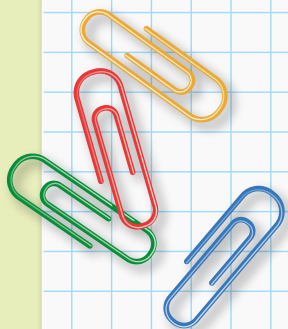
“

Якість твого майбутнього залежить від рішень, які ти приймаєш щодня.
Якщо ти візьмеш на себе відповідальність за свої думки та вчинки, на тебе чекає багато нових, чудових можливостей.

”

Цей зошит допоміг мені...

Основні висновки, які я зробив(-ла), такі:



ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ»

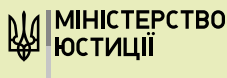
СЕРІЯ «ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ»

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

Папір офсетний. Друк офсетний.
Формат 64x80/8. Ум.-друк. арк. 2,92
Наклад 1000 примірників.
Замовлення №1014

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 