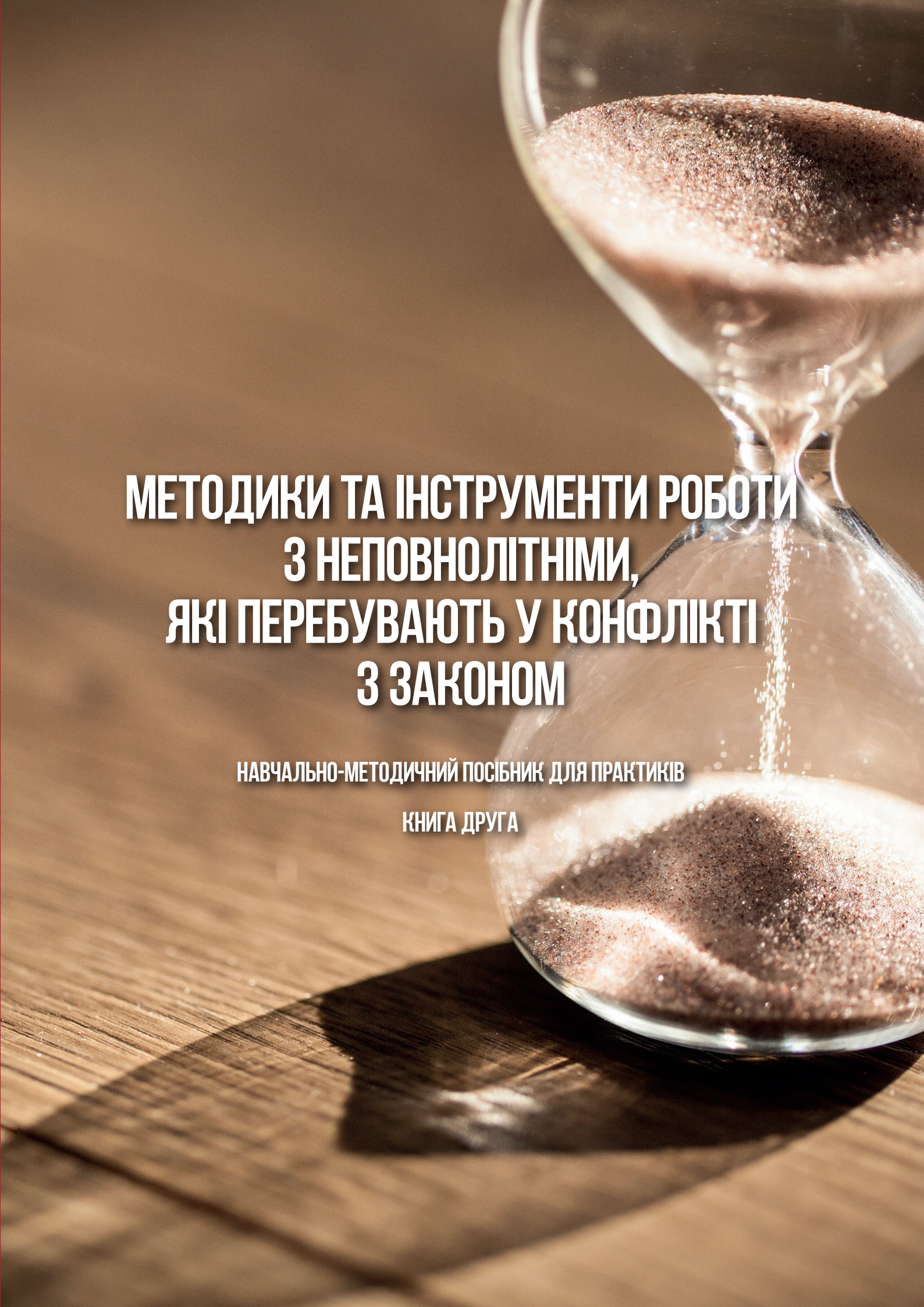


An hourglass with red sand is shown on a wooden surface. The sand is flowing from the top bulb to the bottom bulb. The background is a warm, brownish-gold color.

МЕТОДИКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З НЕПОВНОЛІТНІМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КОНФЛІКТІ З ЗАКОНОМ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ПРАКТИКІВ

КНИГА ДРУГА

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

ПРОЕКТ “РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ”

МЕТОДИКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З НЕПОВНОЛІТНІМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КОНФЛІКТІ З ЗАКОНОМ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ПРАКТИКІВ

КНИГА ДРУГА

УДК 364.62-47-053.6-058.55](477)(07)

М54

Методики та інструменти роботи з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті з законом: навчально-методичний посібник для практиків

Видання підготовлено

в рамках проекту *«Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні»* за фінансової підтримки Уряду Канади

За загальною редакцією

ГЕЙЛ СТІДЗ

ТЕТЯНИ ЖУРАВЕЛЬ

Авторський колектив:

А. М. Григоренко, О. А. Дука, Д. А. Коваленко (мод. 1, 2), І. М. Клочко, І. М. Рудніцька, М. С. Микитенко (мод. 3), І. М. Стеценко (мод. 4), Гейл Стідз, Є. В. Загудаєв (мод. 5-6), О. В. Кочура, Л. В. Солопова (мод. 5-6, 10, 12), А. М. Волик, Сандра Прокопів (мод. 7), Айда Джейн Греам, К. А. Новохатня (мод. 8, 10), Л. М. Мельник (мод. 11), Т. В. Журавель (мод. 7, 9, 10, 12), Н. М. Строева (мод. 9, 10, 12).

Рецензенти:

ТРЕТЯК О. С.

д-р пед. наук, професор, ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка

ЧЕБОНЕНКО С. О.

канд. пед. наук, доцент, Академія Державної пенітенціарної служби

ЯНЧУК О. Б.

Директор Департаменту пробації Міністерства юстиції України

Навчально-методичний посібник є результатом реалізації проекту *«Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні»*. Видання підготовлено, у першу чергу, для використання викладачами навчальних закладів Міністерства юстиції України, які здійснюють фахову підготовку, первинну професійну підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації працівників служби пробації. Водночас, матеріали посібника будуть корисними для інших організацій та установ, навчальних закладів, які здійснюють підвищення компетентності спеціалістів, що працюють з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом. Зокрема, запропоновано застосування методичних рекомендацій щодо порядку проведення оцінки ризику вчинення повторного кримінального правопорушення неповнолітніми, супроводу їхніх справ з метою підтримки їх ресоціалізації та запобігання скоєнню злочинів. Також посібник може бути корисним працівникам соціальних служб, служб у справах дітей, ювенальної превенції, громадських організацій, що працюють із неповнолітніми, які перебувають у конфлікті з законом.

Погляди та думки, висловлені в цій публікації, не обов'язково стверджують або відображають погляди і думки «Агрітім Канада Консалтинг Лтд» чи Уряду Канади

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

ISBN 978-617-7402-14-4

ЗМІСТ

КНИГА 1

ВСТУП	6
ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА	8
СТРУКТУРА ПОСІБНИКА ДЛЯ ТРЕНЕРІВ	11
МОДУЛЬ 1. ЗАСАДИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ	16
МОДУЛЬ 2. НАЦІОНАЛЬНЕ ЗАКОНОДАВСТВО У СФЕРІ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ	35
МОДУЛЬ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	53
МОДУЛЬ 4. ТЕОРІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	73
МОДУЛЬ 5. КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТ МЕТОДИКА ОЦІНКИ РИЗИКІВ ВЧИНЕННЯ ПОВТОРНОГО КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ	95
СЕСІЯ 5.1. ОГЛЯД ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ СКОЄННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ	96
СЕСІЯ 5.2. ВСТУП ДО МЕТОДИКИ ОЦІНКИ РИЗИКІВ ВЧИНЕННЯ ПОВТОРНОГО КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ НЕПОВНОЛІТНЬОЮ ОСОБОЮ	109
СЕСІЯ 5.3. ПЛАНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З НЕПОВНОЛІТНІМ	142
СЕСІЯ 5.4. КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТ ТА ВЕДЕННЯ ЗАПИСІВ У СПРАВІ	153
МОДУЛЬ 6. ДОСУДОВІ ДОПОВІДІ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ	173
МОДУЛЬ 7. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю З НЕПОВНОЛІТНІМИ	207
СЕСІЯ 7.1. ІНТЕРВ'Ю З МЕТОЮ ЗБОРУ ІНФОРМАЦІЇ	213
СЕСІЯ 7.2. ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ ТА ПІДТРИМКА ДОВІРЛИВИХ СТОСУНКІВ З ПІДЛІТКОМ	229
МОДУЛЬ 8. УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ/КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ТА ГЕНДЕРНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД	239
МОДУЛЬ 9. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ З НЕПОВНОЛІТНІМИ	255

КНИГА 2

МОДУЛЬ 10. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВЕ ВТРУЧАННЯ	6
СЕСІЯ 10.1. ВСТУП ДО КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ	7
СЕСІЯ 10.2. ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ	20
СЕСІЯ 10.3. ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК	45
СЕСІЯ 10.4. КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ	78
СЕСІЯ 10.5. ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ	110
МОДУЛЬ 11. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ ІЗ НЕПОВНОЛІТНІМИ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ	153
СЕСІЯ 11.1. ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ	154
СЕСІЯ 11.2. ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ	200
СЕСІЯ 11.3. ВПЛИВ НА СПЕЦІАЛІСТА ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА СТРЕСУ	214
МОДУЛЬ 12. МОТИВАЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ	223
СЕСІЯ 12.1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ МОДУЛЯ. МОТИВАЦІЯ І СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ	224
СЕСІЯ 12.2. СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ	232
СЕСІЯ 12.3. МЕТА ТА ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	245
СЕСІЯ 12.4. ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	256
СЕСІЯ 12.5. РОБОТА З ОПОРОМ	268
СЕСІЯ 12.6. СТРАТЕГІЇ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	278

МОДУЛЬ 10. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВЕ ВТРУЧАННЯ

СЕСІЯ 10.1. ВСТУП ДО КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

ЧАС:	40 хвилин
ЦІЛІ:	• розглянути ключові принципи когнітивно-поведінкового втручання (КПВ); • представити основні когнітивно-поведінкові методи.
МАТЕРІАЛИ:	• проектор • екран • презентація у форматі PowerPoint • ноутбук

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення «Вступ до когнітивно-поведінкового втручання»	40 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВСТУП ДО КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ»

(40 ХВ)

- 📢 Тренер обґрунтовує, чому саме когнітивно-поведінкове втручання доцільно використовувати у роботі з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом, звертаючи увагу учасників на слайд 10.1.1.

СЛАЙД 10.1.1

ЧОМУ САМЕ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВЕ ВТРУЧАННЯ?

- робота з основними криміногенними потребами;
- відносна короткостроковість;
- можливість застосування у різноманітних ситуаціях;
- можливість використання під час індивідуальної та групової роботи
- орієнтованість на «тут і зараз».



Тренер наголошує:

«За останнє десятиріччя було проведено чимало досліджень шляхом мета-аналізу, які вказують на те, що когнітивно-поведінкове втручання є одним з найбільш ефективних методів зниження рецидивної злочинності.

За результатами досліджень виділяють п'ять ключових факторів, що зумовлюють ефективність КПВ при роботі з підлітками в системі правосуддя²⁰:

1) КПВ дозволяє усунути криміногенні фактори ризику.

Криміногенні фактори — це характеристики чи ознаки, що визначаються високою кореляцією з кримінальною поведінкою та мають динамічний характер (тобто, їх можна змінити). До них належать, наприклад, антисоціальні погляди, цінності та переконання, які сприяють розвитку кримінальної поведінки й іншим антисоціальним проявам, при цьому дефіцит когнітивних навичок проявляє себе через агресію, імпульсивність та інші види негативного самовираження;

2) КПВ має відносно короткостроковий характер, порівняно з багатьма іншими техніками втручання. Невдуга тривалість є важливою характеристикою втручання з огляду на

особливості системи кримінального правосуддя. Зазвичай підлітків не залучають до довготривалих пробаційних програм, отже, будь-яке втручання має бути обмеженим у часі та слугувати досягненню конкретних цілей;

3) КПВ може проводитись у межах громади, а також – використовуватися в умовах СІЗО та виховної колонії;

4) КПВ може бути реалізоване як в індивідуальній, так і у груповій формі;

5) КПВ ґрунтується на філософії «тут і зараз». Цей підхід передбачає, насамперед, вирішення нагальних питань у житті підлітка, аніж роботу з минулим досвідом».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.1.2

СЛАЙД 10.1.2

ВСТУП ДО КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

- **«когнітивне»** – сфокусованість на думках чи ідеях;
- **«поведінкове»** – сфокусованість на змінах у діях та вчинках;
- **«втручатись»** – переривати щось або чомусь перешкоджати.



Тренер наголошує:

«Ми переходимо до основної нашої теми й розглянемо сутність та особливості когнітивно-поведінкового втручання.»

Значення терміна *«когнітивно-поведінкове втручання»* може бути встановлене зі змісту його компонентів:

- *«когнітивне»* означає сфокусованість на думках. Інакше кажучи, в межах цього підходу ми звертаємо увагу на думки стосовно зовнішніх подій, а саме – на процес міркування (як ми думаємо) та зміст думок (що ми думаємо);
- *«поведінкове»* означає сфокусованість на змінах у діях та в поведінці загалом. Відповідно, ми акцентуємо увагу на моделюванні та підтриманні нової моделі поведінки;
- *«втручання»* означає переривання чогось з певною метою. У цьому випадку ми будемо говорити про переривання усталеної, проте деструктивної моделі поведінки підлітка задля формування конструктивної, адаптивної та відповідальної моделі поведінки.
- *КПВ містить багато підходів, моделей та технік роботи. Чимало з них були адаптовані та ефективно використовуються у роботі з клієнтами в системі правосуддя.*
- *Всі підходи, моделі та техніки у межах концепції КПВ охоплені трьома ключовими принципами».*

3. Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.1.3

СЛАЙД 10.1.3

КЛЮЧОВІ ПРИНЦИПИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати.



Тренер наголошує:

«Стосовно першого принципу «Спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку»:

- мислення – це прояв когнітивної діяльності. До мислення відносять, серед іншого, думки, автоматичні думки, сприйняття, внутрішній монолог, внутрішній діалог й ментальні картини, а також погляди, цінності та переконання;
- дослідження свідчать, що когнітивна діяльність впливає на наші почуття і поведінку.

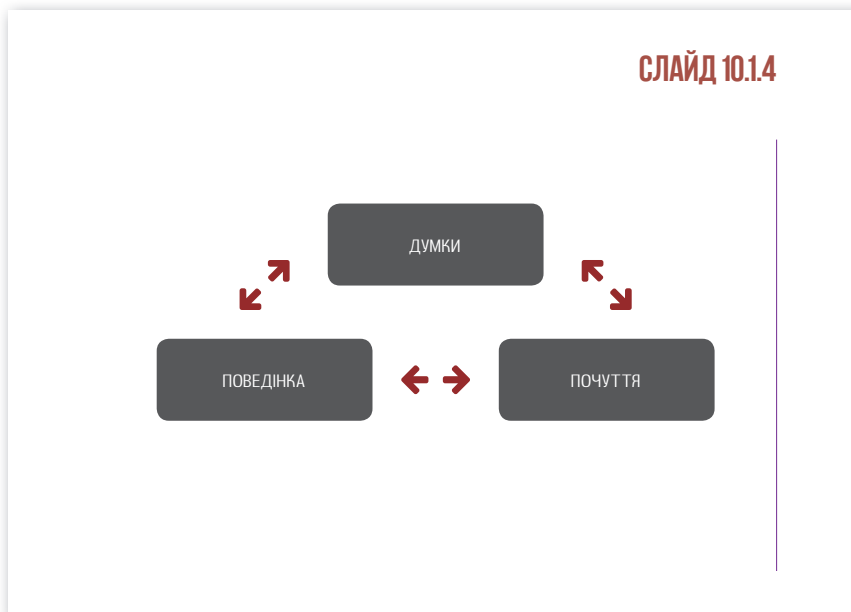
Стосовно другого принципу «Зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок»:

- поведінка, почуття й думки завжди пов'язані між собою. Змінюючи одне, ми змінюємо й усе інше;
- когнітивне втручання фокусується на мисленні як найбільш ключовій цілі для змін.

Стосовно третього принципу «На процес мислення можна впливати»:

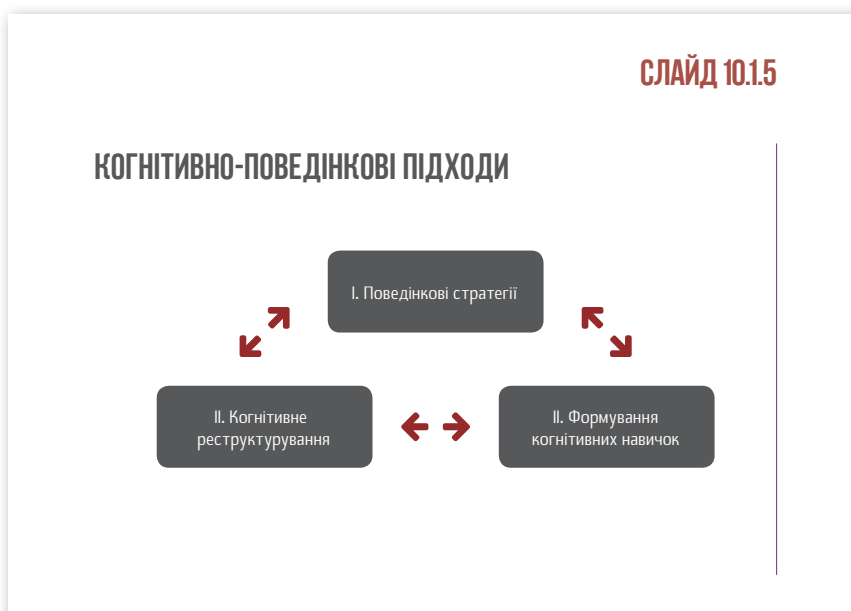
- когнітивний підхід забезпечує людину навичками, стратегіями й інструментами, необхідними для прийняття на себе відповідальності за зміни.
- при роботі з підлітками у системі правосуддя може бути корисно продемонструвати:
- яким чином те, ЦО SAME і Як вони мислять сприяє розвитку кримінальної поведінки та проявам інших поведінкових проблем;
- зовнішні події у житті, минулі й теперішні, практично ніколи не є причиною нездорових емоцій чи тривалої кримінальної поведінки;
- будь-хто може змінити свій спосіб мислення та зміст своїх думок, а також свою поведінку;
- щоб змінити звичний спосіб мислення та поведінку, потрібно буде багато працювати над собою».

📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.1.4



📢 Тренер наголошує, що на слайді зображено все те, про що було сказано вище: взаємозв'язок «Думки» – «Почуття» – «Поведінка».

📢 Тренер просить учасників звернути увагу на слайд 10.1.5



📢 Тренер продовжує:

«З метою сприяння змінам поведінки багато когнітивно-поведінкових програм щодо роботи з особами у системі правосуддя передбачають такі методи:

- поведінкові стратегії;
- формування когнітивних навичок;
- когнітивне реструктурування.

Усі ці три методи дуже пов'язані між собою».

СЛАЙД 10.1.6

ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПІДХОДІВ

I. Поведінкові стратегії:

- застосування моделювання (підкріплення та несхвалення) з метою сприяння розвитку і закріплення просоціальної моделі поведінки.

II. Формування когнітивних навичок:

- зосередження на дефіциті навичок, що впливає на антисоціальну поведінку.

III. Когнітивне реструктурування:

- зосередження на зміні ставлення, цінностей та переконань, що підтримують кримінальну модель поведінки.

 Тренер продовжує:

«Поведінкові стратегії: Цей підхід зосереджує увагу на зміні поведінки клієнта та середовища, в якому він поведився так чи інакше. Приклад: заохочення особи у депресії, яка відсторонилась та ізолювала себе від суспільства, до участі у соціальних заходах. Інший приклад: заохочення наркозалежної особи до уникнення ситуацій, пов'язаних з високим ризиком вживання психоактивних речовин.

Формування когнітивних навичок: Цей підхід акцентує увагу на способі мислення, на процесі або навичках мислення. Власне, особа вчиться по-новому взаємодіяти із середовищем та з оточуючими. У міру покращення навичок вирішення проблем, спілкування та взаємодії з іншими, ці навички закріплюються і поведінка особи починає змінюватись.

Когнітивне реструктурування: Цей підхід зосереджується на зміні суті або змісту мислення, яке призводить до негативних емоцій та поведінки».

Ці методи націлені на усунення деяких криміногенних факторів ризику (поведінкових та когнітивних) неповнолітніх, з якими ми працюємо, а також клієнтів у системі правосуддя загалом».

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ТРЕНЕРА

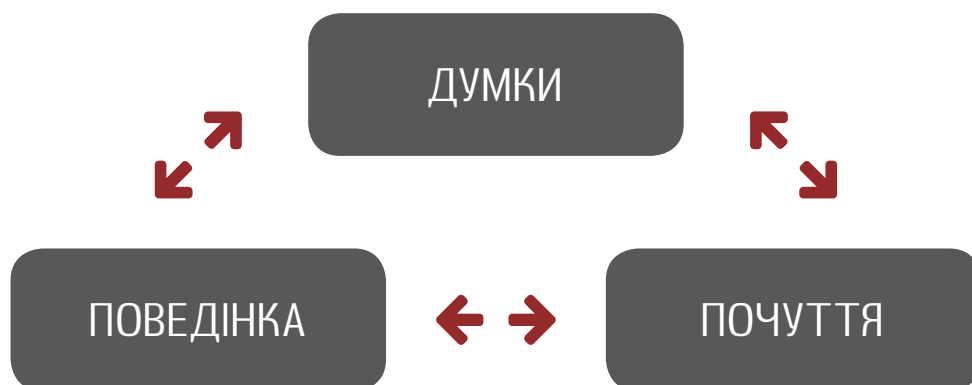
ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДГРУНТЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

Філософія *гуманізму* визнає людину найвищою цінністю у світі, заперечує нерівність людей, відстоює найкращі сторони у відносинах між ними. Така філософська позиція стверджує те, що хоч поведінку осіб можна оцінити за будь-якими критеріями (наприклад, хороша/погана, корисна/шкідлива, бажана/небажана, етична/неетична), однак людей, через їхню складну та змінну природу, оцінювати не можна. Люди можуть діяти неадекватно чи нерозумно, але це не робить їх непотрібними чи дурними.

На практичному рівні ця філософська позиція зосереджує роботу та увагу практиків на оцінці *поведінки* людей, а не самих людей. Вона заохочує нас безумовно приймати людей такими, якими вони є, і допомагати їм змінювати свої думки та дії задля того, аби ефективніше досягати цілей, які для них особисто щось значать.

Розглядаючи *когнітивний біхевіоризм*, визначимо такі філософські принципи, що лежать в основі когнітивно-поведінкового підходу до втручання:

1. Наголос на пізнанні — тобто на думках, внутрішньому діалозі, переконаннях, ідеях, особистій філософії тощо — як первинному кроці до змін.



Хоча й визнається, що думки, емоції та поведінка тісно пов'язані між собою, але цей принцип зосереджує увагу практика на *думках* як найпрактичнішій та найзначущій меті для досягнення змін. Якщо говорити чітко і конкретно, то це означає:

- люди загалом почуваються і діють так, як вони думають;
- більшість яскраво негативних, небажаних, непродуктивних людських почуттів та дій, включаючи антисоціальні почуття та поведінку, з'являються насамперед внаслідок непродуктивних, проблемних, антисоціальних думок;
- люди зазвичай найефективніше можуть змінювати свої почуття та дії, змінивши те, про що і як вони думають.

2. Визнання корисності навчання осіб розуміння ролі когніцій у їхніх проблемах, зокрема в залучення до злочинних дій.

Цей принцип визнає, що емоційним та поведінковим змінам можна сприяти, коли люди починають розуміти причини своїх проблем. Якщо говорити чітко і з практичного погляду, то це означає:

- практики не роблять щось для підлітків, вони радше взаємодіють з ними, аби допомогти їм досягти змін;
- підлітків слід заохочувати до розуміння, *як* вони засмучують самих себе і погіршують своє становище, і *як* вони можуть виправити ситуацію, у якій опинилися.

3. Оволодіння навичками — це вирішальне доповнення до когнітивної зміни.

Практичний підтекст цього принципу полягає в тому, що підлітки отримують користь від залучення. Навчання, повторювання та практикування технік і стратегій, спрямованих на зменшення рецидивів, — ось вирішальний чинник досягнення тривалих змін. Наприклад, якщо ви навчите неповнолітнього вирішувати проблеми, то це забезпечить його засобами для відстеження і зміни своєї проблемної поведінки. Збільшіть особисті ресурси особи таким чином, аби вона сама підвищила власну винахідливість. Неповнолітній здобуде комплекс особистих навичок, які він зможе використовувати у різних життєвих ситуаціях.

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

Для підлітків, які перебувають у системі правосуддя, характерна така поведінка:

- труднощі з самоконтролем та самоуправлінням;
- імпульсивність;
- егоцентричність;
- ризикована поведінка;
- нерозвинуті навички вирішення проблем;
- низький рівень терпіння до невдачі (тобто, вони швидко починають гніватися);
- погані навички комунікації.

Багатьом підліткам, які перебувають у конфлікті з законом, бракує навичок контролю за власною поведінкою. Їм складно адекватно виражати свої почуття, і вони часто вдаються до примусових методів отримання бажаного.

Для того, аби навчити чогось нового, ми можемо скористатися низкою методів — моделювання бажаної навички, надання словесних інструкцій, підтримка усіх адекватних спроб формування навички, а також заохочення особи до відпрацювання навички. Такі основні методи використовують фахівці у різних системах з метою забезпечення неповнолітніх засобами для досягнення змін. Ці методи чи техніки ґрунтуються на біхевіористичній теорії і теорії соціального навчання. Далі коротко наведено історію розвитку цих теорій.

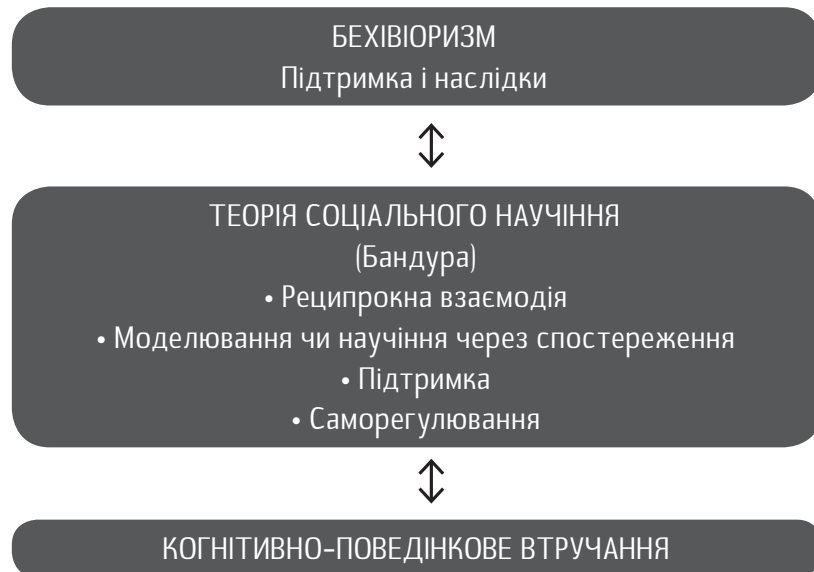
У 1900-х роках з'явився біхевіоризм. Послідовники цього наукового напрямку (біхевіористи) вважали, що люди навчаються нових способів поведінки завдяки наслідкам, які отримують у результаті поведінки. Біхевіоризм почав значно розвиватися з 1900-х, однак багато біхевіористів стверджують, що найкращий шлях до зміни поведінки — це підтримувати людей, коли вони роблять щось таке, що нам подобається, і не реагувати, якщо вони поведуться по-іншому. Біхевіористські методи, наприклад знакові економічні програми (отримання балів, символічних відзнак, які надалі можна обміняти на щось значне), використовуються у різних інституційних середовищах і довели свою ефективність серед різних категорій населення.

У 1950 і 1960-х люди почали розширювати біхевіористичні принципи, і саме тоді з'явилася теорія соціального навчання. Бандура став одним із теоретиків, який висловив думку, що підтримка — це важливий момент, але є й інші шляхи сприяння змінам. Учений стверджував, що люди можуть навчатися нової поведінки, просто спостерігаючи за іншими людьми. Бандура також вважав: якщо ми хочемо, аби підтримка була ефективною, то нам потрібно звертати увагу на те, як особа сприймає людину, що надає підтримку. Більшість із нас не просто реагують на те, що відбувається довкола. По суті, ми реагуємо відповідно до свого сприйняття ситуації довкола нас.

Термін *«реципрокна взаємодія»* було винайдено для позначення зв'язку між поведінкою, особистими чинниками (тобто тим, як ми сприймаємо події) і факторами довкілля чи самою подією. Бандура також

відзначив важливість саморегуляції. Багато людей не усвідомлюють того, як їхнє сприйняття — тобто їхнє ставлення, цінності та переконання — впливають на їхні почуття і поведінку. Відтак, аби прищепити нову навичку, важливо надати людині змогу відстежувати, що вона думає.

Когнітивно-поведінкове втручання сформувалося завдяки застосуванню біхевіористичної теорії і теорії соціального наuczіння.



ВСТУП ДО КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ВТРУЧАННЯ

Визначення когнітивно-поведінкового втручання, або когнітивно-поведінкової терапії, ґрунтується на таких компонентах:

- *«втручання»* — переривання чогось або протидія чомусь;
- *«когнітивне»* — вивчення думок та ідей; ми концентруємо увагу на подіях, процесах і структурах, тобто на думках, пов'язаних з тим, що відбувається навколо нас; обробка думок, або те, *як ми думаємо*, та зміст наших думок, або *що ми думаємо*;
- *«поведінкове»* — вивчення змін поведінки; наша увага сконцентрована на моделюванні поведінки, підкріпленні та несхваленні.

Фахівці-практики використовують методи соціального наuczіння і поведінкової терапії при розробленні програм з втручання. До когнітивно-поведінкових методів відносять:

- **Когнітивне реструктурування** — метод, що походить з клінічної психології та психіатрії. Цей підхід покликаний змінити зміст наших думок, тобто те, що ми думаємо. За допомогою прямих методів особа заохочується до аналізу власних думок та до зміни способу мислення, який призводить до неприйнятних негативних емоцій та поведінки. Авторами цього підходу вважають Альберта Еліса та Аарона Бека. Методи когнітивного реструктурування було адаптовано відповідно до особливостей роботи з підлітками в системі правосуддя Стентоном Сеймнау, Джеком Бушем та іншими.
- **Формування когнітивних навичок** — метод, що бере початок у сфері освіти та психології. Цей підхід вивчає те, як ми думаємо, або наші навички мислення. Суть методу — навчити особу нових способів взаємодії з оточенням. Разом із тим як покращується її здатність вирішувати проблеми та спілкуватись з іншими, за допомогою підкріплення нових навичок, починають відбуватись зміни у поведінці. Однією з найефективніших і найбільш високо оцінених програм, що використовуються для корекції поведінки, є програма, розроблена Ліз Фабіано та Робертом

Россом, – «Обґрунтування та реабілітація, чи когнітивні навички». Ще одна програма, яка використовується здебільшого при роботі з підлітками, була запропонована Арнольдом Голдштайном та Баррі Гліком і відома як «Тренінг із заміщення агресії».

- **Поведінкові стратегії**, націлені на зміну вчинків клієнта та оточення, в якому він їх скоює. Наприклад, на заохочення клієнта, який страждає від депресії та намагається самоізолюватись від інших, до більш активної участі у суспільних заходах. Ще один приклад: заохочення залежного клієнта до уникнення ситуацій, пов'язаних з високим ризиком. Поведінкові методи є особливо ефективними при роботі з клієнтами, які мають певні затримки у розвитку.

Більшість програм передбачає використання технік, які поєднують усі три методи.

Отже, підсумуємо:

- Когнітивно-поведінкове втручання (КПВ), або когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – широко вживані терміни, яким важко дати точне визначення.
- Існує багато різновидів терапії та тренінгів, що об'єднані концепцією КПТ: раціонально-емоційно-поведінкова терапія А. Елліса, тренінг «Щеплення проти стресу» Д. Мейхенбаума, тренінг з самоконтролю Т. Дзурілли та М. Голфріда, когнітивна терапія Бека – ось тільки деякі з них.
- Отже, КПВ – це різноманіття технік, що не прив'язані до будь-якого певного теоретичного положення чи способу застосування.

Кожен з методів КПВ має свої цілі втручання та свої інструменти заохочення до змін, але деякі елементи є спільними для них усіх, наприклад:

1. Усі методи КПВ працюють з когніціями, наприклад з думками, автоматичними думками, внутрішнім діалогом, внутрішнім монологом та ментальними образами. Відповідні когніції та емоції розглядаються скоріше як «гіпотези, які варто піддавати сумніву», ніж як факти або істина.
2. Усі методи КПВ покликані допомогти особі краще зрозуміти власні проблеми та причини їх виникнення. Однак таке розуміння само по собі нічого не вирішує. Усвідомлення проблем особою необхідно для її погодження на втручання. Навіть мінімального розуміння достатньо, щоб викликати інтерес до пошуку способів вирішення своїх проблем.
3. Усі методи КПВ вчать особу бути дослідником власних переконань, випробовуючи, наскільки її погляди та очікування щодо навколишнього світу є правильними та корисними, або ірраціональними та такими, що спричиняють біль. Принцип «бути дослідником» також допомагає особі зрозуміти корисність втручання на власному досвіді.
4. Усі методи КПВ вчать особу нових навичок та заохочують до їх набуття і використання на практиці. До таких навичок можна віднести техніки зниження тривожності, навички міжособистісного спілкування та емоційної саморегуляції, поведінкові методики тощо. Відомо, що за умови регулярного практичного застосування навичок зміни настають навіть без розуміння їх причин або знання теорії. Певний ступінь розуміння допомагає особі краще засвоїти навички, але ключовим елементом цього процесу залишається практика.
5. Усі методи КПВ зазвичай передбачають певний формат втручання:
 - Фахівці-практики не просто мовчки сидять поряд, поки підліток розповідає про своє минуле, дозволяючи йому самому скеровувати робочий процес. Ми виконуємо активну і директивну роль, беремо безпосередню участь у процесі: демонструємо навички, надаємо зворотний зв'язок, виправляємо помилки, висуваємо пропозиції щодо удосконалення, ставимо запитання, навчаємо підлітків і допомагаємо їм практикуватись у використанні нових навичок.
 - Фахівці-практики вчать підлітків покладатися на самих себе, бути психологами для себе. Ми співпрацюємо з підлітками у процесі вивчення нових методик та допомагаємо

обрати ті, що є дієвими саме для них. Але наші можливості обмежуються зустрічами тривалістю у 60 хвилин (або навіть менше). Тому важливо, щоб підліток практикувався у використанні нових навичок поза заняттями, покладаючись на власні сили.

- Під час зустрічей не рекомендовано дозволяти розмові розвиватись у вільному напрямі, обговорюючи усі ідеї, що спадають на думку підлітка. Натомість, слід застосовувати конкретні методи для вирішення конкретних проблем. Наш підхід є структурованим: ми знаємо, чого намагаємось досягти, і як саме слід застосовувати навчальний матеріал. Фахівці-практики завжди орієнтовані на певні завдання. Це вимагає постійної концентрації на цілях зустрічі та навичках, які ми допомагаємо сформувати. Тому під час обговорення фахівець скеровує висловлювання підлітка у певному напрямі, відповідно до змісту зустрічі.
- Короткострокове або обмежене у часі втручання визначається не кількістю занять, а, ймовірно, професійними поглядами фахівця, що їх проводить.

Стосовно останнього елементу формату КПВ, фахівці КПВ зазвичай розділяють такі професійні погляди:

- втручання має бути якнайменше радикальним;
- зміни можуть і мають відбуватись навіть після завершення роботи з особою;
- ефективна робота з особою – це максимальне вдосконалення з мінімальними інвестиціями ресурсів;
- акцент більше на сильних сторонах особи та наявних ресурсах, ніж пошук глибоких психічних патологій;
- людина постійно змінюється, отже потребує не лікування, а допомоги з удосконалення власних навичок для зміни когніцій та поведінкових звичок.

Чому когнітивно-поведінкові стратегії є такими ефективними? Ці підходи націлені на вирішення проблем, пов'язаних з дефіцитом деяких когнітивних та поведінкових навичок, що спостерігається серед підлітків, які перебувають у системі правосуддя.

ДЕФІЦИТ НАВИЧКИ	ОЗНАКИ	РЕЗУЛЬТАТ ВТРУЧАННЯ
Самоконтроль та саморегуляція	• емоційні проблеми • імпульсивність • низька стійкість до фрустрації • невміння аналізувати поведінку та її наслідки • невміння планувати	• підвищення здатності контролювати імпульсивну поведінку • визначення чинників проблемної поведінки • підвищення спроможності впоратись зі стресом та емоційними подразниками • підвищення здатності думати, перш ніж діяти

ДЕФІЦИТ НАВИЧКИ	ОЗНАКИ	РЕЗУЛЬТАТ ВТРУЧАННЯ
Міжособистісне спілкування/ Вирішення проблем	• недостатні соціальні навички • нездатність будувати прийнятні стосунки • неусвідомлення соціальних обмежень • вживання алкоголю та наркотиків як способ упоратись з проблемою	• покращення соціальних навичок • отримання бажаного результату без провокування конфлікту/участі у конфлікті, у тому числі на гендерній основі • набуття навичок вирішення конфліктів
Вміння поглянути на ситуацію очима іншого	• егоцентризм • невміння адекватно тлумачити дії та наміри інших • егоїзм або черствість • нездатність співчувати	• краще розуміння точки зору іншого • здатність радіти особистим стосункам без зловживання довірою • зниження схильності тлумачити неворожі дії як ворожі
Цінності	• невміння побачити розбіжності між власними цінностями та поведінкою	• краще усвідомлення розбіжностей між цінностями та поведінкою • набуття навичок з виявлення таких розбіжностей
Когнітивний стиль (конкретне чи абстрактне)	• ригідність, негнучкість, догматичність • нетерпимість • філософія «все або нічого»	• більша відкритість новим ідеям • здатність зважити різні бачення тієї самої ситуації
Критичне мислення	• перекладання провини • виправдання антисоціальної поведінки • нелогічне та ірраціональне мислення • невміння критично поглянути на себе • невміння відстежувати зв'язок власної поведінки, думок та почуттів з виникненням проблем	• краще усвідомлення впливу внутрішніх роздумів на проблеми з емоціями чи поведінкою • більша готовність визнавати відповідальність за власну поведінку

Було проведено низку досліджень, під час яких порівнювались погляди, цінності, ситуації та поведінка правопорушників і тих, хто поважав закон. Отримані результати свідчать, що правопорушники відрізняються від законослухняних громадян:

- думками, почуттям та поведінкою стосовно кримінального середовища, оточуючих і вчинків;
- думками, почуттям та поведінкою стосовно традиційного, тобто некримінального середовища, оточуючих і вчинків;

- невмінням співпереживати бажанням, очікуванням і почуттям інших;
- недостатньо розвинутими навички самоорганізації та самоконтролю.

Правопорушників і тих, хто поважає закон, різнить те, чого вони навчаються, але не те, як вони це роблять. Отже, когнітивно-поведінкові принципи і методи є ефективними при роботі з обома категоріями підлітків. Водночас, специфіка цього підходу дозволяє врахувати ті аспекти, що відрізняють одних від інших, – думки, почуття та поведінку стосовно просоціальних та антисоціальних вчинків, а також навички співпереживання та самоконтролю.

Таким чином, з огляду на вищезазначене, *когнітивне втручання* має на меті вплинути на зміст та процес мислення особи.

Ключові принципи когнітивно-поведінкового втручання можна сформулювати так:

- мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- щоб ефективно змінити поведінку, слід змінити зміст та спосіб мислення;
- на мислення можна впливати.

У роботі з підлітками в системі правосуддя може бути корисним продемонструвати, що:

- спосіб та зміст мислення зумовлює кримінальну й іншу проблемну поведінку;
- зовнішні події, минулі та майбутні, практично ніколи не призводять до виникнення нездорових емоцій і не пов'язані з розвитком кримінальної поведінки;
- будь-хто може змінити зміст і спосіб свого мислення, а також свою поведінку;
- щоб змінити звичні думки та поведінку, доведеться багато працювати.

Три компоненти когнітивно-поведінкового підходу застосовуються до підлітків у системі правосуддя з урахуванням таких аспектів:

У чому полягає мета застосування поведінкових стратегій?

- Концентрування на важливості підкріплень та моделюванні поведінки фахівцем на власному прикладі.
- Збільшення просоціальної поведінки шляхом підкріплення бажаних реакцій та/чи забезпечення просоціального прикладу для наслідування.

У чому полягає мета формування когнітивних навичок?

- Концентрування на усуненні дефіциту когнітивних навичок, пов'язаного з антисоціальною поведінкою.
- Формування навичок вирішення проблем, використання інструментів мислення, врегулювання конфліктів та міжособистісного спілкування

У чому полягає мета когнітивного реструктурування?

- Концентрування на зміні прокримінальних поглядів, цінностей та переконань.
- Навчання підлітків уміння ідентифікувати антисоціальні погляди, аналізувати і піддавати їх сумніву та заміщати просоціальними переконаннями.

СЕСІЯ 10.2. ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ

ЧАС:	210 хвилин
ЦІЛІ:	• розглянути теорію соціального навчання в контексті роботи з неповнолітніми у конфлікті із законом; • ознайомити зі стратегіями формування нової моделі поведінки; • ознайомити учасників з порядком застосування ефективного підкріплення та заохочення; • ознайомити учасників з порядком ефективного застосування несхвалення та санкцій; • представити поведінковий контракт як стратегію досягнення відповідності очікуванням та формування бажаної поведінки неповнолітніми, зокрема тими, які перебувають у конфлікті із законом.
МАТЕРІАЛИ:	• проектор • екран • презентація у форматі PowerPoint • ноутбук • відеоролик «Діти бачать – діти повторюють» https://www.youtube.com/watch?v=lkwlr-WEZc4 • по 6 білих аркушів (карток) А5 для 4 груп Додатки: • Форма «Дослідження підкріплень (заохочень)» (Додаток 10.2.1) • Форма «Дослідження підкріплень (заохочень). Приклад» (Додаток 10.2.2) • Сценарій «Ефективне підкріплення» (Додаток 10.2.3) • Сценарій «Ефективне несхвалення» (Додаток 10.2.4) • Форма «Поведінковий контракт. Приклад» (Додаток 10.2.5)

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Теорія соціального наочіння як основа зміни поведінки»	25 хв
2	Інформаційне повідомлення «Моделювання»	10 хв
3	Інформаційне повідомлення «Ефективне підкріплення»	10 хв
4	Вправа «Типи ефективного підкріплення»	45 хв
5	Робота в парах «Ефективне підкріплення у практиці»	15 хв
6	Робота в групах «Несхвалення та санкції»	30 хв
7	Інформаційне повідомлення «Ефективне застосування несхвалення та санкцій»	10 хв
8	Робота в парах «Ефективне несхвалення у практиці»	15 хв
9	Вправа «Ефективне застосування санкцій»	20 хв
10	Інформаційне повідомлення «Принципи застосування підкріплення, несхвалення та санкцій»	10 хв
11	Інформаційне повідомлення «Поведінковий контракт»	20 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ ЯК ОСНОВА ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ»

(25 ХВ)

 Тренер просить звернути увагу учасників на слайди 10.2.1, 10.2.2.

СЛАЙД 10.2.1

ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ

- більшість проявів поведінки людини (дії, вчинки, реакції) підлягають наuczінню;
- отже, небажану поведінку можна змінити.

СЛАЙД 10.2.2

ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ

Поведінка підлягає наuczінню шляхом...

- підкріплення та відповідних наслідків;
- спостереження і моделювання;

теорія дає контекст для засвоєння нової моделі поведінки

теорія дає контекст для розуміння процесів формування антисоціальної поведінки



Тренер наголошує:

«Більшість проявів поведінки людини (дії, вчинки, реакції) підлягають наuczінню. Отже, небажану поведінку можна змінити.»

Теорія соціального наuczіння пропонує контекст для формування нової поведінки. Наше завдання – сприяти просоціальній поведінці шляхом підкріплення відповідних вербальних та невербальних реакцій і просоціального моделювання.

Окрім цього, теорія соціального наuczіння дозволяє краще зрозуміти, як формується кримінальна поведінка та інші види антисоціальних проявів».

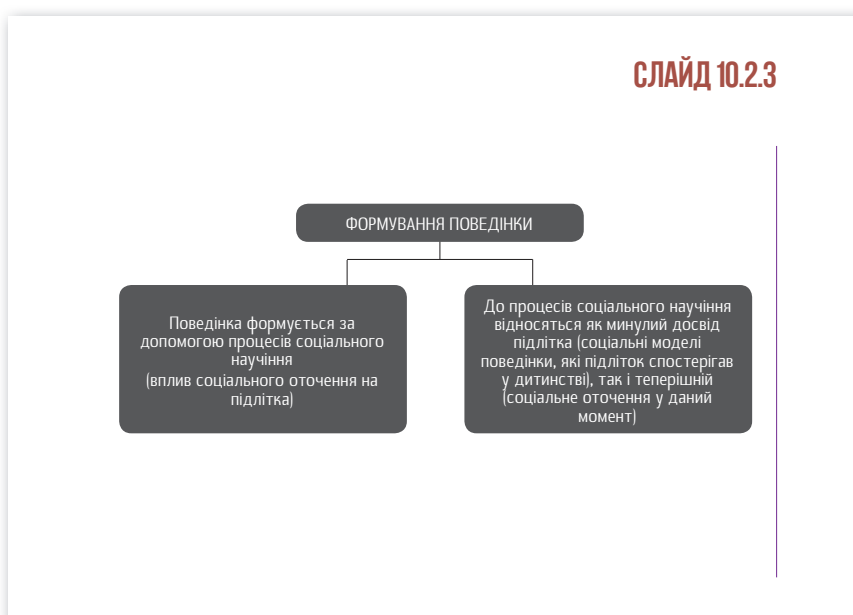
📢 Тренер демонструє учасникам відеоролик «Діти бачать – діти повторюють»²¹.



Запитання для обговорення:

- Чи згодні ви з тим, що демонструє відео?
- Чи часто ми можемо побачити такі ситуації у реальному житті? Наведіть приклади.

📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.3.



Тренер наголошує:

«Проблемна поведінка може сформуватись через наuczіння у дитинстві, підкріплюватись і проявлятись далі у підлітковому віці. Проте середовище, у якому відбувається соціальне наuczіння, також містить і теперішнє оточення підлітка: близьких родичів й однолітків та більш широке коло представників громади, наприклад школу, роботу, систему правосуддя та інші відповідні заклади, які чинять на нього не менший вплив, ніж той, що чинило на дитину її оточення у минулому».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.4.

СЛАЙД 10.2.4

ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ

Усі джерела соціального навчання ...

- мають істотний вплив на поведінку;
- підкріплюють наявні моделі поведінки;
- надають альтернативні моделі поведінки.

Позитивні стосунки та «винагороди» є ключовими компонентами

 Тренер продовжує:

«Усі джерела соціального навчання відіграють важливу роль у підкріпленні наявних моделей поведінки (наприклад, мотивують до скоєння злочину) або надають приклади альтернативної моделі поведінки, що спонукає підлітка зробити просоціальний вибір.

В усіх випадках соціального навчання позитивні стосунки та заохочення («винагороди») за демонстрування бажаної моделі поведінки є ключовими компонентами, що забезпечують її засвоєння.

Отже, налагодження позитивних стосунків між підлітком та спеціалістами, які працюють з ним, істотно підвищує шанси на те, що нова просоціальна поведінка, якої намагаються досягти співробітники, буде засвоєна підлітком. Щоб сформувати нову модель поведінки, дорослий, який її демонструє, — офіцер пробації, який веде справу, соціальний працівник, спеціаліст соціальної служби, інші — має викликати довіру та навіть симпатію у підлітка».

 Тренер надає учасникам інформацію про внесок у розвиток теорії КПВ психолога Альберта Бандури, який народився у Канаді та навчався у США:

«Вважається, що А. Бандура інтегрував теорію соціального навчання у контекст гуманітарних наук.

Він припустив, що, при всій важливості підкріплення (заохочення), існують й інші шляхи сприяння змінам — переважно шляхом моделювання. Бандура продемонстрував, що підліток може навчитись нових моделей поведінки, просто спостерігаючи за іншими.

Учений також висунув ідею про те, що для підвищення ефективності підкріплення (заохочення) необхідно розуміти, як підліток сприймає цей вид підкріплення. Цінності у кожного свої, отже, необхідно знати, що цінує підліток, щоб спровокувати бажану реакцію.

Бандура вказав на зв'язок між подією у нашому середовищі, нашим особистим сприйняттям такої події й емоційною та/чи поведінковою реакцією на неї.

Він визнавав, що багато хто не розуміє, як власне сприйняття подій в навколишньому середовищі (погляди, цінності та переконання) впливає на емоції та поведінку, та наголошував на важливості

саморегуляції. Щоб навчити підлітка нових навичок, необхідно навчити його спостерігати за своїми думками та контролювати їх».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.5.

СЛАЙД 10.2.5

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ НАВИЧКИ ЕФЕКТИВНОГО ВТРУЧАННЯ (АЛЬБЕРТ БАНДУРА, 1995 Р.)

- надання інформації з метою усвідомлення підлітком наслідків своєї поведінки;
- навчання навичок саморегуляції;
- створення можливостей для застосування нової моделі поведінки на практиці та досягнення успіху;
- підкріплення незначних досягнень і формування самоефективності;
- формування соціальної підтримки для збереження змін.

 Тренер обґрунтовує, як теорія соціального навчіння може бути застосована при роботі з підлітками у конфлікті з законом, а саме шляхом:

- надання інформації з метою усвідомлення наслідків своєї поведінки, поглядів та/чи емоцій;
- формування навичок саморегуляції;
- створення можливостей для застосування нової моделі поведінки на практиці та досягнення успіху;
- підкріплення (заохочення) незначних досягнень і формування самоефективності;
- демонстрування просоціальної поведінки з метою моделювання такої поведінки у підлітка.

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.6:

СЛАЙД 10.2.6

МОДЕЛЮВАННЯ

- людина навчається, спостерігаючи за іншими;
- ми впливаємо на поведінку підлітка своєю поведінкою.

 Тренер коментує:

«Отже, очевидно, що людина навчається будь-чого, насамперед, спостерігаючи за іншими. Відповідно, ми найбільше впливаємо на поведінку підлітка безпосередньо своєю поведінкою. Ми можемо мати вирішальний вплив на зміни в особистості підлітків, з якими працюємо, і одним з методів такого впливу є моделювання певної поведінки».

 Тренер звертає увагу учасників на слайди 10.2.7, 10.2.8:

СЛАЙД 10.2.7

МОДЕЛЮВАННЯ – ЦЕ ТЕ, ЯК МИ...

- взаємодіємо з іншими у присутності підлітка;
- демонструємо підлітку нові навички;
- надаємо підлітку можливості застосування нових навичок на практиці;
- відзначаємо зусилля неповнолітнього щодо формування просоціальної поведінки;
- ефективно демонструємо несхвалення або надаємо можливість підлітку самостійно обрати вид покарання/санкцій із запропонованих варіантів, якщо він демонструє неприйнятну поведінку.

СЛАЙД 10.2.8

ОСНОВНІ СПОСОБИ МОДЕЛЮВАННЯ

- підкріплення (схвалення та заохочення);
- несхвалення;
- санкції (покарання).

ІНСТРУМЕНТИ МОДЕЛЮВАННЯ

- поведінковий контракт.

 Тренер звертається до учасників:

«Протягом роботи на тренінгу у частині вивчення компоненту КПВ “Поведінкові стратегії” ми розглянемо з вами основні способи та інструменти моделювання поведінки підлітків».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕФЕКТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ»

(10 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.9:

СЛАЙД 10.2.9

ЕФЕКТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ

- заохочення підлітка за правильну або бажану реакцію;
- дієвий метод підвищення ефективності навчіння та зміни поведінки.

 Тренер коментує слайд:

«Отже, що таке ефективне підкріплення?»

Підкріплення – це заохочення певної бажаної моделі поведінки. При цьому всі заходи заохочення (те, що мотивує/сприяє закріпленню нової поведінки) вважаються підкріпленням.

Підкріплення – це дієвий метод сприяння навічінню та змінам поведінки.

Дані досліджень чітко вказують на те, що ми можемо посилити частоту прояву певної поведінки за допомогою ефективного підкріплення».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.10:

СЛАЙД 10.2.10

РЕКОМЕНДАЦІЯ – 4:1

- використання підкріплень як винагород за прояв нової/бажаної поведінки є більш ефективним, ніж використання покарань (санкцій) за не прояв такої поведінки;
- частота застосування винагород повинна бути **у чотири рази вищою**, ніж частота використання покарань.

 Тренер коментує слайд:

«Усе більше даних досліджень свідчать, що, за умови ефективного використання, підкріплення є більш дієвим інструментом, ніж покарання.

Щоб закріпити просоціальну поведінку, ми маємо застосовувати підкріплення кожен раз, коли індивід її демонструє.

Концепція «Більше позитивного підкріплення» є, насправді, одним із головних принципів науково обґрунтованої практики корегування поведінки у межах громади.

Співвідношення чотирьох підкріплень до одного покарання є стандартом професійної практики при здійсненні корекційної роботи з підлітками (та з дорослими також). Використання цієї рекомендації підвищує шанси на зміну поведінки».

- 📢 Тренер об'єднує учасників у 3-4 групи (залежно від загальної кількості учасників). Кожна група отримує по 6 білих аркушів (карток) А5. Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.11, на якому зафіксовано завдання для груп.

СЛАЙД 10.2.11

**РОБОТА В ГРУПАХ.
ЕФЕКТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ**

- з членів вашої групи оберіть доповідача і того, хто нотуватиме результати обговорення;
- складіть **перелік проявів поведінки підлітків, які є позитивними** і мають бути підкріплені (запишіть у своїх блокнотах);
- складіть перелік підкріплень (схвалень, заохочень) та запишіть їх на картках (кожне підкріплення на окремій картці);
- підготуйте коротку презентацію результатів вашого обговорення для великої групи.

Час на виконання – 10 хв.

Групи отримують 10 хв для виконання завдання. Після того, як час для роботи груп вичерпано, представник від кожної групи презентує картки з напрацюваннями, а тренер допомагає учаснику кріпити їх на дошці (або аркуші фліпчарту) у відповідному порядку: в умовно першій частині аркуша картки із підкріпленнями (схваленнями, заохоченнями), які можна віднести до категорії «Матеріальні», у другій частині – «Соціально-психологічні», у третій частині – «Адміністративні».



Запитання для обговорення:

- Чому картки розташовані саме таким чином? Які три категорії підкріплень (схвалень, заохочень) можна виділити?

Після короткого обговорення тренер підсумовує:

«Існує багато підходів до класифікації видів підкріплення, ми з вами зупинимось на тій, що є найбільш поширеною та репрезентує такі три категорії: матеріальні, соціально-психологічні, адміністративні».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.12:

СЛАЙД 10.2.12

ТИПИ ПІДКРІПЛЕНЬ

МАТЕРІАЛЬНІ	Солодкі подарунки, гуманітарна допомога, тощо
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ	Послуги, участь у заходах, символічні підкріплення, похвала, тощо
АДМІНІСТРАТИВІ	Позитивна характеристика, зменшення частоти відвідувань служби пробації, тощо



До уваги тренера!

Після презентації всіх груп, як правило, найбільше карток буде розміщено у категорії «Соціально-психологічні підкріплення», що допоможе тренеру зробити відповідні висновки; адже окрім частоти застосування саме таких заохочень, вони ще й вважаються найбільш ефективними.

 Тренер надає коротке інформаційне повідомлення щодо сутності трьох означених категорій підкріплень:

«Матеріальні підкріплення охоплюють солодощі, невеличкі подарунки, канцелярське приладдя, одяг тощо. Це зазвичай є хорошим інструментом підвищення мотивації, але слід бути обережними з ним, оскільки можна сформуванати чи закріпити споживацьку позицію дитини, або винагорода може викликати почуття заздрості з боку інших, що, ймовірно, призводитиме до конфліктів.

Соціально-психологічні підкріплення: слова подяки та підтримки, похвали (особливо дієве, коли при цьому присутні близькі чи значимі для підлітка люди: батьки, бабусі та дідусі, вчителі, однолітки, інші); залучення до участі у цікавих заходах, що є дуже ефективним інструментом роботи з підлітками, бо дозволяє їм брати участь у цікавих подіях, активно та ефективно проводити час в емоційно сприятливій атмосфері (однак необхідно відповідально ставитися до підбору таких заходів, адже вони мають бути дійсно бажаними, цікавими, а отже – мотивувати до змін). Цей інструмент є особливо корисним, якщо у тих самих заходах бере участь важлива для підлітка людина. Тоді додається ще й ефект соціального підкріплення. До цієї категорії належать також і символічні підкріплення, що, наприклад, передбачають нарахування балів чи отримання жетонів за демонстрування бажаної поведінки чи ж активну участь у заході/занятті. І хоча самі по собі такі нагороди не мають великої цінності, їх можна обміняти на щось більш цінне, наприклад на характеристику чи грамоту, якийсь різновид матеріальних підкріплень.

Серед соціально-психологічних підкріплень дуже значимими є так звані природні і прямі підкріплення, що є безпосереднім результатом відповідної поведінки дитини. Наприклад, результатом належної взаємодії з однолітками під час приємних групових заходів стане збільшення кількості запрошень

взяти участь у подібних заходах у майбутньому. Загалом, слід завжди застосовувати до підлітка природні і прямі підкріплення, підвищуючи таким чином внутрішню цінність здійснення та підтримання змін поведінки.

Адміністративні підкріплення передбачають винагороди у вигляді почесних відзнак, сертифікатів про досягнення, характеристик, які можуть додаватися до особової справи, а також рекомендаційних листів. До адміністративного підкріплення також належить зменшення частоти відвідувань підлітком служби пробачії за демонстрування бажаної відповідальної та просоціальної поведінки».

 Тренер нагадує учасникам, що підкріплення відіграє вирішальну роль у наuczінні, моделюванні поведінки, але необхідно також знати, що саме сприймається як винагорода кожною особою, оскільки для всіх цінним може бути різне:

«Для того, аби визначитися, що саме, який тип підкріплення, можна використовувати з метою заохочення бажаної поведінки, необхідно з'ясувати, котрий із варіантів є найбільш цінним саме для цієї конкретної дитини. З цією метою можна застосовувати спеціальні бланки дослідження основного типу підкріплення (заохочення)», зображені на слайді 10.2.13.

СЛАЙД 10.2.13

ЕФЕКТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ

- Який тип підкріплення є актуальним для кожного?
- Що має цінність і перевагу?
- Як буде сприйняте це підкріплення (винагорода)?

 Тренер роздає учасникам бланк, поданий у Додатку 10.2.1, та пропонує у великій групі обговорити, які види підкріплень (заохочень) вони, як працівники відповідних структур, могли б внести у цей бланк для дослідження. Учасники пропонують, а тренер занотовує їхні пропозиції на аркуші для фліпчарту.



До уваги тренера!

Виконуючи це завдання, учасники можуть зважати на перелік підкріплень, складений під час попереднього етапу вправи. Бажано запропонувати щонайменше 6 позицій (у бланку позицій для заповнення 9).

Якщо для виконання справи є достатньо часу, заповнити бланк підкріплення учасники можуть, працюючи у малих групах, і потім – презентувати свої напрацювання.

Після обговорення тренер роздає учасникам Додаток 10.2.1 та демонструє приклад дослідження заходів заохочення.

«Цей зразок форми, розробленої канадськими спеціалістами, в Україні вже використовують спеціалісти центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді спільно з громадською організацією, що працює у межах профілактичної тренінгової програми з підлітками у конфлікті із законом (м. Київ). Вони просять хлопців та дівчат заповнити цю форму перед початком участі у профілактичній програмі, щоб отримати точне уявлення про винагороди, які слід використовувати у їхній спільній роботі».



Запитання для обговорення:

- Як ви зможете використати інформацію, що була представлена?



Тренер підбиває підсумки, звернувши увагу учасників на слайд 10.2.14:

СЛАЙД 10.2.14

ПІДКРІПЛЕННЯ: ЩО СЛІД ПАМ'ЯТАТИ?

- існує багато видів підкріплень;
- не всі підкріплення однаково значимі для підлітків;
- не всі підкріплення мають однаковий вплив на підлітків;
- соціально-психологічні підкріплення є найбільш ефективними;
- гарні стосунки та довірливий контакт між підлітком та його оточенням (якість спілкування) – найбільш значуще підкріплення.



Тренер коментує слайд:

«Існує багато видів підкріплень.

Різні види підкріплень мають різне значення і вплив. Але всі вони, як правило, викликають більш-менш схвальну реакцію.

Загалом, найвпливовішими є соціально-психологічні підкріплення. Отже, ви можете найбільше сприяти формуванню просоціальної поведінки, якщо у вас склались добрі відносини з підлітком.

Завжди демонструйте повагу до нього та заохочуйте і щиро відзначаєте його успіхи».

 Тренер об'єднує учасників у пари та роздає сценарій «Ефективне підкріплення» (Додаток 10.2.3).

Учасники у парах отримують 7 хв для виконання такого завдання:

- прочитати текст;
- виокремити фрази працівника, якими він виказував підкріплення, та порахувати їх кількість;
- визначити роль підкріплення для підлітка у цій ситуації.

Після того, як час на роботу груп вичерпано, тренер просить декілька пар, за бажанням, презентувати результати виконання завдання, інші учасники — доповнюють сказане колегами.

Підбиваючи підсумки обговорення, тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.15:

СЛАЙД 10.2.15

ПІДКРІПЛЕННЯ: ПОРЯДОК ЗАСТОСУВАННЯ

- правило «СПОЧАТКУ... ПОТІМ»:
підкріплення застосовується одразу після демонстрування бажаної поведінки;
- розкажіть підлітку, чому вам сподобалось те, що він зробив;
- наголосіть на його досягненнях;
- допоможіть йому усвідомити, чому така поведінка є бажаною та які переваги вона надає.

 Тренер коментує слайд:

«Отже, застосування підкріплення є дуже важливим у роботі з підлітками та значимим для них.

Одразу ж покажіть або скажіть підлітку, що вам сподобалось те, що він зробив.

Чітко визначте поведінку, яка вам подобається.

Не чекайте на раптову та кардинальну зміну поведінки. Підкріплюйте всі спроби змінитись, незалежно від їхньої значущості/масштабу.

Щодо четвертого кроку, слід заохочувати підлітка до аналізу як короткострокових, так і довгострокових переваг від продовження демонстрування бажаної поведінки».



Запитання для обговорення:

- Чому важливо застосовувати підкріплення одразу після вияву бажаної поведінки?
- Який ресурс для роботи дає усвідомлення підлітком переваг бажаної поведінки?

 Тренер звертається до учасників:

«На поведінку також можна впливати через несхвалення та використання санкцій у межах службових повноважень як крайнього варіанту в разі непокори та супротиву впливам».

 Тренер об'єднує учасників у малі групи і звертає їхню увагу на слайд 10.2.16.

СЛАЙД 10.2.16

**РОБОТА В ГРУПАХ.
ЕФЕКТИВНІ РЕАКЦІЇ НА ПРОБЛЕМНУ ПОВЕДІНКУ**

- з членів вашої групи оберіть доповідача і того, хто буде занотовувати результати обговорення;
- методом мозкового штурму складіть **перелік реакцій** (або проявів несхвалення), які ви можете використовувати у відповідь на проблемну поведінку підлітка;
- розташуйте запропоновані варіанти у порядку від найменш до найбільш обмежувальних;
- підготуйте коротку презентацію результатів вашого обговорення для великої групи.

Час на виконання – 10 хв.

 Тренер озвучує завдання:

«Методом мозкового штурму на аркуші для фліпчарту складіть перелік реакцій (або проявів несхвалення), які ви можете використовувати у відповідь на проблемну поведінку підлітка».

Після того, як список буде готовий, розташуйте запропоновані варіанти у порядку від найменш до найбільш обмежувальних».

На виконання завдання групи отримують 10 хвилин, після виконання один представник від кожної групи презентує результати.

СЛАЙД 10.2.17

НЕСХВАЛЕННЯ: ЩО СЛІД ПАМ'ЯТАТИ?

- несхвалення можна висловити багатьма способами;
- деякі способи є більш ефективними, ніж інші;
- силові методи є неефективними щодо підтримання просоціальної зміни поведінки;
- несхвалення має найбільший вплив, якщо між клієнтом та спеціалістом встановлені довірчі стосунки.

 Тренер коментує слайд:

«Існує багато різних способів реагування або проявів несхвалення, які ми можемо застосовувати у відповідь на проблемну поведінку підлітка, і всі вони мають різну ефективність.

Силові методи, у тому числі накази, вимоги та використання санкцій у межах посадових повноважень, можуть мати миттєвий результат, але НЕ є ефективними з точки зору заохочення просоціальних змін. Повчання НЕ змінюють поведінку, як і дорікання.

Несхвалення має найбільшу ефективність, якщо підліток довіряє спеціалісту і поважає його».



У підсумку тренер наголошує:

«Аби допомогти підлітку відчувати відповідальність за власні вчинки та сприяти виправленню небажаної поведінки, можна застосовувати такі дві стратегії:

- *ефективне використання несхвалення;*
- *ефективне використання санкцій у межах службових повноважень.*

Саме на їх аналізі ми побудуємо нашу подальшу роботу».

📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.18:

СЛАЙД 10.2.18

ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НЕСХВАЛЕННЯ

- правило «СПОЧАТКУ... ПОТІМ»: несхвалення висловлюється одразу ж після демонстрування підлітком небажаної поведінки;
- зберігайте поважне ставлення до підлітка;
- одразу ж скажіть підлітку, що не згодні з конкретним вчинком або не схвалюєте його;
- чітко поясніть, чому така поведінка є небажаною;
- будьте послідовними.

📢 Тренер коментує слайд, ставлячи запитання учасникам:



Запитання для обговорення:

- Чому важливо за будь-яких умов зберігати поважне ставлення до підлітків?
- Що означає «бути послідовним»? Чому це необхідно? На що впливає послідовність/непослідовність наших дій?

📢 Тренер звертає увагу учасників на слайди 10.2.19, 10.2.20:

СЛАЙД 10.2.19

ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НЕСХВАЛЕННЯ:
ПОЕТАПНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Чітко сформулюйте, яку поведінку ви не схвалюєте (можна додати пояснення щодо ознак, які роблять цей прояв поведінки небажаним чи неприйнятним).
2. Попросіть підлітка визначити короткострокові наслідки проявів такої поведінки.
3. Попросіть підлітка визначити довгострокові наслідки подальших проявів такої поведінки.
4. Попросіть підлітка визначити, що можна зробити інакше наступного разу. (Можливо, необхідно буде виконати з підлітком вправу на вирішення проблем)
5. Попросіть підлітка погодитись використовувати альтернативну поведінку в майбутньому.

ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НЕСХВАЛЕННЯ: ПОЕТАПНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У разі застосування санкцій додайте такі дії:

1. Розкажіть підлітку, у чому суть санкції: «Оскільки ти обрав вчинити _____, передбачається таке покарання:_____».
2. Застосуйте обрану санкцію послідовно та повністю.

-  Тренер наголошує, що важливо припинити демонструвати несхвалення одразу ж після того, як підліток припинить проявляти небажану поведінку.

Коментуючи слайд 10.2.20, тренер звертає увагу учасників, що пп. 6, 7 є актуальними у разі, якщо фахівець вирішив із несхваленням використовувати й санкції.

РОБОТА В ПАРАХ «ЕФЕКТИВНЕ НЕСХВАЛЕННЯ У ПРАКТИЦІ»

(15 ХВ)

-  Тренер об'єднує учасників у пари та роздає сценарій «Ефективне несхвалення» (Додаток 10.2.4).

Учасники у парах отримують 8 хв для виконання такого завдання (слайд 10.2.21).

РОБОТА В ПАРАХ СИТУАЦІЯ НЕСХВАЛЕННЯ

- прочитайте ситуацію;
- обговоріть:
 - Який тип несхвалення було використано?
 - Чи дієвим було несхвалення у цьому випадку?
 - Які ще типи несхвалення можна було б використати?
 - Які ризики є у подібній ситуації використання несхвалення стосовно підлітка?

Час на виконання – 8 хв.

Після роботи в парах відбувається загальне обговорення.

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.22 та коментує його.

СЛАЙД 10.2.22

А ТЕПЕР ПОГОВОРИМО ПРО САНКЦІЇ

Санкції – це крайній ступінь несхвалення внаслідок порушення раніше встановлених домовленостей чи правил.

Санкції використовуються в межах службових повноважень фахівців.

 Тренер звертає увагу учасників на алгоритм ефективного застосування санкцій в межах службових повноважень фахівців (слайд 10.2.23).

СЛАЙД 10.2.23

ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ САНКЦІЙ: ПОЕТАПНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Запропонуйте підлітку два види покарання на вибір та, якщо необхідно, поговоріть про наслідки кожного з них.
 - не сподівайтесь, що підліток сам зрозуміє наслідки своїх дій;
 - не ставте ультиматумів.
2. Попросіть підлітка обрати один із варіантів.
3. Реалізуйте відповідні наслідки послідовно та повністю.

 Тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб та дає завдання, запропоноване на слайді 10.2.24.

СЛАЙД 10.2.24

РОБОТА В ГРУПАХ ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ САНКЦІЙ

- **Оберіть та обговоріть ситуацію**, коли підліток порушив раніше встановлені та обговорені домовленості й правила.
- Визначте **два варіанти санкцій**, які ви можете запропонувати підлітку. Переконайтесь, що вони є реалістичними й ефективними і відображають дії, які ви насправді можете втілити, відповідно до прийнятої практики та в межах повноважень.
- Визначте, **які наслідки** для підлітка може мати кожен із запропонованих варіантів санкцій.

Час на виконання – 10 хв.

Після того, як час минув, учасники презентують свої напрацювання.



До уваги тренера!

Наприклад, можуть бути такі варіанти санкцій з боку підрозділу пробації: збільшення частоти відвідувань, передача справи до суду тощо.

- 📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.2.25 та наголошує, що застосування як підкріплень (винагород), так несхвалення і санкцій має бути послідовним, своєчасним, передбачуваним (логічним), справедливим та об'єктивним (пропорційним).

СЛАЙД 10.2.25

**ЕФЕКТИВНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПІДКРІПЛЕНЬ,
НЕСХВАЛЕНЬ ТА САНКЦІЙ МАЄ БУТИ**

- послідовним;
- своєчасним;
- передбачуваним (логічним);
- справедливим;
- об'єктивним (пропорційним).



Тренер наголошує:

«Послідовність»: Хоча ми не можемо знати про всі випадки, коли підліток не виконує правила чи порушує умови пробації, за кожним таким випадком, про який нам стає відомо, має слідувати відповідна реакція. Підліток має розуміти, що порушення правил призводить до наслідків, при цьому такі наслідки мають бути чітко визначені заздалегідь. Така визначеність сприяє формуванню у підлітка відчуття відповідальності та дає йому зрозуміти, що ми і система правосуддя загалом налаштовані цілком серйозно щодо дотримання правил для його власної безпеки і здоров'я, а також для благополуччя усієї громади. Виконання встановлених правил і умов має винагороджуватись з не меншою послідовністю, це повинно зміцнювати мотивацію підлітка до досягнення успіху.

Своєчасність: Якщо стає відомо про порушення, санкції варто застосовувати якомога швидше. Аналогічним чином, винагорода має слідувати одразу ж за виконанням правил та умов. Чим швидше буде реалізовано санкцію або підкріплення (винагороду), тим більший вплив вона матиме на поведінку підлітка в майбутньому. Тривалі перерви між вчинками та наслідками можуть призвести до того, що підліток втратить розуміння причин покарання чи винагороди та вважатиме вашу реакцію вибірковою і несправедливою. Несвоєчасне застосування санкцій та винагород зменшує їх вплив і знижує ефективність реагування загалом.

Передбачуваність (логічність): Винагороди та санкції мають бути реалістичними і передбачуваними. Це означає, що ми повинні дотримуватися послідовності у виборі типу та ступеня санкції, не тільки у роботі з конкретним підлітком, а при роботі з усіма підлітками. Кожному неповнолітньому варто роз'яснити систему винагород та санкцій перед початком надання послуг чи здійснення нагляду, щоб вони розуміли, до яких

наслідків призводитимуть ті чи інші дії. Цей принцип відображено у поведінковому контракті (про який детальніше йтиметься дещо пізніше). І хоча попередньо встановлені санкції можуть бути змінені у разі настання певних обставин, ми маємо слідувати узгодженому плану дій з якомога меншими відхиленнями. Це допоможе підлітку брати на себе відповідальність за власні вчинки, бо обираючи певну модель поведінки, він замислюватиметься про погоджені наслідки. І навпаки, передбачуваність санкцій ускладнюватиме перекладання провини за покарання на інших.

Справедливість та об'єктивність: Окрім того, що санкції та винагороди мають бути визначені попередньо і застосовуватись миттєво, вони мають також бути пропорційними до досягнутих успіхів або скоєних правопорушень. Тобто, незначні відхилення мають супроводжуватись мінімальними санкціями, значні порушення потребують суворішого покарання. Окрім того, якщо підліток надалі порушуватиме правила чи умови пробації, рівень серйозності покарання має зростати. А якщо йому вдається досягнути суттєвих успіхів на шляху до зміни поведінки, такі досягнення мають супроводжуватись відповідним позитивним підкріпленням. Винагороди формують поведінку шляхом надання заохочувального та позитивного зворотного зв'язку. Оскільки багато хто з клієнтів може взагалі не мати досвіду, коли б їх хвалили за досягнення чи виправдання позитивних очікувань, такий зворотний зв'язок мотивує підлітків цінувати свої майбутні успіхи».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРАКТ»

(20 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайди 10.2.26, 10.2.27:

СЛАЙД 10.2.26

ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРАКТ

- домовленість між двома особами про те, як одна з них чи обоє мають поводитися в певних ситуаціях;
- ефективний інструмент моделювання поведінки.

ПЕРЕВАГИ ПОВЕДІНКОВОГО КОНТРАКТУ

- спільна мета;
- позитивні результати;
- чіткі очікування;
- щире спілкування;
- чітко означений тип підкріплення;
- мирне врегулювання конфліктів;
- чесність;
- підтримка розвитку навичок: відповідальність, самоконтроль, узгодження/обговорення та компроміс.

**Тренер наголошує:**

«Застосування поведінкових контрактів як стратегії зміни поведінки може бути корисним як для підлітка, так і для спеціаліста, а також може сприяти поліпшенню відносин між ними.

Поведінковий контракт корисний також тому, що:

- *спеціаліст та підліток мають спільну мету;*
- *досягаються конкретні позитивні результати;*
- *підліток не повинен намагатись вгадати, яких правил дотримуватись та які очікування втілювати – вони чітко визначені. Обов'язки підлітка також чітко окреслені та погоджені з ним;*
- *контракт заохочує до відкритого спілкування;*
- *контракт формує в підлітка чітке розуміння способів отримання позитивної уваги;*
- *контракт може допомогти у примноженні спільного та безпечного досвіду навчання;*
- *контракт підтверджує серйозність намірів обох сторін;*
- *контракт сприяє мирному врегулюванню конфліктів – до умов, зазначених у контракті, варто апелювати;*
- *контракт передбачає чесність і справедливість;*
- *контракт допомагає підлітку розвинути навички самоконтролю та вміння брати на себе відповідальність за власну поведінку;*
- *контракт допомагає підлітку навчитися контролювати свою поведінку таким чином, аби вона відповідала узгодженим вимогам;*
- *підліток вчиться домовлятися і досягати компромісу з іншими».*

 Тренер роздає всім учасникам зразок поведінкового контракту (додаток 10.2.5) та демонструє слайд 10.2.28 і коментує його:

СЛАЙД 10.2.28

ЕЛЕМЕНТИ ПОВЕДІНКОВОГО КОНТРАКТУ

1. Мета контракту.
2. Домовленість про дотримання певної моделі поведінки.
3. Позитивне підкріплення (наслідки) за демонстрування бажаної поведінки.
4. Санкції (негативні наслідки) за недотримання бажаної поведінки.
5. План досягнень.
6. Термін поведінкового контракту.
7. Підписи спеціаліста та клієнта, а також дата підписання контракту.



Тренер коментує слайд:

«До контракту²² рекомендовано внести такі елементи:

1. Мета, тобто бажаний результат; наприклад регулярне відвідування школи або підтримання чистоти у квартирі, або виконання певної умови пробації – відвідування Програми.
2. Домовленість про конкретні дії, які має вчинити підліток для досягнення узгодженої мети чи бажаного результату; наприклад відвідування школи певну кількість днів на тиждень або участь разом із дорослим, який надає підтримку, у прибиранні всієї квартири, або перебування вдома після вказаної години. У цьому розділі слід чітко визначити поняття бажаної поведінки, якої необхідно дотримуватись або, навпаки, небажаної поведінки, яку слід припинити.
3. Позитивні наслідки або переваги, які отримає підліток у разі виконання умов контракту.
4. Негативні наслідки або покарання, які будуть застосовані до підлітка, якщо він порушить умови контракту. Зазвичай, як покарання підліток не отримує винагороду, встановлену за виконання контракту. Також можна передбачити і негативні наслідки за невиконання умов контракту.
5. План досягнень з уточненням, коли, як і ким здійснюватиметься моніторинг досягнень підлітка і втілення відповідних наслідків.
6. Термін дії контракту.
7. Підписи спеціаліста та підлітка, а також дата підписання».

 Тренер ініціює обговорення, ставлячи запитання:

- Отже, підіб'ємо підсумок: для чого необхідно укладати поведінковий контракт?

Коли учасники висловилися, тренер презентує інформацію, представлену на слайді 10.2.29:

СЛАЙД 10.2.29

НАВІЩО УКЛАДАТИ ТА ПІДПISУВАТИ КОНТРАКТ?

Контракт укладається з метою:

- активного залучення підлітка;
- роз'яснення підлітку очікувань щодо його поведінки;
- демонстрування ролі й обов'язків співробітника;
- гарантування того, що досягнення будуть відзначені;
- інформування інших співробітників;
забезпечення цілісності інформації щодо роботи, яка проводиться з підлітком.

 Тренер також наголошує:

«Контракт варто укласти для того, щоб:

- забезпечити активне залучення підлітка до роботи над зміною його поведінки;*
- надати підлітку чітке розуміння того, чого від нього очікують;*
- показати підлітку, що співробітник відіграє певну роль та має чітко визначені обов'язки;*
- дати підлітку впевненість у тому, що його досягнення будуть відзначені винагородою;*
- спеціаліст мав змогу поділитись інформацією зі своїми колегами та з найближчим оточенням підлітка, забезпечуючи цим безперервну підтримку неповнолітнього та цілісний і послідовний підхід у роботі з ним;*
- сприяти тому, аби інші особи з оточення підлітка також брали на себе відповідальність за його досягнення.*

Контракт необхідно укласти в письмовій формі у двох примірниках: один передається підлітку, а один залишається у спеціаліста».

СЕСІЯ 10.3. ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК

ЧАС:

320 хвилин

ЦІЛІ:

- обґрунтувати необхідність розвитку когнітивних навичок у підлітків, які потрапляють до системи правосуддя;
- представити кероване навчання як метод формування навичок;
- представити та відпрацювати на практиці п'ять основних когнітивних навичок;
- ознайомити учасників з додатковими інструментами для використання у роботі з неповнолітніми.

МАТЕРІАЛИ:

- екран
- проектор
- ноутбук
- презентація у форматі PowerPoint

Додатки:

- форма «Когнітивні навички» (Додаток 10.3.1);
- форма «Етапи формування навичок вирішення проблем» (Додаток 10.3.2);
- «Схема вирішення проблем/прийняття рішень» (Додаток 10.3.3);
- форма «Алгоритм вирішення проблем/прийняття рішень» (Додаток 10.3.4);
- форма «План досягнення особистих цілей» (Додаток 10.3.5);
- картки з написаними навичками (кроки застосування навичок) (Додаток 10.3.6);
- форма «План заняття з навчання когнітивних навичок» (Додаток 10.3.7);
- приклад. План роботи: формування навичок активного слухання у Данила (Додаток 10.3.8).

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Формування когнітивних навичок»	10 хв
2	Робота в групах «Формування когнітивних навичок»	30 хв
3	Робота в групах «Формування когнітивних навичок – 1»	30 хв
4	Інформаційне повідомлення «Метод керованого навчання»	35 хв
5	Інформаційне повідомлення «Метод латерального/творчого мислення»	20 хв
6	Вправа «Інструмент PMI – «Плюс- мінус-цікаво»	45 хв
7	Вправа «Інструмент CAF – ConsiderAllFactors – Зваж усі фактори»	25 хв
8	Вправа «Інструмент CAF – OtherPeopleView – Погляди Інших Людей»	30 хв
9	Вправа «Формування навичок вирішення проблем /прийняття рішень»	30 хв
10	Вправа «Робота з Формою «Алгоритм вирішення проблем/прийняття рішень»	25 хв
11	Інформаційне повідомлення «Навички постановки цілей та планування»	20 хв
12	Обговорення «План заняття з навчання когнітивних навичок»	20 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ
«ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК»

(10 ХВ)

📢 Тренер пригадує з учасниками основи КПВ, а саме те, що формування когнітивних навичок націлене на зміну наших думок та, як наслідок, на зміну нашої реакції на ту чи іншу ситуацію.

📢 Тренер продовжує:

«Формування когнітивних навичок є ключовим аспектом роботи, спрямованої на усунення основних криміногенних факторів (антисоціальні риси особистості, дефіцит когнітивних та соціальних навичок).

Згідно з дослідженнями, у підлітків з категорії помірного чи високого рівня ризику потрапляння до системи правосуддя часто нерозвинуті виконавчі функції, що зазвичай вважаються базовими. Виконавчі функції – це ті когнітивні навички високого рівня, що допомагають нам збирати, організовувати й оцінювати інформацію і відповідним чином адаптувати наші реакції на навколишнє середовище.

Часто наші підлітки мають труднощі з концентрацією уваги, визначенням цілей і плануванням, прогнозуванням наслідків, вирішенням проблем, самоконтролем, емоційною регуляцією, моральними судженнями та прийняттям рішень».

📢 Тренер демонструє слайд 10.3.1:

СЛАЙД 10.3.1

ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК
ПЕРЕДБАЧАЄ:

- надання підлітку можливості для нових способів мислення, вирішення проблем та спілкування з оточенням;
- зменшення частоти проявів антисоціальної поведінки;
- збільшення частоти проявів просоціальної поведінки;
- надання альтернатив для отримання позитивних результатів.

📢 Тренер акцентує увагу учасників на тому, що у роботі з підлітками передбачено підхід, заснований на формуванні когнітивних навичок.

📢 Тренер наголошує, що:

«Розвиток когнітивних навичок дозволяє надати підліткам альтернативні варіанти реагування на різноманітні ситуації.

Очікувано, формування цих навичок створить для підлітка можливості досягати більш позитивних результатів, порівняно з попередньою поведінкою».

📢 Тренер демонструє слайд 10.3.2:

СЛАЙД 10.3.2

ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК

ВТРУЧАННЯ СПРЯМОВАНЕ НА ФОРМУВАННЯ ТАКИХ НАВИЧОК:	НАВИЧКИ НАЦІЛЕНІ НА ПОДОЛАННЯ:
• саморегуляція;	• імпульсивності;
• самоконтроль;	• егоцентризму;
• соціальні навички;	• антисоціального мислення;
• вирішення проблем;	• ризикованого та вузького мислення.
• міркування і критичне мислення.	

📢 Тренер звертається до учасників:

«Формування когнітивних навичок націлене на вирішення проблем у когнітивній, емоційній та поведінковій сфері, які найчастіше пов'язують з кримінальними вчинками і необхідністю коригувальних заходів.

До таких проблем належать:

- невміння контролювати власні імпульси;
- тенденція сприймати все через призму власного «Я»;
- антисоціальне мислення, що має автоматичну природу;
- вузьке мислення, що не залишає місця альтернативам та призводить до «застрягання» підлітка в межах певних переконань.

У результаті, ми прагнемо зменшити частоту проявів антисоціальної поведінки та збільшити прояви просоціальної поведінки.

Щоб цього досягти, ми маємо розвинути у підлітка навички саморегуляції та контролю над власними емоціями і поведінкою, взаємодії з оточуючими та критичного мислення».

-  Тренер роздає всім учасникам Додаток 10.3.1 та для його опрацювання об'єднує учасників у групи по 5 осіб. Тренер демонструє слайд 10.3.3 й озвучує завдання для груп, зафіксоване на ньому.

СЛАЙД 10.3.3

**РОБОТА В ГРУПАХ
ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК**

- прочитайте ситуації у колонці зліва;
- разом з колегами складіть перелік навичок, що можуть бути корисними для підлітка у контексті кожного з таких сценаріїв;
- будьте готові поділитися вашими пропозиціями з великою групою.

Час на виконання – 15 хв.

**До уваги тренера!**

З метою полегшення учасникам виконання завдання тренер може разом з усіма розглянути перший сценарій з відповідями, що додаються до нього.

Групи отримують для роботи 15 хв. Після того, як час минув, групи презентують свої напрацювання та відбувається обговорення.

-  Тренер готує картки з назвами різних умінь/навичок.

Приклади можливих умінь/навичок:

- як зав'язати краватку-метелика;
- як їздити на велосипеді;
- як грати на піаніно;
- як плавати;
- як керувати автомобілем;
- як надути повітряну кульку;
- як плести на спицях;
- як змінити колесо.

Тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб (бажано, щоб склад групи змінився порівняно з попереднім етапом) та просить по одному представнику від групи підійти до нього і витягти наосліп будь-яку із запропонованих тренером карток. Далі тренер демонструє слайд 10.3.4. та оголошує завдання, зазначене на ньому.

СЛАЙД 10.3.4

РОБОТА В ГРУПАХ ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК

- з членів вашої групи **оберіть доповідача і того, хто занотуватиме** результати обговорення;
- **оберіть навичку**, яку будете формувати із запропонованих вам карток;
- уявіть, що вам необхідно сформувати цю навичку у певної групи людей, **складіть план**, за яким ви діятимете для досягнення мети;
- **будьте готові поділитись** цією інформацією з великою групою.

Час на виконання - 10 хв

Групи отримують 10 хв. для виконання завдання. Коли час для роботи груп вийшов, тренер просить по одному представнику від групи презентувати напрацювання.



До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників, що не потрібно заглиблюватися у деталі формування навички (наприклад, їзди на велосипеді), слід скласти загальний алгоритм дій, що та за чим потрібно робити, щоб групу людей навчити їздити. У процесі роботи груп тренеру варто підходити до них та скеровувати їх роботу з метою запобігання хибному виконанню завдання.



До уваги тренера!

Приклад можливого результату роботи груп:

Навичка: Як плести на спицях

План:

1. Знайти людей, які бажають навчитися плести на спицях, та сформувати групу.
2. Розказати групі, що таке плетіння на спицях та для чого потрібна ця навичка.
3. Показати декілька виробів та запропонувати учасникам групи обрати виріб, який вони хотіли б сплести у результаті навчання.
4. Почати процес практичного оволодіння навичками плетіння та надавати учасникам допомогу в цьому.
5. Розглянути та проаналізувати отримані результати (наприклад, порівняти виріб, який отримано, із тим, що був обраний на етапі 3).

Після того, як усі групи презентували свої напрацювання, тренер узагальнює їх та наголошує, що оволодіння будь-якими навичками має один і той самий алгоритм, представлений на слайді 10.3.5., який ще має назву *«Метод керованого навчання»*.

СЛАЙД 10.3.5

РОБОТА В ГРУПАХ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК МЕТОД КЕРОВАНОГО НАВЧАННЯ



- 📢 Тренер повідомляє учасникам, що на цьому етапі роботи буде детальніше розглянуто Метод керованого навчання, який дозволяє шляхом чітких, конкретних, логічно побудованих дій формувати у підлітків необхідні когнітивні навички. Тренер демонструє слайд 10.3.6 та коментує Крок 1.

СЛАЙД 10.3.6

КРОК 1: ЧОМУ ТА ЩО?

Підготуйтеся:

- проаналізуйте роль і користь навички;
- розробіть сценарії рольових ігор/програвання для демонстрації навички.

Представте навичку та відповідні кроки:

- продемонструйте, що відбувається, якщо навичку НЕ використовувати;
- обговоріть, як і коли навичка може бути використана.

- 📢 Тренер коментує слайд:

«Перш ніж представити підлітку нову навичку, важливо пояснити, чому її треба опанувати, та детально розповісти про відповідні кроки її засвоєння.

Навичка має бути представлена у спосіб, що підвищує мотивацію підлітка до її опанування. Ми можемо продемонструвати необхідність такої навички, створюючи відповідні особисті стимули до її вивчення та використання».

- 📢 Тренер порівнює підходи учасників до формування нових навичок з попередньої вправи із методом керованого навчання, ставлячи такі запитання:

- Скільки груп внесли цей крок до свого переліку дій з формування нових навичок?
- Чи наголошували вони на користі і простоті вивчення конкретної навички?
- Чи намагались вони підкреслити цінність/актуальність/привабливість навички, щоб заохотити підлітка до її опанування?

 Тренер демонструє та коментує Крок 2 на слайді 10.3.7:

СЛАЙД 10.3.7

КРОК 2: ПОКАЖИ МЕНІ

- продемонструйте ефективний спосіб застосування навички;
- поговоріть про те, **коли, навіщо і де** вона може бути застосована.

 Тренер коментує слайд:

«Після ознайомлення підлітка з кроками засвоєння навички необхідно продемонструвати її ефективне використання. Покажіть підлітку, як її використовувати, та поясніть, чому вона є такою важливою».

 Тренер порівнює підходи учасників до формування нових навичок з попередньої вправи із методом керованого навчання, ставлячи таке запитання:

- *Скільки груп внесли демонстрацію/моделювання навичок до свого переліку дій засвоєння навички?»*

 Тренер демонструє та коментує Крок 3 на слайді 10.3.8:

СЛАЙД 10.3.8

КРОК 3: ДАЙ МЕНІ СПРОБУВАТИ

Дайте підлітку можливість попрактикуватись у застосуванні навички.

 Тренер коментує слайд:

«Наступний крок передбачає надання підлітку можливості застосувати навички на практиці під час рольової гри – вправлення/тренування».

 Тренер порівнює підходи учасників до формування нових навичок з попередньої вправи із методом керованого навчання, ставлячи таке запитання:

- *Скільки груп додали «рольову гру» або вправлення/тренування до процесу навчання?*

 Тренер демонструє та коментує Крок 4 на слайді 10.3.9:

СЛАЙД 10.3.9

КРОК 4: ЯК Я ВПОРАВСЯ?

Відмітьте досягнення підлітка...

- докладені зусилля;
- продемонстрована здатність використовувати всі або деякі елементи навички;
- усі відповідні спроби.

Тренер коментує слайд:

«При формуванні нових навичок важливо застосовувати підкріплення, коли підліток докладає зусиль або демонструє здатність використовувати навичку у повному обсязі чи щодо певних її елементів.

Відмічайте всі відповідні спроби підлітка».

СЛАЙД 10.3.10

КРОК 4: ЯК Я ВПОРАВСЯ?

Рекомендації щодо зворотного зв'язку після рольової гри/програвання:

1. Спочатку запитайте підлітка про те, що він зробив добре, що допомогло йому досягти успіху, що він зробив би інакше, а також про стратегії досягнення кращих результатів наступного разу.

СЛАЙД 10.3.11

КРОК 4: ЯК Я ВПОРАВСЯ?

Рекомендації щодо зворотного зв'язку після рольової гри/програвання:

1. Далі поділіться з підлітком вашою думкою стосовно того, що було зроблено добре, що не вийшло та чому, а також вашими пропозиціями стосовно покращення здатності застосовувати навичку.
2. Допоможіть йому визначити, з якими труднощами він зіткнувся, та яким чином їх можна буде подолати й попередити.
3. Після цього, завершуючи розмову з підлітком, запитайте його, коли та за яких умов він використовуватиме цю навичку у реальному житті.



Тренер наголошує:

«Ці рекомендації дозволять максимально ефективно використовувати зворотний зв'язок після етапу відпрацювання навички під час рольової гри та програвання/тренування. Отже:

1. Спочатку запитайте підлітка про те, що він зробив добре, що допомогло йому досягти успіху, що він зробив би інакше, а також про те, якими можуть бути шляхи досягнення кращих результатів наступного разу.

Тут можна ставити такі запитання:

- Які елементи навички ти виконав найкраще?
- Завдяки чому твій успіх став можливим?
- Який аспект навички ти виконав би по-іншому в аналогічній ситуації?
- Що тобі знадобиться, щоб зробити це по-іншому?
- Як ти зможеш визначити, що твоє використання навички поліпшилось?

2. Далі поділіться з підлітком вашою точкою зору стосовно такого:

- Що у даній ситуації було зроблено добре.
- Що не вийшло та чому.
- Які є пропозиції щодо поліпшення здатності застосовувати навичку.

3. Завершуючи розмову, поставте підлітку такі запитання:

- З яких причин цю навичку може бути важко застосовувати?
- Що ти зробиш для подолання цих перешкод?

4. Допоможіть підлітку усвідомити, де, коли, за яких умов він зможе використати цю навичку у реальному житті.

- Де, коли, за яких умов ти зможеш використовувати цю навичку?
- Хто може допомогти тобі у її використанні?»

 Тренер порівнює підходи учасників до формування нових навичок з попередньої вправи із методом керованого навчання, ставлячи таке запитання:

- *Скільки груп зазначили зворотний зв'язок як важливий елемент формування нових навичок?*

 Тренер демонструє та коментує Крок 5 на слайді 10.3.12.

СЛАЙД 10.3.12

КРОК 5: ЗАКРІПЛЕННЯ НА ПРАКТИЦІ

- перенесення навичок у повсякденне життя є запорукою успішного втручання;
- заохочуйте підлітка до використання навички поза заняттями;
- заохочуйте підлітка спостерігати за тим, як інші застосовують цю навичку та які результати отримують;
- під час наступних занять надайте підлітку можливість поділитись своїм досвідом щодо застосування навички.

 Тренер коментує слайд:

«Щоб використання навички стало автоматичним, потрібно багато практикуватись у її застосуванні.

Згідно з дослідженнями, практичне застосування нових моделей поведінки допомагає «перезавантажити» мозок і сформувати нові навички.

Отже, необхідно заохочувати підлітків до застосування навички поза заняттями, у різноманітних життєвих ситуаціях і обставинах.

Можна також заохочувати підлітків до спостереження за тим, як цю навичку застосовують оточуючі та які результати отримують.

Давайте підлітків домашні завдання щодо практичного застосування навички поза заняттями. А також надавайте можливість ділитись досвідом щодо застосування навички на наступних зустрічах, створюючи тим самим додатковий канал зворотного зв'язку».

 Тренер порівнює підходи учасників до формування нових навичок з попередньої вправи із методом керованого навчання, ставлячи таке запитання:

- Скільки груп додали цей елемент до свого переліку дій з формування нових навичок?



До уваги тренера!

Тренер підбиває підсумок стосовно застосування керованого навчання як методу формування нових навичок, висловлюючи спостереження щодо того, скільки груп внесли найбільше з цих п'яти кроків, або всі п'ять, у свої плани, які вони готували на попередньому етапі. Тренер наголошує на тому, що відповіді учасників свідчать про їх розуміння і готовність застосовувати елементи КПВ у роботі з підлітками.

Також тренер наголошує, що на наступному етапі роботи під час тренінгу будуть представлені та відпрацьовані найважливіші для підлітків когнітивні навички, що допоможуть їм підтримувати просоціальну модель поведінки і стати успішними.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

«МЕТОД ЛАТЕРАЛЬНОГО/ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ»

(20 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«Термін «латеральне мислення» був вперше запропонований Едвардом де Боно (британським лікарем, психологом, освітянином та популяризатором концепції свідомого навчання мислення у школі) у книзі «Думати по-новому: використання латерального мислення» (NewThink: The Use of Lateral Thinking, 1967).

Ми можемо скористатись деякими з інструментів, розроблених Едвардом де Боно, щоб навчити підлітків так званого латерального мислення, тобто вміння мислити творчо і генерувати нові ідеї.

Боно чітко розмежовує такі поняття, як знання, інтелект і мислення. Інтелект – це якість, з якою народжується людина, вона залежить від генів, найближчого оточення або ж від взаємозв'язку цих двох чинників. Мислення – це операційне уміння, за допомогою якого інтелект працює над досвідом.

Знання (інформація) – це основний матеріал, керований мисленням. Отже, мислення є умінням, і його необхідно розвивати.

Використовуючи інструменти латерального мислення, ми можемо допомогти підліткам розширити своє сприйняття та бачення різноманітних ситуацій, більше довіряти іншим, брати до уваги різні аспекти ситуації та враховувати інтереси оточуючих, а також по-новому подивитись на власні життєві обставини.

Ці інструменти покликані допомогти людині навчитись систематичного застосування стратегій творчого мислення у різноманітних ситуаціях, в яких вона опиняється.

Такі інструменти стимулюють мислення. За умови належної практики особа починає використовувати такий спосіб мислення автоматично та все менше розраховувати на ці інструменти.

Ми зможемо застосовувати згадані інструменти під час всього перебування підлітків на обліку підрозділів пробації, щоб нагадувати їм про певні техніки мислення, яким ми їх навчили».

 Тренер демонструє та коментує слайди 10.3.13, 10.3.14:

СЛАЙД 10.3.13

МЕТОД ТВОРЧОГО (ЛАТЕРАЛЬНОГО/КРЕАТИВНОГО) МИСЛЕННЯ, ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЕДВАРДОМ ДЕ БОНО

- активізація творчого мислення за допомогою пошуку нових можливостей щодо вирішення проблем / техніки творчого мислення для генерації нових ідей;
- навички творчого мислення допомагають підлітку розширити своє бачення проблеми та роздивитись її під різними кутами;
- техніки/інструменти творчого мислення спрямовані на розвиток систематичного процесу мислення;
- застосування навичок творчого мислення на практиці сприяє їх автоматизації.

ІНСТРУМЕНТИ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ЕДВАРДА ДЕ БОНО

- навчання підлітка мислити цілеспрямовано, поза шаблонами, спираючись на факти;
- надання підлітку техніки для аналізу мислення інших.

 Тренер коментує:

«Отже, ми вчитимемо підлітків скоріше свідомого, ніж спонтанного/хаотичного мислення, надаючи перевагу аргументам, а не швидкому реагуванню, та вміння мислити поза шаблонами і поглянути на ситуацію під широким кутом.

Ми також навчимо їх аналізувати думки інших. При цьому наші учні вчитимуться краще усвідомлювати власні думки (порівнюючи себе з іншими) і враховувати думки інших».

 Тренер звертається до учасників:

«Отже, у чому полягають інструменти, запропоновані Е. де Боно? Їх позначають простими акронімами (різновид аббревіатури).

Загалом таких інструментів сім. Але ми сконцентруємо увагу на трьох найважливіших для вирішення проблем, що пов'язані з дефіцитом когнітивних навичок у підлітків, з якими ми працюємо, та що можуть вплинути на розвиток інших навичок. Це інструменти PMI (англ.: Plus-Minus-Interesting – Плюс-Мінус-Цікаво), CAF (англ.: ConsiderAllFactors – Зваж усі фактори) та OPV (англ.: OtherPeopleView – Погляди Інших Людей)²³».

 Тренер демонструє слайд 10.3.15:

СЛАЙД 10.3.15

ІНСТРУМЕНТИ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ Е. ДЕ БОНО

1. **PMI** (англ.: Plus-Minus-Interesting – Плюс-Мінус-Цікаво),
2. **CAF** (англ.: Consider All Factors – Зваж Усі Факти/Фактори)
3. **OPV** (англ.: Other People View – Погляди Інших Людей)

ВПРАВА «ІНСТРУМЕНТ PMI – «ПЛЮС-МІНУС-ЦІКАВО»

(45 ХВ)

 Тренер демонструє слайд 10.3.16 та звертається до учасників:

«Перший інструмент мислення, який ми розглянемо – PMI (англ.: Plus-Minus-Interesting – Плюс-мінус-цікаво).

PMI передбачає наявність ідеї або пропозиції, яка висувається особою або кимось з оточення особи».

СЛАЙД 10.3.16

(1) ІНСТРУМЕНТ МИСЛЕННЯ: PMI (ПМЦ) СТАВЛЕННЯ ДО ІДЕЙ ТА ПРОПОЗИЦІЙ

- P** = Плюс (переваги ідеї)
M = Мінус (недоліки ідеї)
I = Цікаві аспекти (те, що варте уваги)

 Тренер звертається до учасників:

«Як вам така ідея: «Під час підвищення кваліфікації ви маєте пожити тиждень у виправній колонії суворого режиму на всіх правах засудженого»? В кого та які думки є з цього приводу?»

 Тренер отримує короткі відповіді від учасників.



До уваги тренера!

Важливо вислухати саме першу реакцію на запропоновану ідею.

 Тренер говорить, що зараз в учасників буде можливість розглянути цю ідею детальніше.

Тренер об'єднує учасників у малі групи, демонструє слайд 10.3.17 та дає завдання: обговорити ідею, запропоновану на слайді, описавши її плюси, мінуси і цікаві аспекти. Групи отримують на роботу 10 хв.

СЛАЙД 10.3.17-А

РОБОТА У ГРУПАХ

РМІ = ПЛЮС (Р), МІНУС (М), ЦІКАВО (І)

Ідея:

Під час підвищення кваліфікації ви маєте прожити тиждень у виправній колонії суворого режиму на правах засудженого.

Завдання:

- методом мозкового штурму обговоріть позитивні і негативні сторони цієї ідеї, а також її цікаві аспекти;
- презентуйте ваші напрацювання великій групі.

РОБОТА У ГРУПАХ

PMI = ПЛЮС (P), МІНУС (M), ЦІКАВО (I)

ПЛЮС (P)	МІНУС (M)	ЦІКАВО (I)

Час на виконання 10 хв.

Після того, як час минув, презентацію роботи груп можна побудувати таким чином: перша група презентує перелік плюсів, які вони напрацювали, а інші групи доповняють цей перелік. Друга група презентує перелік мінусів, третя – цікавих аспектів, у той час інші групи доповнюють напрацьовані колегами переліки.



Запитання для обговорення:

- Чи змінилося у когось первинне рішення – реакція на запропоновану ідею?
- Чи побачили хтось якісь аспекти, про які навіть не подумав одразу (вони можуть стосуватися будь-якої з трьох категорій)?
- Як ви вважаєте, якою є мета цього інструменту? Для чого його використання варто вчити підлітків?

Підбиваючи підсумки обговорення, тренер звертає увагу на слайд 10.3.18, коментує його.

СЛАЙД 10.3.18

PMI: НАВІЩО?

- запобігти відхиленню цінної ідеї, яка спершу може здатись поганою;
- роздивитись недоліки ідеї, яка здається хорошою;
- показати, що ідея не обов'язково має бути хорошою чи поганою, але й може бути просто цікавою, якщо вона веде до інших ідей;
- запобігти оцінюванню ідеї, виходячи з емоцій на поточний момент, та вміти роздивитись її суть і цінність;
- прийняти рішення стосовно ідеї після її ретельного вивчення з різних ракурсів.

Тренер коментує слайд:

«Отже, цей інструмент розроблено з метою стимулювання підлітків (та й дорослих) до утримання від емоційної чи імпульсивної реакції на будь-яку ідею, невиваженого рішення.

Особа вчиться використовувати усвідомлене мислення, зважуючи ідею з усіх боків, а не дивитись на ситуацію з вузької чи упередженої точки зору.

Використання інструменту PMI вимагає від підлітка міркувань не тільки над негативними аспектами певної ідеї (як той може робити зазвичай), але й позитивними чи просто цікавими».

ВПРАВА «ІНСТРУМЕНТ CAF – CONSIDERALLFACTORS – ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ»

(25 ХВ.)

Тренер демонструє слайд 10.3.19 та звертається до учасників:

«Другий інструмент мислення, який ми розглянемо, – CAF (англ.: ConsiderAllFactors – розгляд усіх факторів).

Якщо PMI – це спосіб реагування на ідею, то CAF – аналіз ситуації ще до появи ідеї.

Метою інструменту CAF є складання переліку всіх факторів, які необхідно враховувати під час вирішення проблеми, їх розгляд та аналіз. Він спонукає підлітків думати про всі обставини і про ситуацію, в якій приймається рішення, більш комплексно».

ІНСТРУМЕНТ МИСЛЕННЯ: CAF (CONSIDER ALL FACTORS – ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ)

Фактори, що стосуються вибору, рішення чи плану

- **C** = Зваж (Consider)
- **A** = Усі (All)
- **F** = Фактори (Factors)

 Тренер продовжує, наводячи приклад:

«Наприклад, Сашко приймає рішення, на який факультет у вищий навчальний заклад йому вступати: іноземної мови чи на фізико-математичний. Які фактори йому слід врахувати, приймаючи рішення?»

 Тренер записує відповіді учасників на аркуші фліпчарту.



До уваги тренера!

Відповіді можуть бути такими:

- свої схильності та здібності;
- наявність/відсутність таких спеціальностей у ВНЗ міста, де хлопець мешкає;
- у яких ВНЗ країни є такі спеціальності; наскільки вони віддалені від місця проживання.
- які ЗНО потрібно скласти, щоб вступити?
- які є шанси саме з цих дисциплін здати ЗНО на високий бал?
- платне чи безкоштовне навчання
- який фах він врешті отримає, по закінченні кожної зі спеціальностей
- наскільки конкурентноспроможною буде здобута професія
- куди вступатимуть друзі?
- якою є думка батьків?

 Тренер запитує:

- Чи є якісь доповнення до цього переліку?

 Тренер ставить наприкінці списку три крапки, коментує, що у разі виникнення доповнень їх можна дописати, та продовжує:

«Чим більше ми знаємо про ситуацію, тим легше приймати рішення, тим виваженішим та ефективнішим воно буде. Вагома мета такого інструменту – зібрати якомога більше інформації і відшукати фактори, які мають вплив на ваше рішення в конкретній ситуації. Усі фактори, які ми зараз написали, допоможуть Сашкові проаналізувати ситуацію якнайкраще.

Проте, не всі вони однаково важливі. Наступним кроком є їх ранжування. Необхідно визначити, які з перелічених чинників є більш впливовими (ми поставимо їх на перше місце за значимістю), а які – менш впливовими (друге та третє місця). Отже, ті, що посіли перше місце, – найістотніші й однозначно потребують врахування при прийнятті рішення.

Одним із кроків, який дозволить проаналізувати ситуацію та фактори якомога повніше, є використання інструменту PMI щодо найістотніших факторів. Наприклад, істотним для Сашка виявилась наявність/ чи відсутність бажаних спеціальностей у ВНЗ його міста. Тож, чи їхати в інше місто, щоб здобувати бажану професію? Цю ідею можна проаналізувати, визначивши всі її плюси, мінуси та цікаві аспекти».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.3.20 із бланком САФ.

СЛАЙД 10.3.20

БЛАНК САФ

ВСІ ФАКТОРИ	РАНЖУВАННЯ ФАКТОРІВ ЗІ СПИСКУ	ПРИМІТКИ (ЗОКРЕМА, РМД)
...	1. ...	
...	1. ...	
...	1. ...	
...	2. ...	
...	2. ...	
...	2. ...	
...	3. ...	
...	3. ...	

 Тренер ініціює обговорення.



Запитання для обговорення:

- Якими можуть бути інші буденні ситуації у вашому житті, в яких доцільно використовувати такий інструмент? [Орієнтовні відповіді: купівля істотної речі, наприклад автомобілю; вибір часу для відпустки; вибір місця відпочинку у відпустку; зміна місця проживання].
- Якими можуть бути такі ситуації у житті підлітка?
- Чи часто ми використовуємо (свідомо або несвідомо) такий інструмент під час прийняття рішення? Чи застосовують такий інструмент підлітки?
- Отже, як ви вважаєте, для чого його використання можна вчити підлітків?

Підбиваючи підсумки обговорення, тренер звертає увагу учасників на слайд 10.3.21 та коментує його:

СЛАЙД 10.3.21

SAF: НАВІЩО?

- допомогти зробити вибір, прийняти рішення чи скласти план;
- упевнитись у врахуванні навіть неочевидних факторів;
- відокремити найважливіші аспекти після розмірковування над усіма факторами;
- врахувати бачення ситуації іншими;
- попередити вибір, рішення чи план, які можуть здаватись правильними на поточний момент, але пізніше виявитись помилковими;
- вміти допомогти іншому з вибором, рішенням або плануванням.

ВПРАВА «ІНСТРУМЕНТ SAF – OTHERPEOPLEVIEW – ПОГЛЯДИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ»

(30 ХВ)

 Тренер об'єднує учасників в групи по 5 осіб і демонструє їм слайд 10.3.22:

СЛАЙД 10.3.22

РОБОТА В ГРУПАХ ПО 5 ОСІБ НАМАЛЮЙТЕ МАЛЮНОК

- намалюйте свій сьогоднішній робочий день так, як ви це відчуваєте на момент «тут і зараз»;
- передайте свій малюнок сусіду праворуч;
- домалюйте на малюнку, який ви отримали, те, що захочете;
- передайте малюнок сусіду праворуч;
- ...
- отримайте свій малюнок наприкінці.



До уваги тренера!

Учасники працюють у малих групах для того, щоб оптимізувати процес виконання завдання. У кожній малій групі робота відбувається паралельно. Учасники мають намалювати/домалювати якийсь елемент на малюнку кожного/ої зі своєї групи і у результаті отримують також і свій малюнок з доопрацюваннями всіх учасників зі своєї малої групи.

 Тренер ініціює обговорення відповідно до запитань, представлених на слайді 10.3.23:

СЛАЙД 10.3.23

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи подобається вам те, що вийшло?
- Чи відповідає малюнок задуманому?
- Які висновки можна зробити?

Після обговорення, підсумовуючи сказане у групі, тренер демонструє слайд 10.3.24 та звертається до учасників:

«Ця невелика вправа була ще однією демонстрацією того, що кожна людина живе і діє в межах свого сприйняття ситуації, явища чи проблеми. Сприйняття однієї і тієї ж проблеми різними людьми – різне. Це пов'язано з тим, що кожен бачить проблему зі свого боку, спираючись на власний досвід, керуючись своїми потребами, мотивами, інтересами тощо. Часто проблеми виникають через те, що людина не ставить перед собою мети зрозуміти іншу людину, стати на її місце, подивитися на проблему з її точки зору, спробувати зрозуміти іншого. Вона намагається відстояти свої погляди, переконати у правильності саме свого підходу. При цьому вона навіть не замислюється, чи є щось раціональне у пропозиції співбесідника. Вирішуючи проблему, як правило, кожен враховує (свідомо чи несвідомо) лише свої інтереси, що, у свою чергу, може призводити до непорозумінь і конфліктів.

Третій інструмент латерального мислення, який ми з вами розглянемо, називається OPV (англ.: OtherPeopleView – Погляди Інших Людей).

Сутність інструменту полягає у вмінні поглянути на ситуацію очима іншого, адже вміння виявляти розуміння та емпатію є ключовими в аспекті ефективного формування просоціальної поведінки, а також є тими факторами, що захищають від розвитку антисоціальної поведінки у майбутньому».

СЛАЙД 10.3.24

ІНСТРУМЕНТ МИСЛЕННЯ: OPV ІНШІ ЗАЛУЧЕНІ ОСОБИ

- **O** = Погляди (Other)
- **P** = Інших (People's)
- **V** = Осіб (Views)

 Тренер демонструє Слайд 10.3.25, на якому представлено алгоритм використання OPV, та коментує його.

СЛАЙД 10.3.25

ВИКОРИСТАННЯ OPV

1. Визначити людей (скласти список), яких торкається проблема, що виникла.
2. Стати по черзі на місце цих людей: уявити їх погляди, думки, подивитись на проблеми з точки зору свого опонента і намагатися зрозуміти його.

Дуже важливо враховувати реальні погляди людей, а не ті, які, на нашу думку, їм варто мати або яких ми самі дотримуємося.

Тренер просить учасників подумати про якусь ситуацію з життя підлітка, щодо якої в інших людей з його оточення можуть бути інші точки зору. Ситуацію тренер коротко записує посередині аркуша фліпчарту, а навколо неї занотовує ймовірні думки з цього приводу підлітка та людей, які його оточують.



До уваги тренера!

Особливо корисним цей інструмент є у процесі прийняття рішення, тому ситуації можуть бути пов'язані із вибором, наприклад: вступати після школи на навчання до ВНЗ/ПТНЗ чи йти працювати? переводитись у школі на вечірнє навчання чи ні? відвідувати програму управління гнівом, яку пропонує інспектор, чи ні? йти на реабілітаційну програму для подолання залежності від ПАР чи ні?



Запитання для обговорення:

- Для чого цей інструмент підліткам?
- Що він покликаний формувати?



Тренер підбиває підсумки обговорення та демонструє слайд 10.3.26:

СЛАЙД 10.3.26

ОРV: НАВІЩО?

- вміти відповідно **сприймати думку іншого**, незалежно від того, чи збігається вона з твоєю власною думкою;
- розуміти, що будь-яка точка зору може бути правильною для того, хто її висловлює, але **це не є достатнім приводом для нав'язування її** іншим;
- розуміти, що у кожного з нас – свій досвід, а отже й **різне сприйняття тієї ж самої ситуації**;
- вміти **виявляти розбіжності та схожі** аспекти різних поглядів.

ВПРАВА «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ/ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ»

(30 ХВ)

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Ми вже розглянули ряд інструментів творчого мислення – PMI, CAF та ОРV. А тепер поговоримо про два інших види когнітивних навичок, а саме про навички вирішення проблем/прийняття рішень та навички встановлення цілей і планування.

Почнемо з навичок вирішення проблем /прийняття рішень».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.3.27 та продовжує:

«Покрокові рекомендації, представлені на цьому слайді, широко використовуються при формуванні навичок вирішення проблем. Уперше їх було опубліковано понад 40 років тому, і ця модель довела свою ефективність.

Запропоновані кроки націлені на вирішення проблем/прийняття рішень, пов'язаних з дефіцитом навичок, що зазвичай спостерігається серед підлітків, які перебувають у системі правосуддя».

СЛАЙД 10.3.27

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ/ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

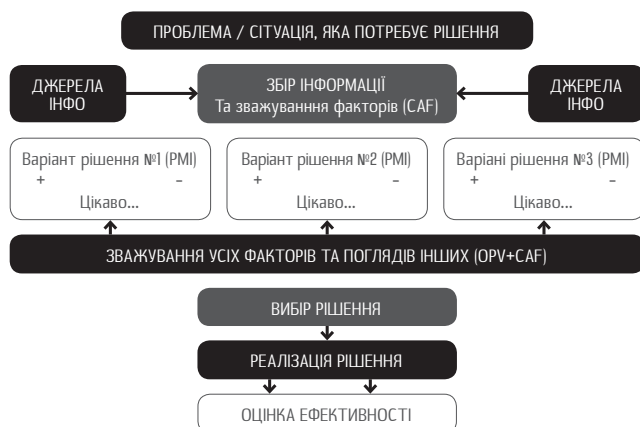
- Крок 1:** Визнання проблеми.
- Крок 2:** Прояснення проблемної ситуації.
- Крок 3:** Викладення проблеми у простій та конкретній формі.
- Крок 4:** Визначення всіх можливих альтернатив (рішень).
- Крок 5:** Визначення всіх можливих наслідків, з урахуванням як переваг, так і недоліків.
- Крок 6:** Вибір рішення.
- Крок 7:** Реалізація дії.
- Крок 8:** Оцінка ефективності рішення.

 Тренер роздає учасникам копію форми «Етапи формування навичок вирішення проблем/прийняття рішень» та «Схему вирішення проблем/прийняття рішень» (Додатки 10.3.2 та 10.3.3).

Він акцентує увагу учасників, що на «Схемі вирішення проблем/прийняття рішень» (слайд 10.3.28) візуалізовано основні кроки та відображено, на яких етапах підлітки можуть використовувати інструменти творчого мислення, які було розглянуто раніше (PMI, CAF та OPV).

СЛАЙД 10.3.28

СХЕМА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ / ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ



Тренер використовує слайд 10.3.28 зі Схемою, коментуючи зміст кроків вирішення проблем/прийняття рішень, детально розглядає кожен із представлених кроків, використовуючи інформацію у Додатку 10.3.2.



Запитання для обговорення:

- Чому для підлітків, з якими ми працюємо, виконання цих кроків без належної підготовки може бути досить важким завданням?

ВПРАВА «РОБОТА З ФОРМОЮ «АЛГОРИТМ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ/ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ»

(25 ХВ)

Тренер об'єднує учасників у пари та роздає їм форму *“Алгоритм вирішення проблем/прийняття рішень”* (див. Додаток 10.3.4).

Завдання учасникам відображено на слайді 10.3.29. Тренер наголошує, що важливо обрати проблему/проблеми, яких стосуватиметься ситуація, із запропонованих на слайді категорій.

СЛАЙД 10.3.29

**РОБОТА В ПАРАХ.
НАВИЧКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ/ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ**

- визначіться, хто у вашій парі гратиме роль спеціаліста, а хто – підлітка;
- оберіть проблему, що є у підлітка;
- опрацюйте алгоритм вирішення проблем / прийняття рішень (Додаток 10.3.4);
- поміняйтеся ролями

ЧАС НА ВИКОНАННЯ 8+8 ХВ

- родина/школа/робота/дозвілля/друзі;
- стосунки з дівчиною /хлопцем / колишнім партнером;
- вживання алкоголю/наркотиків/ гнів та агресія/інші емоції;
- навички (самовираження, вирішення проблем, постановка й досягнення цілей тощо);
- погляд на життя, оточуючих і себе (переконання, очікування, стосунки тощо);
- життя в суспільстві (пошук місця для проживання, поводження з грошима тощо)



Запитання для обговорення:

1. Чи корисним виявився запропонований на бланку алгоритм? Чому?
2. Які завдання у роботі з підлітком може допомогти вирішити запропонований алгоритм?



До уваги тренера!

Варто представити цю вправу учасникам як можливість відпрацювати інструмент, що може бути використаний під час бесіди між підлітком, який опинився у проблемній ситуації та шукає вихід з неї (має прийняти рішення), та співробітником, який веде справу цієї дитини. Необхідно зорієнтувати спеціалістів на те, що цей бланк можна використовувати і для своєрідного «домашнього завдання» підліткам – їх можна просити виконати цю вправу самостійно й обговорити результати під час наступної зустрічі.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «НАВИЧКИ ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУВАННЯ»

(20 ХВ)

 Тренер звертається до учасників, наголошуючи на тому, що на теперішньому етапі буде розглянуто останній вид когнітивних навичок — навички постановки цілей та планування, демонструє і коментує слайди 10.3.30 та 10.3.31:

СЛАЙД 10.3.30

НАВИЧКИ ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУВАННЯ

Обране рішення для проблеми трансформується у ЦІЛЬ

Ціль:

- *мотивує підлітка;*
- *концентрує ресурси на досягненні змін;*
- *залучає підлітка до процесу зміни поведінки.*

АЛГОРИТМ НАВИЧКИ ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУВАННЯ

1. Починайте з постановки довгострокової цілі.
2. Визначте короткострокову ціль.
3. Розробіть план дій.

Тренер коментує:

«Алгоритм навички постановки цілей та планування досить простий, і зараз ми розглянемо три основні кроки, які він охоплює: (1) постановка довгострокової цілі; (2) визначення короткострокової цілі; (3) розроблення плану досягнення.

Почнемо з постановки довгострокової цілі. Зверніть увагу на слайд 10.3.32».

ПОЧИНАЙТЕ З ПОСТАНОВКИ ДОВГОСТРОКОВОЇ ЦІЛІ

- пов'яжіть довгострокову ціль з першочерговою потребою або проблемою підлітка;
- поясніть підлітку, який позитивний результат він отримає, досягнувши цілі;
- визначте, що для підлітка є успіхом у цій сфері життя (бачення підлітка).

Тренер коментує:

«Першочергова потреба або проблема підлітка може бути

- динамічним фактором ризику;
- елементом звичної для підлітка моделі протиправної поведінки;
- значною перешкодою на шляху підлітка;
- джерелом конфліктів у важливих для підлітка відносинах тощо

Враховуйте: людині властиво говорити про те, чого вона не хоче. Щоб отримати позитивне формулювання результату, допоможіть підлітку навчитись говорити про те, чого він хоче.

Ви можете запитати підлітка: «Коли проблему буде вирішено, на що це буде схоже?» Можна спонукати підлітка дати відповідь у форматі такого речення: «Я буду _____, і моє життя стане _____». Це й означатиме довгострокову ціль – досягнення ідеального бажаного».

 Тренер демонструє слайд 10.3.33 та коментує його.

СЛАЙД 10.3.33

ВИЗНАЧТЕ КОРОТКОСТРОКОВУ ЦІЛЬ

- визначте головну перешкоду, яка заважає підлітку впоратись із проблемою;
- визначте, що підліток має робити інакше вже зараз, щоб впоратись із головною перешкодою та досягти ідеального бажаного.

«Поговоріть із підлітком про те, що слід робити по-іншому, щоб вирішити його проблему чи впоратись із перешкодою.

Визначте найбільшу перешкоду на шляху до довгострокової цілі та успіху відповідно до бачення підлітка.

Те, що допоможе подолати цю перешкоду, – є ефективним інструментом досягнення головної мети і становитиме короткострокову ціль або цілі.

Застосовуйте принцип SMART для постановки правильних короткострокових цілей», який ми розглядали раніше».

 Тренер нагадує абрєвіатуру SMART та коментує слайд 10.3.34:

СЛАЙД 10.3.34

ВИЗНАЧТЕ КОРОТКОСТРОКОВУ ЦІЛЬ

Постановка цілей відбувається за методикою SMART (СМАРТ):

- **S** – small /чітка/
- **M** – measurable /вимірювана/: поведінка, яку можна побачити та відстежити
- **A** – attainable /досяжна/: важлива ціль для підлітка, якої він може досягти
- **R** – realistic /реалістична/: підліток має можливість контролювати досягнення цілі
- **T** – timely /визначена у часі/: робота над досягненням цілі може бути розпочата вже зараз і завершена незабаром

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.3.35:

СЛАЙД 10.3.35

РОЗРОБІТЬ ПЛАН ДІЙ

- розбийте **короткостровову ціль на маленьки кроки**, які має здійснити підліток; це додасть йому впевненості у власній здатності досягти цілі;
- обговоріть з підлітком усе, що треба зробити;
- разом вирішіть, що має бути зроблено насамперед;
- визначте стимули для виконання кожного завдання, а також санкції за їх невиконання;
- визначте, до чиїх обов'язків входить виконання кожного завдання;
- встановіть чітку дату виконання кожного завдання.

 Тренер коментує слайд:

«Інструмент мислення САФ є одним із методів складання плану дій.

Ще один рекомендований метод полягає у тому, щоб разом із підлітком пригадати його минулі успіхи, пов'язані з конкретною метою, і визначити ефективні стратегії та рішення, які можуть бути реалізовані й зараз».

-  Тренер роздає учасникам форму «План досягнення особистих цілей» (див. Додаток 10.3.5) та наголошує:

«Цей інструмент дозволяє навчити підлітків навичок постановки цілей та планування. Він може бути використаний у вашій розмові з підлітком, чи ж неповнолітнього можна попросити виконати цю вправу самостійно й обговорити результат під час наступної зустрічі».

ОБГОВОРЕННЯ «ПЛАН ЗАНЯТТЯ З НАВЧАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК» (20 ХВ)

-  Тренер роздає учасникам картки із навичками (див. додаток 10.3.6) та коментує:

«Перед вами – картки з різними когнітивними навичками. Серед них – і ті, що ми вже розглядали, і додаткові навички, які ви можете використовувати у роботі з підлітками. Ці записи можна розрізати на окремі картки або скопіювати на загальну картку і періодично повторювати разом з підлітком».

-  Тренер пропонує до уваги учасників Додаток 10.3.7 з Формою “План заняття з навчання когнітивних навичок”

«Форма, яку я вам зараз презентую, може бути використана під час навчання підлітків будь-яких когнітивних навичок. Просто оберіть необхідну когнітивну навичку – використання інструментів мислення PMI, CAF чи OPV, активне слухання, «Я-висловлювання» або будь-яку іншу навичку із зазначених на картках – та практикуйте з підлітком її застосування, використовуючи метод керованого навчання, який ми розглядали раніше. Чи пам’ятаєте ви, у чому він полягає? Зі скількох кроків складається?»

-  Тренер вислуховує думки учасників, підбиває підсумки та продовжує, демонструючи слайд 10.3.36 із прикладом ситуації, у якій опинився Данилко. Тренер просить когось з учасників прочитати цей слайд уголос, щоб підготувати аудиторію до презентації наступного матеріалу.

СЛАЙД 10.3.36

ПРИКЛАД: НАВЧАННЯ ПІДЛІТКА НОВИХ НАВИЧОК

Ситуація:

- Данилко розповів вам, що не може знайти спільної мови зі своєю матір’ю. Кожного разу, коли вона намагається поговорити з ним про свої хвилювання щодо проблемних ситуацій, у які він знов може потрапити, це його дратує, хлопець перериває розмову, йдучи з дому на деякий час. І це повторюється все частіше.

Реакція:

- Щоб розібратись у цій проблемі, ви вирішили навчити Данилка слухати свою матір з повагою і щирим наміром зрозуміти, що її хвилює. Ви підготували план навчання підлітка відповідних навичок.

 Тренер роздає Додаток 10.3.8 та коментує його, демонструючи, як за допомогою Форми *“План заняття з навчання когнітивних навичок”* можна сформулювати у підлітка, наприклад, навички активного слухання.



Запитання для обговорення:

- Що найбільш важливого було для вас у темі «Формування когнітивних навичок»?
- Що із розглянутого нами ви плануєте використати у роботі з підлітками?

СЕСІЯ 10.4. КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ

ЧАС:	210 хвилин
ЦІЛІ:	• ознайомити з підходом когнітивної реструктуризації; • оглянути та відпрацювати процедуру когнітивного втручання; • забезпечити учасників інструментами когнітивного втручання для використання у роботі з неповнолітніми.
МАТЕРІАЛИ:	• екран • проектор • ноутбук • презентація у форматі PowerPoint • Додатки: • форма «Реєстр думок персонажів Office Space» (Додаток 10.4.1) • відео Office Space²⁴; • форма «Що я кажу собі, коли не отримую бажаного?» (Додаток 10.4.2); • форма «Реєстр думок» (Додаток 10.4.3); • форма «АВС» (Додаток 10.4.4); • схема «Когнітивний процес» (Додаток 10.4.5).

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Когнітивна реструктуризація»	20 хв
2	Вправа «Крок 1. Усвідомлення важливості думок»	45 хв
3	Вправа «Крок 1. Усвідомлення важливості думок. Практика»	10 хв
4	Вправа «Крок 2. Пошук ірраціональних переконань»	10 хв
5	Вправа «Крок 2. Пошук ірраціональних переконань. Практика»	20 хв
6	Інформаційне повідомлення, обговорення «Прокримінальні переконання»	20 хв
7	Вправа «Крок 3. Ставлення під сумнів ірраціональних переконань»	30 хв
8	Вправа «Крок 4. Заміна ірраціональних переконань»	25 хв
9	Інформаційне повідомлення, обговорення «Крок 5. Підтримка зміни переконання»	15 хв
10	Інформаційне повідомлення «Інструменти когнітивного втручання»	15 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ»

(20 ХВ)

Тренер звертається до учасників:

«Ми вже познайомилися з двома підходами когнітивно-поведінкового втручання, а саме поведінковими стратегіями та формуванням когнітивних навичок. Наразі ми познайомимось з третім підходом – когнітивною реструктуризацією.

Під час розгляду попередніх тем ми зосереджувалися на тому, як мислити, або ж на процесі мислення та на його зв'язку з діями (здатність добре взаємодіяти з іншими, вирішувати проблеми, визначати цілі і досягати їх). Тепер ми зосередимось на тому, про що думати, або ж на змісті мислення і його зв'язку з емоціями та поведінкою».

Тренер звертає увагу учасників на запитання на слайді 10.4.1 та ініціює обговорення. Відповіді учасників тренер записує у першому стовпчику на аркуші фліпчарту, розділеному на 2 стовпчики.

СЛАЙД 10.4.1

**ПОДУМАЙТЕ ТА СКАЖІТЬ, З ЯКОЮ ПРОБЛЕМНОЮ
ПОВЕДІНКОЮ ПІДЛІТКІВ МИ НАЙЧАСТІШЕ
СТИКАЄМОСЯ У СВОЇЙ ДІЯЛЬНОСТІ?**



До уваги тренера!

Очікувані відповіді:

- правопорушення;
- конфлікт, бійки, агресія;
- прогули, погані оцінки у школі;
- відсутність зацікавленості до просоціальної діяльності;
- спілкування з антисоціальними однолітками;
- ізолюваність від позитивного впливу інших;
- вживання алкоголю;
- вживання наркотиків;
- «гра в дорослого».

 Тренер ставить запитання, зафіксоване на слайді 10.4.2 та записує відповіді на нього у другому стовпчику на аркуші фліпчарту.

СЛАЙД 10.4.2

А ЯКІ ЕМОЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ ТАКОЮ ПОВЕДІНКОЮ?



До уваги тренера!

Очікувані відповіді:

- обурення;
- розчарування;
- гнів;
- нудьга;
- депресія;
- самотність;
- стрес;
- тривога та схвильованість;
- *тощо.*

 Тренер підсумовує, що часто негативна поведінка викликає негативні емоції, а негативні емоції, як можемо спостерігати, викликають негативну поведінку. Проте існує підхід, що дозволяє вплинути на цей процес та розірвати його (слайд 10.4.3).

СЛАЙД 10.4.3

- основна причина проблемної поведінки та негативних емоцій криється не у подіях, що стаються в оточенні, **а у тому, як люди сприймають ці події;**
- один із підходів, що дозволяє не допустити та подолати негативні/деструктивні поведінкові прояви як підлітків, так і дорослих, є **когнітивна реструктуризація.**

СЛАЙД 10.4.4

ЗАСНОВНИКИ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

Аарон Бек (1921)

Засновник когнітивної терапії та першовідкривач у лікуванні клінічної депресії

СЛАЙД 10.4.5

ЗАСНОВНИКИ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

Альберт Елліс (1913–2007)

- здобув освіту у сфері психоаналізу, але розчарувався у цьому підході;
- почав ретельніше приглядатися до зв'язку між пізнанням та емоціями;
- у 1950-х розробив раціонально-емоційну поведінкову терапію;
- його підхід (REBT) — філософський, освітній і терапевтичний.

Ключові тези до слайдів:

«Засновниками когнітивного втручання вважаються дві особи: Аарон Бек (він також одним із перших почав лікувати клінічну депресію) та Альберт Елліс.

Ми зосередимося на підході Елліса.

Працюючи з клієнтами, Елліс зауважив, що основна причина емоційних розладів та проблемної поведінки криється не у подіях, що стаються в оточенні, а у тому, як люди сприймають ці події.

Напрацювання Елліса використовували у різній формі в багатьох програмах когнітивно-поведінкового втручання та надання самопомоги. Вона також застосовується у багатьох програмах, які було розроблено для вирішення проблем неповнолітніх та дорослих у конфлікті з законом, у тому числі

лікування зловживання психоактивними речовинами, профілактика насильства в сім'ї, керування гнівом та агресією, а також зміна антисоціального ставлення та поведінки».

-  Тренер переходить до слайду 10.4.6 та наголошує, що всі 5 кроків процесу когнітивної реструктуризації буде детально розглянуто протягом подальшої роботи на тренінгу.

СЛАЙД 10.4.6

ПРОЦЕС КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

- Крок 1:** Усвідомлення важливості думок.
- Крок 2:** Пошук ірраціональних установок/переконань.
- Крок 3:** Ставлення під сумнів ірраціональних переконань.
- Крок 4:** Заміна ірраціональних переконань.
- Крок 5:** Підтримка зміни ставлення.

ВПРАВА «КРОК 1. УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК»

(45 ХВ)

-  Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.4.7 та ще раз наголошує на ролі сприйняття людиною подій і ситуацій, які з нею стаються. Відповідно, вкрай важливо усвідомити важливість думок у зумовленні емоційних потрясінь та неадекватної чи руйнівної поведінки – це і буде першим кроком до змін.

СЛАЙД 10.4.7

КРОК 1: УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК

Емоційні та поведінкові проблеми не виникають на основі подій, що відбуваються в оточенні.

Причина цих проблем криється у нашому сприйнятті цих подій.

 Тренер демонструє слайд 10.4.8 та продовжує:

«Елліс розробив «Модель ABC» як інструмент навчання своїх клієнтів важливості сприйняття.

«А» означає подію-активатор (Activating Event). Подією-активатором може бути ситуація, в якій ви опинилися, якийсь поштовх у зовнішньому середовищі, сигнал чи будь-що таке, що запускає процес реагування.

«С» у цій моделі означає наслідки (Consequences). Наслідком може бути ваша емоційна чи поведінкова реакція на подію-активатор.

Чимало людей вважає, що саме подія-активатор зумовлює певні їхні почуття і поведінку. Пояснення, що А зумовлює С — це найчастіше обґрунтування поведінки певної людини, найбільш поширене. Розглянемо цю гіпотезу ...»

СЛАЙД 10.4.8

МОДЕЛЬ ABC

- **A** = Подія-активатор
Що сталося?
- **B** = Переконання та внутрішній діалог
Про що Ви думали?
- **C** = Наслідки
Що Ви відчували?
Що Ви зробили?

 Тренер переходить до слайду 10.4.9 та продовжує:

«Зараз ми переглянемо фрагмент фільму «Офісний простір», в якому є три персонажі, що нас цікавлять і за поведінкою яких ми спостерігатимемо: Пітер, Майкл і Замір. Нам після перегляду необхідно буде виконати завдання на слайді 10.4.9 — відстежити наслідки ситуації для кожного з її учасників».

МОДЕЛЬ АВС: ОФІСНИЙ ПРОСТІР

ГЕРОЙ 1



ГЕРОЙ 2



ГЕРОЙ 3



МОДЕЛЬ АВС: ОФІСНИЙ ПРОСТІР

Завдання 1:

- перегляньте вступну сцену із цього кінофільму — американської комедії про пристосування до ділового світу;
- А — це затор на шляху до роботи;
- відстежте С — наслідки (емоційну та поведінкову реакцію) трьох співробітників, кожен з яких доїжджає до офісу окремо.

 Тренер демонструє фрагмент фільму та ініціює коротке обговорення.



Запитання для обговорення:

- Як реагували Пітер, Майкл та Замір на одну й ту ж ситуацію — затор?
- Чому вони реагували по-різному?

 Тренер узагальнює результати обговорення, демонструючи слайд 10.4.11:

СЛАЙД 10.4.11

МОДЕЛЬ ABC

- **A** = Подія-активатор
Що сталося?
- **B** = Переконавання та внутрішній діалог
Про що Ви думали?
- **C** = Наслідки
Що Ви відчували?
Що Ви зробили?

 Тренер коментує слайд:

«Отже, у моделі ABC «В» означає наші думки та переконання щодо ситуації, а також образи, витвори уяви, сприйняття, висновки, очікування і тлумачення, які ми собі формуємо про «А».

 Тренер об'єднує учасників у 3 або 6 груп (залежно від кількості учасників великої групи) та презентує завдання на слайді 10.4.12:

СЛАЙД 10.4.12

РОБОТА В ГРУПАХ.
МОДЕЛЬ ABC: ОФІСНИЙ ПРОСТІР

Завдання 2:

- кожна група аналізуватиме поведінку одного з трьох персонажів;
- заповнить форму «Реєстр думок» для Вашого персонажа;
- визначте емоції та поведінку, які проявив ваш персонаж. Визначте рівень інтенсивності його емоцій;
 - визначте, що думає ваш персонаж про цю ситуацію;
 - будьте готові поділитися результатами своєї роботи з усією групою.

Час на виконання – 10 хв.

Кожна група аналізуватиме поведінку одного з трьох персонажів та відповідно отримає частину Додатку 10.4.1 «Реєстр думок персонажів фільму «Офісний простір»» із зображенням свого персонажа:

Пітера, Майкла або Заміра та завданнями для обговорення. Після повторного перегляду фрагменту для виконання завдання групи отримують 10 хв.

Після того, як час для роботи груп мине, тренер просить кожну групу презентувати заповнений Додаток 10.4.1 «Реєстр думок». Після презентацій тренер просить учасників підбити підсумки та озвучити їх.



Запитання для обговорення:

- Чи Пітеру допомогло те, що він настільки засмутився?
- Чи допомогло Заміру те, що він настільки розлютився?
- Чи внаслідок цього розсмоктався затор? Чи швидше вони доїхали на роботу?
- Які висновки можна зробити?

Після короткого обговорення тренер демонструє слайд 10.4.13 та просить когось з учасників прочитати цитату на ньому і прокоментувати її.

СЛАЙД 10.4.13

**КРОК 1:
УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК**

$$A \rightarrow B \rightarrow C$$

Отже,

- А **НЕ** веде до С
- А веде до В
- В веде до С

“Зовнішні речі не контролюють нашу поведінку і не змушують нас почуватися якось визначено. Вони є поза нами, поки ми не абсорбуємо їх за допомогою наших інтерпретацій, висновків, сприйняття тощо”.

(McMullin, 2000)



Тренер продовжує:

«Отже, основна причина наших емоційних реакцій та почуттів – це В, тобто думки та переконання щодо ситуації, а також образи, витвори уяви, сприйняття, висновки, очікування і тлумачення, які ми собі формуємо про “А”».

Модель ABC чудово формує основу для виявлення впливу думок та переконань.

Однак важливо пам'ятати найпопулярніше пояснення стосовно того, чому ми реагуємо на різні ситуації саме так, як реагуємо; тобто пояснення про те, що А зумовлює С. Саме таке тлумачення часто використовують підлітки, щоб пояснити свої емоції та дії.

Для більшості з нас легше звинуватити у нашій поведінці зовнішні ситуації, події чи людей. Адже набагато простіше шукати відповідь в оточенні, аніж змінювати власні базові переконання, сприйняття і «внутрішній діалог». Така тенденція простежується як серед дорослих, так і серед підлітків, з якими ми працюємо».



До уваги тренера!

Тренеру необхідно наголосити: проблемою для учасників стане надання підліткам доказів того, що переконання зумовлюють емоційну та поведінкову реакцію. Це можна зробити за допомогою низки різних завдань, які варто виконувати під час зустрічей. Практикам знадобиться час для того, аби навчитися заохочувати підлітків бути уважнішими до зв'язку між думками, почуттями та поведінкою.

ВПРАВА «КРОК 1. УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК. ПРАКТИКА»

(10 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.4.14 та просить розглянути ситуацію із Сашком, озвучуючи «А» і наслідок «С».

СЛАЙД 10.4.14

КРОК 1: УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК

А	В	С
Сашкові призначили покарання з випробувальним терміном (1 рік)		Сашко розлючений, відчуває ненависть до всіх, хто причетний



Запитання для обговорення:

- Які думки Сашка призвели до такого наслідку?

Після обговорення тренер демонструє наступний слайд 10.4.15:

СЛАЙД 10.4.15

КРОК 1:
УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК

А	В	С
Сашкові призначили покарання з випробувальним терміном (1 рік)		Сашко спокійно сприйняв цей факт



Запитання для обговорення:

- Які думки Сашка призвели до такого наслідку?
- Які ще приклади ви можете навести для ілюстрації різних реакцій підлітків на одну й ту ж ситуацію?
- З огляду на ці приклади, якою, на вашу думку, є мета когнітивної реструктуризації?



Тренер продовжує, звертаючи увагу на слайди 10.4.16 та 10.4.17:

«Ми переважно навіть не усвідомлюємо, про що думаємо. Це добре, адже нам і не вдалося би відстежити всі свої думки. Згідно з даними досліджень, кожного дня мозок людини, в середньому, генерує близько 70–85 тисяч думок. Це означає, що кожні 1,2 секунди у нас з'являється нова думка!

Проте частину своїх думок ми все ж таки можемо контролювати.

Альберт Елліс стверджує, що основна мета когнітивної реструктуризації – звільнити людей від того, що вони відчувають, і того, що вони роблять, якщо це заважає їм досягати цілей.

Щоб бути вільними, ми повинні змінити думки, які зумовлюють таке емоційне та поведінкове блокування.

Звісно, це не просто і потрібно докладати зусиль. Комуś може знадобитися досить багато часу для цього, адже людям загалом склано змінюватися. Однак, при бажанні та з розумінням того, навіщо це потрібно мені, такі зміни можливі».

РОЗУМІННЯ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

Ключові ідеї:

- люди є як причиною, так і вирішенням власних проблем;
- ми можемо контролювати свою реакцію на ситуації та проблеми;
- існують **конструктивні** та **деструктивні** прояви емоцій, і ми можемо обирати їх.

КРОК 1: УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДУМОК

- **мета когнітивної реструктуризації** — звільнити людей від емоцій та поведінки, які заважають їм досягати цілей;
- для цього ми повинні **змінити думки**, які зумовлюють такі емоції та поведінку.

ВПРАВА «КРОК 2. ПОШУК ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ»

(10 ХВ)

 Тренер звертається до учасників, демонструючи слайд 10.4.18:

«Щойно ми усвідомимо важливість думок та переконань зможемо перейти до дослідження того, що впливає на їх формування, а відповідно й на наші емоції та поведінку.

Щоб визначити переконання, які ведуть до негативних наслідків, важливо зрозуміти, що думки і погляди бувають різними і можуть також охоплювати:

- внутрішній діалог;
- сприйняття;

- образи;
- стигми («ярлики»);
- висновки після певних життєвих ситуацій;
- віру у власні сили (наше переконання про спроможність змінитися);
- вимоги;
- припущення;
- очікування;
- тощо.

СЛАЙД 10.4.18

КРОК 2: ПОШУК ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Переконання бувають різними і можуть охоплювати:

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| • внутрішній діалог; | • віру у власні сили |
| • сприйняття; | (наше переконання |
| • образи; | про спроможність |
| • стигми («ярлики») | змінитися); |
| та стереотипи; | • вимоги; |
| • висновки після певних | • припущення; |
| життєвих ситуацій; | • очікування; |
| | • тощо. |

Тренер продовжує:

«Під час втручання, шляхом спостереження, консультування чи скерування підлітка до участі у програмі, нам необхідно забезпечити його інструментами, за допомогою яких він міг би простежити, до яких результатів ведуть його власні думки, цінності та переконання та чи не буде доцільним змінити їх.

Елліс говорив про «ірраціональні переконання», а Бек – про «когнітивні спотворення». Працюючи з неповнолітніми, ми заохочуємо їх ідентифікувати та досліджувати свої переконання, які є «деструктивними», «ірраціональними», «загрозливими» чи «шкідливими».

Деякі переконання є звичними для людини і сформовані ще задовго до якихось життєвих подій. Наприклад, люди з расистськими поглядами мають комплекс переконань, що сприяє негативній емоційній та поведінковій реакції. Як наслідок, вони можуть розгніватися на якихось людей, не маючи на те жодної очевидної зовнішньої причини, лише на основі своїх попередніх переконань про таких людей.

Інші переконання формуються як реакція на подію. Окрім того, у нас може бути комплекс нереалістичних вимог, які ми визначаємо для самих себе, інших та/чи світу. Наприклад, «мене повинні любити», «люди повинні поважати інших», «все має бути чесно і справедливо». Вони також є достатньо некорисними.

 Тренер пропонує учасникам детальніше розглянути 2 види переконань: корисні (раціональні) та некорисні (ірраціональні) (слайд 10.4.19):

«Один вид переконань (Елліс їх називав «раціональними» переконаннями, а ми їх називатимемо «корисними») має такі характеристики:

- Правдиве. Переконання відповідає дійсності та є логічним. Його підтверджують докази. Ми можемо довести його емпірично — шляхом дослідження.
- Не є абсолютом за своєю природою. Натомість, переконання досить умовне чи відносне. Зазвичай висловлюється як бажання, надія, прагнення, побажання чи пріоритет. Отже, переконання відображає філософію побажання, а не вимоги.
- Веде до емоцій середньої інтенсивності (тих, які ми можемо контролювати). Переконання веде до почуттів, які можуть коливатися від помірних до сильних, але вони не є потрясінням для особи.
- Допомогає у досягненні цілей. Цей вид переконань сприяє відчуттю задоволеності життям, мінімальному внутрішньому конфлікту, мінімальному конфлікту із середовищем, прив'язаність та зацікавленість іншими, а також розвитку за рахунок якоїсь справи, що забезпечує самореалізацію.

Інший вид переконання (Елліс їх називав «ірраціональними», а ми назвемо їх «шкідливими») виявляє такі характеристики:

- Неправдиве. Переконання не відповідає дійсності. Воно може розпочинатися з неточного припущення та/чи вести до неточних висновків. Не підтверджується доказами і часто становить надмірне узагальнення.
- Має обов'язковий характер, становить абсолют, а не можливість. Виражається як вимога (а не побажання), як «слід/має бути» (а не як пріоритет) чи як необхідність (а не бажання).
- Веде до хвилювання чи стресу. У найгіршому випадку людину виснажуватимуть апатія чи занепокоєння; в найкращому — ці емоції є просто непродуктивними.
- Не допомагає у досягненні цілей. Коли людина прив'язана до абсолютів і обмежується емоціями, що засмучують її, вона навряд чи перебуває у найкращому становищі для того, аби працювати над основним, постійним завданням у житті — доведенням задоволення до максимуму і зведенням дискомфорту до мінімуму».

СЛАЙД 10.4.19

КРОК 2: ПОШУК ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

КОРИСНІ (РАЦІОНАЛЬНІ) ПЕРЕКОНАННЯ	НЕКОРИСНІ (ФИЗИКОВАНІ, ІРРАЦІОНАЛЬНІ) ПЕРЕКОНАННЯ
• відповідають дійсності	• неточні, хибні
• ґрунтуються на доказах	• не підтверджуються доказами
• їх можна перевірити	• їх неможливо перевірити
• логічні	• надмірне узагальнення
• основані на пріоритетах	• абсолютні
• ведуть до почуттів, які не сприяють нервовим потрясінням	• ригідність, негнучкість
• продуктивні	• ведуть до потрясіння та стресу
• допомагають у досягненні цілей	• блокують досягнення мети

 Тренер наголошує, що на шляху до змін важливо почати відслідковувати власні «шкідливі» переконання.

 Тренер роздає учасникам Додаток 10.4.2 – Форма «Що я кажу собі, коли не отримую бажаного» та продовжує:

«Кожен із нас має цілу низку базових переконань, які можуть перешкоджати або сприяти досягненню цілей.

Шкідливі базові переконання важко змінити, адже:

- вони засвоюються на ранньому етапі життя, у дитинстві;
- їх значною мірою формували інші люди, важливі для Вас (батьки, особи, які їх замінюють);
- вони суттєво підкріплювались протягом дорослішання значущими людьми;
- вони, як правило, радше є глобальними, узагальнюючими за своєю природою, аніж конкретними, тому ми можемо не усвідомлювати, як вони формують наше сприйняття.

Зараз ми матимемо можливість попрактикуватися у визначенні своїх базових переконань.

Ви отримали Форму «Що я кажу собі, коли не отримую бажаного», будь ласка, заповніть її самостійно, пригадавши ситуацію/її, коли Ви прагнули до чогось, але не отримували бажаного. Це могло стосуватися особистого життя або професійного (участь у якомусь конкурсі, змаганнях, підвищення по службі тощо)».

 Тренер дає учасникам 5 хв для виконання завдання та просить декількох добровольців поділитися своїми переконаннями і внутрішнім діалогом щодо описаної ситуації у Формі (Додаток 10.4.2), а також своєю емоційною та поведінковою реакцією і тим, як вони впоралися зі своїми емоціями.



До уваги тренера!

Тренер наголошує на тому, що учасникам не потрібно розповідати про те, чого саме вони хотіли, але не отримали.

Може статися ситуація, коли ніхто з учасників не захоче поділитися своїм досвідом, тоді варто поставити запитання таким чином:

- Які думки можуть виникати у підлітків, які дуже прагнуть чогось, але не отримують бажаного?

Орієнтовні вислови учасників (їх варто записати на аркуші для фліпчарту):

- Я ПОВИНЕН/НА була перемогти/досягти цього! Це несправедливо!
- У мене ПОВИННО було вийти! Ось завжди так зі мною!
- Нічого, вийде наступного разу.
- Я – невдаха.
- У мене ніколи нічого не виходить.
- Не дуже то й хотілося.
- Я не дуже добре готувався/лася, спробую наступного разу.
- Тощо.

Для подальшого аналізу тренеру варто підкреслити декілька ірраціональних (шкідливих переконань), наприклад «У мене ніколи нічого не виходить» або «Ось завжди так зі мною».

«Одним із прикладів шкідливих базових переконань є переконання «я/люди/світ ПОВИНЕН/ПОВИННА».

Коли наші базові переконання «**ПОВИНЕН/ПОВИННА**» не справджуються, ми отримуємо, наприклад, внутрішній діалог та вислови на зразок:

- Я/люди/світ є жахливими...
- Я не можу цього витримати...
- Все завжди погано...
- У мене ніколи не виходить ...
- На основі наших базових переконань автоматично формуються думки, але їх легко змінити, оскільки вони часто висловлюються і їх можна з легкістю усвідомити.
- Нам варто навчитися відслідковувати власні думки та визначати ті з них, які є шкідливими чи саморуйнівними.
- Навчившись самі, ми зможемо навчити підлітків відстежувати думки, які підштовхують їх до кримінальної діяльності або ведуть до саморуйнівної поведінки чи викликають сильні негативні емоції».

СЛАЙД 10.4.20

КРОК 2: ПОШУК ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Базові переконання:

- я повинен . . .;
- ти повинен . . .;
- світ повинен . . .

Прояви:

- жахливо;
- не можу цього витримати;
- кляті люди;
- завжди...;
- ніколи...

Тренер підбиває підсумки:

«Усі ми маємо базові переконання чи вимоги, які можуть призводити до нервових потрясінь та проблемної поведінки.

Як практикам, нам варто визначити власні базові переконання, а також відстежити свою емоційну та поведінкову реакцію, яка проявляється у певних ситуаціях.

Пам'ятайте, що відстежувати власні думки буває складно. Ми зазвичай не усвідомлюємо власного внутрішнього діалогу і приречені звинувачувати зовнішні події у своїх проблемах.

Проілюструвати різницю між думками, які є корисними, і думками, які є шкідливими, може бути досить складно. Та все ж пам'ятайте, що емоції та поведінка самі по собі не з'являються.

Проаналізувавши ситуацію і те, як ми її сприймаємо, ми зможемо відчинити двері до самоконтролю та особистої відповідальності».



До уваги тренера!

Тренер наголошує на тому, що ми не використовуємо слова «раціональний» на протигагу «ірраціональному», говорячи з підлітками. Ми заохочуємо їх визначати думки/переконання, які є «корисними»/«продуктивними» на протигагу «шкідливим»/«саморуїнуючим».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ПРОКРИМІНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ»

(20 ХВ)

Тренер демонструє слайд 10.4.21 та ставить запитання, зафіксоване на ньому.

СЛАЙД 10.4.21

З ЯКИМИ ІРРАЦІОНАЛЬНИМИ ПЕРЕКОНАННЯМИ МИ НАЙЧАСТІШЕ СТИКАЄМОСЯ ПІД ЧАС РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ У КОНФЛІКТІ ІЗ ЗАКОНОМ?

Завдання:

- пригадайте ситуації спілкування з неповнолітніми;
- сформулюйте 3–4 ірраціональних переконання, типових для них;
- яким чином такі переконання впливають на поведінку неповнолітніх (які мають наслідки)?

Тренер просить учасників у своїх блокнотах зафіксувати 3–4 ірраціональних переконання, які є типовими для підлітків у конфлікті із законом. Через декілька хвили тренер просить озвучити їх та прокоментувати наслідки таких переконань для підлітків.

Тренер звертається до учасників:

«Ірраціональні переконання, які можуть мати підлітки у конфлікті із законом, часто стосуються їх ставлення до закону, справедливості, правослухняності. Частина таких переконань можуть мати прокримінальний характер.

Як доведено численними дослідженнями, наявність ставлень, цінностей та переконань, які є прокримінальними (підтримують злочинність), є найсерйознішим провісником майбутніх правопорушень.

Прокримінальне переконання – це те, що люди думають про правопорушення, це ставлення, цінності та переконання, які виправдовують або підтримують кримінальну поведінку.

Оцінюючи «ставлення до правопорушень» підлітка за формою оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення чи працюючи з неповнолітніми над зміною ставлення, ми маємо звертати увагу на ці прокримінальні настрої».

-  Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.4.22, щоб сформувати у них уявлення про те, як можуть звучати ці прокримінальні переконання та чого вони можуть стосуватися.

СЛАЙД 10.4.22

ПЕРЕКОНАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З АНТИСОЦІАЛЬНОЮ/ КРИМІНАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Звертаємо увагу на:

- Негативні висловлювання про:
 - закон;
 - традиційні установи, цінності, правила;
 - владу;
 - законослухняних людей та діяльність;
 - самоконтроль, здатність до вирішення проблем.
- Негативне ставлення до себе та власної здатності досягати чогось зусиллями.
- Відсутність співпереживання та нечутливість до інших.

-  Тренер звертає увагу учасників на наступний слайд 10.4.23 і продовжує, подаючи відомості про нейтралізацію.

СЛАЙД 10.4.23

ПЕРЕКОНАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З АНТИСОЦІАЛЬНОЮ/ КРИМІНАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Також звертайте увагу на:

НЕЙТРАЛІЗАЦІЮ: вислови, які вказують на те, що у конкретних ситуаціях порушувати закон — це нормально.

Основні прийоми нейтралізації:

- | | |
|---|---|
| • виправдання (Усі так роблять); | • звинувачення (Якби Сашко не покликав мене, нічого б і не сталося... Якби батьки нормально виховували мене і приділяли увагу, я б не зробив цього...); |
| • обґрунтування та раціоналізація (У мене було дуже багато причин на те... Так сталося, тому що ...); | • зведення до мінімуму (Це не мало ніяких особливих наслідків). |
| • заперечення (Я нічого не знаю і нічого не робив); | |

Тренер коментує слайд:

«Одну з перших спроб детальніше розглянути прокримінальне мислення зробили американські соціологи Сайкс та Маца, які намагалися зрозуміти, чим керуються люди, які порушують закон. У 1957 році Грешам Сайкс та Девід Матца в статті «Прийоми нейтралізації: теорія делінквентності» запропонували термін «нейтралізація» для опису процесу, за допомогою якого залучені до злочинної діяльності люди нейтралізують наслідки чи роблять прийнятною поведінку, яка є неприйнятною для інших. Вірогідно, в інших ситуаціях така поведінка була б нейприйнятною навіть для них самих.

Нейтралізація – комплекс висловів, які вказують на те, що у конкретних ситуаціях порушувати закон – це нормально.

Люди можуть вдаватися до нейтралізації ще задовго до залучення до антисоціальної/кримінальної поведінки, а також після того, як вони вчинили щось недобре чи скоїли злочин.

Основні прийоми нейтралізації:

- виправдання;
- обґрунтування та раціоналізація;
- у тому числі звернення до вищих законів чи життя за «іншим кодексом»: вимоги ширшого суспільства приносяться в жертву вимогам особи чи групи, відданість яким вища;
- заперечення;
- заперечення відповідальності: злочинні дії пов'язані з факторами, які особа не може контролювати. Отже, особа не винна і може вільно діяти;
- заперечення шкоди або мінімізація: особа визнає відповідальність за дію, однак зводить до мінімуму ступінь завданої шкоди або заперечує, що взагалі заподіяно будь-яку шкоду;
- заперечення жертви чи звинувачення жертви: особа міняє місцями роль правопорушника та жертви і звинувачує жертву в завданій їй шкоді;
- звинувачення, зокрема системи та тих, хто «засуджує»: тих, хто не схвалює дії правопорушника, характеризують як аморальних, лицемірних осіб чи злочинців».

Тренер просить учасників навести приклади висловлювань підлітків під час розгляду основних форм нейтралізації.

ВПРАВА «КРОК 3. СТАВЛЕННЯ ПІД СУМНІВ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ» (30 ХВ)

Тренер звертається до учасників, демонструючи слайд 10.4.24:

«Ми переходимо до розгляду кроку 3 – когнітивної реструктуризації.

Якщо ми усвідомлюємо власні ірраціональні твердження, то можемо поставити їх під сумнів і змінити.

Якщо підліток не впевнений у своєму наступному кроці чи вагається, то це очікувано. Можливо, він перебуває на ранній стадії процесу змін і ще не вирішив, чи змінювати свої переконання та внутрішній діалог, чи, можливо, він ще не відчув наслідків/шкоди від таких переконань і, відповідно, зовсім не занепокоєний цим. Наша роль полягає у підтримці підлітка, аби підвищити його готовність до змін та дати можливість ретельно проаналізувати плюси і мінуси своїх переконань.

Один із методів впливу на усвідомлення необхідності змін підлітком полягає у висунення до нього запитань, які стимулюватимуть проаналізувати розходження між його думками, бажаннями, цінностями, очікуваннями та поведінкою».

СЛАЙД 10.4.24

КРОК 3: СТАВЛЕННЯ ПІД СУМНІВ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

- Якщо ми усвідомлюємо свої ірраціональні думки та емоційні і поведінкові наслідки, то чи хочемо ми їх змінити?
- На бажання змінитися може вплинути аналіз розходжень бажаного з наявною моделлю поведінки, що ґрунтується на низці складних запитань.

 Тренер демонструє слайд 10.4.25 із представленими на ньому запитаннями.

СЛАЙД 10.4.25

КРОК 3: СТАВЛЕННЯ ПІД СУМНІВ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

П'ять складних запитань:

1. Які докази на користь такого переконання?
2. Чи це переконання завжди справджується на всі 100%?
3. Чи це переконання розглядає повну картину, позитивні і негативні аспекти мого життя?
4. Чи це переконання сприяє моєму особистому добробуту?
Чи воно допомагає? Чи воно корисне?
5. Чи я сам обрав таке переконання, чи воно сформувалося на основі досвіду спілкування з іншими?

 Тренер коментує слайд:

«Згаданий метод полягає у п'яти запитаннях, відповіді на які можуть допомогти розібратися з тим, чи є ірраціональним/шкідливим переконання, що аналізується.

Ці запитання розробила Джудіт Бек, донька Аарона Бека, психолог, відома своїми працями у сфері когнітивної терапії²⁵.

 Тренер звертає увагу на слайд 10.4.26 та просить учасників повернутися до Додатку 10.4.2. Форма «Що я кажу собі, коли не отримую бажаного», з яким вони працювали на одному з попередніх етапів роботи.

СЛАЙД 10.4.26

**(1) ІНДИВІДУАЛЬНО ±
(2) У ПАРІ З КОЛЕГОЮ**

Завдання:

- поверніться до Форми «Що я кажу собі, коли не отримую бажаного?»;
- оберіть одне ірраціональне твердження, яке Ви розкрили;
- або ж оберіть інше базове переконання, яке стосується Вас, інших чи світу;
- сформуйте пару із колегою, який ставитиме Вам ці складні запитання;
- робіть записи своїх відповідей.

Час на виконання – 10 хв.

Учасникам необхідно обрати одне ірраціональне переконання та далі попрацювати з ним у парах, ставлячи один одному запитання, представлені на слайді 10.4.25.



До уваги тренера!

В учасників можуть виникнути проблеми із вибором власного переконання. Наприклад, хтось не зміг заповнити Форму або на попередньому етапі обрав одне з переконань підлітків у конфлікті з законом, які розглядалися усією групою (це може бути переконання «Завжди у мене нічого не виходить»).

Говорячи про вибір ірраціональних тверджень, тренер має звернути увагу учасників на те, щоб твердження чи переконання, яке вони оберуть, справді було ірраціональним. Тобто, воно є категоричним і абсолютним (містить слова «завжди», «ніколи», «всі») і звучить як вимога або як «повинен» чи «слід».

Після того, як час на роботу в парах минув, тренер просить учасників обговорити враження від виконання завдання.



Запитання для обговорення:

- Чи вдалося відповісти на запитання та «розхитати» ірраціональне переконання?
- Чи легко було відповідати на запитання?
- На що слід робити акцент у роботі з підлітками?

 Тренер підбиває підсумки обговорення та демонструє слайд 10.4.27.

СЛАЙД 10.4.27

КРОК 3: СТАВЛЕННЯ ПІД СУМНІВ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

- Ми поставили під сумнів і проаналізували власні ірраціональні переконання.
- Ми виявили, що вони не відповідають стандартам правдивості, реалістичності, корисності, продуктивності.
- А тепер, чи **готові ми відкинути** це переконання?

ВПРАВА «КРОК 4. ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ»

(25 ХВ)

 Тренер звертається до учасників, коментуючи слайд 10.4.28:

«Четвертий етап, який використовується у когнітивному втручанні, стосується реальної заміни переконань, які є ірраціональними, переконаннями, які є кориснішими та реалістичнішими.

Цей крок досить складний.

Серед людей, які ще мають малий досвід у роботі з такими змінами, існує тенденція до заміни одного ірраціонального твердження іншим, теж ірраціональним, яке є настільки ж нереалістичним, і зрештою, некорисним».

СЛАЙД 10.4.28

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

- Це може бути досить складно.
- Існує тенденція до заміни одного ірраціонального твердження іншим (таким же ірраціональним).

 Тренер пропонує учасникам розглянути слайд 10.4.29 та зачитує історію на ньому:

СЛАЙД 10.4.29

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Катя постійно гнівається на свою матір. Коли вона гнівається, то кричить. А останнього разу вона настільки розлютилася, що жбурнула у матір чашку. Розмірковуючи про цю ситуацію, вона усвідомила, що починає гніватися, коли мати не дозволяє їй робити те, що їй хочеться. Вимога, яку вона висуває, звучить так: «Вона **ПОВИННА** погоджуватися зі мною!» Дівчина поставила під сумнів це переконання і вирішила, що хоче змінити його. Її перша спроба змінити мислення привела до такого твердження: «Мені насправді байдуже, погоджується вона зі мною чи ні».

 Тренер запитує в учасників (слайд 10.4.30):

У чому проблемність такого твердження?

СЛАЙД 10.4.30

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

У чому проблемність такого твердження?

-  Тренер слухає думки учасників щодо того, що не так у твердженні-заміні, яке обрала Катя, після чого підсумовує сказане, звертаючи увагу учасників на слайд 10.4.31:

СЛАЙД 10.4.31

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Проблемність обраного твердження у тому, що:

- Катя перетворила свою вимогу на абсолютно зрозумілу неправду, адже їй насправді не байдуже;
- абсолютно зрозуміла неправда також не є реалістичною чи корисною;
- таким чином Катя заперечує важливість проблеми;
- нова думка Каті не принесе їй полегшення у момент конфлікту з матір'ю;
- їй буде важко дотримуватися такого переконання.

-  Тренер ставить наступне запитання (слайд 10.4.32):

Яке твердження було б реалістичнішим та більш корисним?

-  Тренер слухає думки учасників щодо кращого (кориснішого, реалістичнішого та більш допоміжного) твердження-заміни, яке Катя могла би втілити в життя.

СЛАЙД 10.4.32

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Яке твердження було б раціональним та більш корисним?

Вислухавши думки учасників, тренер пропонує більш корисне, реалістичне та допоміжне переконання, демонструючи слайд 10.4.33.

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

«Я б насправді хотіла, щоб мама зі мною погоджувалася, але якщо вона не погоджуватиметься, я не повинна так засмучуватися»

 Тренер наголошує, демонструючи слайд 10.4.34:

«Існує низка методів когнітивного втручання для заміни наших переконань. Працюючи з підлітками, ми заохочуємо їх переходити від ВИМОГИ до ПРІОРИТЕТУ».

КРОК 4: ЗАМІНА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

- перейдіть від ВИМОГИ до ПРІОРИТЕТУ;
- сформулюйте гнучкіше твердження: «Я віддаю перевагу / хотів/ла б ... але/і...»;
- забезпечте, щоб нове переконання було **реалістичним, корисним, логічним і ґрунтувалось на доказах**;
- уникайте заміни на неправдиві/ірраціональні твердження.

 Тренер просить учасників самостійно розробити твердження-пріоритет для себе на основі ірраціонального твердження, яке вони визначили і поставили під сумнів у попередній вправі.

Після того, як учасники спробували обрати таке переконання (тренер дає на це 5 хв), він просить добровольців озвучити свої нові переконання та разом із групою обговорює їх за такою схемою:

- Чи нове переконання правдиве?
- Чи воно корисне?
- Чи воно допоміжне?
- Чи, на Вашу думку, воно спрацює для Вас?

 Тренер демонструє слайд 10.4.35 і звертається до учасників:

«Останній крок когнітивного втручання зосереджується на підтримці нового переконання.

Це вимагає сильної відданості, включаючи бажання відстежувати та визначати власні ірраціональні думки, а також здатності змінювати їх.

Існує низка методів, які можна використати, щоб стимулювати зміну переконання».

СЛАЙД 10.4.35

**КРОК 5:
ПІДТРИМКА ЗМІНИ ПЕРЕКОНАННЯ**

- останній крок зосереджується на підтримці нового переконання;
- вимагає сильної відданості процесу когнітивного втручання: визначення, ставлення під сумнів та заміна ірраціональних переконань.

 Тренер повертається до історії Каті та демонструє слайд 10.4.36:

СЛАЙД 10.4.36

**КРОК 5:
ПІДТРИМКА ЗМІНИ ПЕРЕКОНАННЯ**

Повернімося до Каті...

- Вона визначила, поставила під сумнів і **змінила своє ірраціональне твердження**, перейшовши від «Вона **ПОВИННА** погоджуватися зі мною...» до «Я б насправді хотіла, аби мама погоджувалася зі мною».
- Її нове переконання **привело до зменшення гніву**, болісних відчуттів, а також зменшення кількості побитих тарілок.
- Та все ж, **Катя хотіла б**, аби мати з нею погоджувалася.
- **Що ще може зробити Катя**, що сприятиме зміні ситуації з матір'ю?

 Тренер просить учасників висловитися та підсумовує озвучені варіанти, до яких може вдатися Катя.



До уваги тренера!

Варто нагадати на тому, що підліткам, звісно, досить складно змінювати свої переконання і підтримувати ці зміни. Тому соціально-психологічна робота з підлітками має теж, за можливості, бути спрямована на найближче оточення неповнолітніх, від якого багато у чому залежить підтримка змін. Відповідно, у ситуації з Катею дуже доцільно було б попрацювати також і з її матір'ю, показати їй більш ефективні моделі взаємин з донькою-підлітком.

 Тренер просить учасників звернути увагу на слайд 10.4.37 та зазначає:

СЛАЙД 10.4.37

КРОК 5: ПІДТРИМКА ЗМІНИ ПЕРЕКОНАННЯ

- заохочувати практикування нового переконання, аби воно стало автоматичним;
- тенденція повернення до старих способів мислення та поведінки у стресових ситуаціях;
- для підтримки нового переконання знадобиться наполегливість.

 Тренер коментує слайд:

«Ми хотіли б, аби наші підлітки мали низку варіантів, як зберегти своє нове переконання. Нам варто застосовувати якомога більше різних підкріплень, щоб заохочувати до впровадження нового переконання у життя, відпрацювання його, аби воно стало автоматичним.

Пам'ятайте, що існує тенденція повертатися до старих способів мислення та поведінки — тобто зрив — коли ми перебуваємо у стані стресу. Відповідно, одне із завдань роботи з підлітком у мультидисциплінарній команді — це його навчання шляхів подолання стресу та загалом — контролю над своїми емоціями. Саме цьому будуть присвячені подальші наші теми».

📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.4.38 та зазначає:

«Перед вами на слайді перелік деяких інструментів, які ви можете використовувати у своїй роботі над когнітивною реструктуризацією з підлітками».

СЛАЙД 10.4.38

ІНСТРУМЕНТИ КОГНІТИВНОГО ВТРУЧАННЯ

- Форма «Реєстр думок».
- Форма «АВС».
- Схема «Когнітивний процес».

📢 Тренер роздає всім учасникам чисту копію Форми *«Реєстр думок»* (яку вони заповнювали у завданні з Office Space), представлену у Додатку 10.4.3 та Форму *«АВС»* – альтернативний інструмент для обробки подій і реакцій (Додаток 10.4.4) і наголошує:

«Перегляньте елементи цієї форми, пригадавши попередній досвід роботи з цими інструментами. Зв'язок між думками та наслідками (почуттями та поведінкою) можна легше простежити, якщо попросити підлітків спершу визначити подію-активатор чи ситуацію. Далі зосередитись на безпосередніх наслідках (тому, що вони почували, як реагували). І, нарешті, попрацювати над ідентифікацією автоматичних думок, чи внутрішнього діалогу, та базових переконань».

📢 Тренер просить учасників навести приклади, у яких вони могли би використати форму *«АВС»* замість форми *«Реєстр думок»*.

Далі тренер роздає учасникам схему *«Когнітивний процес»*, яка представляє кроки, що переводять особу від складної ситуації до наслідків її поведінкової реакції (Додаток 10.4.5), та переходить до наступного слайду 10.4.39.

СХЕМА «КОГНІТИВНИЙ ПРОЦЕС»



🔊 Тренер наголошує, що схема, представлена на слайді, наочно демонструє підлітку, яким чином наші переконання, автоматичні думки, емоції, поведінка та її наслідки пов'язані між собою.

🔊 Тренер наводить приклад обговорення схеми з підлітками, зачитуючи ситуацію та демонструючи, які запитання можна обговорити з неповнолітніми на її основі:

«Володя часто конфліктує з батьками. Нещодавно він почав часто спілкуватися з друзями, які перебувають на обліку правоохоронних органів, бо вони його розуміють та підтримують. Нові друзі часто розповідають Володі про скоєні злочини (зокрема, крадіжки), отримані кошти та безкарність. Сьогодні Володя знов мав конфлікт з батьками через брак коштів. Він просив новий телефон, а батьки відмовили. Володя гримнув дверима та пішов до друзів. По дорозі він зайшов до магазину, аби подивитися на свою мрію – телефон Samsung A5 – та побачив, що продавець вийшов на декілька хвилин в іншу залу, залишивши шафу з телефонами відкритою. Володя розхвилювався...»

Отже, на основі цієї ситуації ми можемо обговорити з підлітками такі запитання, коментуючи кожен елемент схеми:

- Які базові переконання є у Володі щодо крадіжок та їх наслідків (наприклад, «крадіжки можуть бути безкарними», або «всі мої однолітки скоюють крадіжки»)?
- Що, ймовірно, думає Володя?
- Що він може відчувати, які емоції переживає?
- Як він може відреагувати на ситуацію?
- Які можуть бути наслідки його поведінки для нього та інших?

Отже, після того, як ми проговорили з підлітком елементи схеми, доречно буде поставити запитання, які допоможуть нам поглибити розуміння неповнолітнього з приводу тісного зв'язку всіх цих елементів та їх впливу на поведінку. Запитання можуть бути, наприклад, такими:

- Який зв'язок між тим, що думав Володя і як він почувався?
- Який зв'язок між тим, що думав Володя і як він може відреагувати?
- Що мало б змінитися, аби Володя у майбутньому не відреагував так само?
- Де Володя сформував свої базові переконання? Наскільки важко буде змінити їх?

Отже, як ви вважаєте, у чому сенс роботи за цією схемою з підлітком та чи може вона бути корисною?»

 Наприкінці обговорення тренер робить підсумок за темою «Когнітивна реструктуризація» та наголошує:

«Як ми мали змогу пересвідчитися, вкрай важливо відслідковуват свої ірраціональні («шкідливі») переконання, керувати своїми думками та спрямовувати їх у конструктивному напрямі, а отже – вміти керувати своїми емоціями. Саме цьому буде присвячено нашу наступну тему».

СЕСІЯ 10.5. ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ

ЧАС:	120 хвилин
ЦІЛІ:	- розглянути, як когнітивно-поведінкові підходи, поведінкові стратегії, когнітивні навички та когнітивне реструктурування можуть бути використані у процесі навчання підлітків усвідомлення і керування своїми емоціями; - представити план дій щодо того, як оволодіти навичками самоконтролю та самоорганізації.
МАТЕРІАЛИ:	- екран - проектор - ноутбук - презентація у форматі PowerPoint

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Розуміння своїх емоцій»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Крок 1»	30 хв
3	Вправа «Крок 2»	40 хв
4	Робота в групах «Планування щодо застосування»	40 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «РОЗУМІННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ»

(10 ХВ)

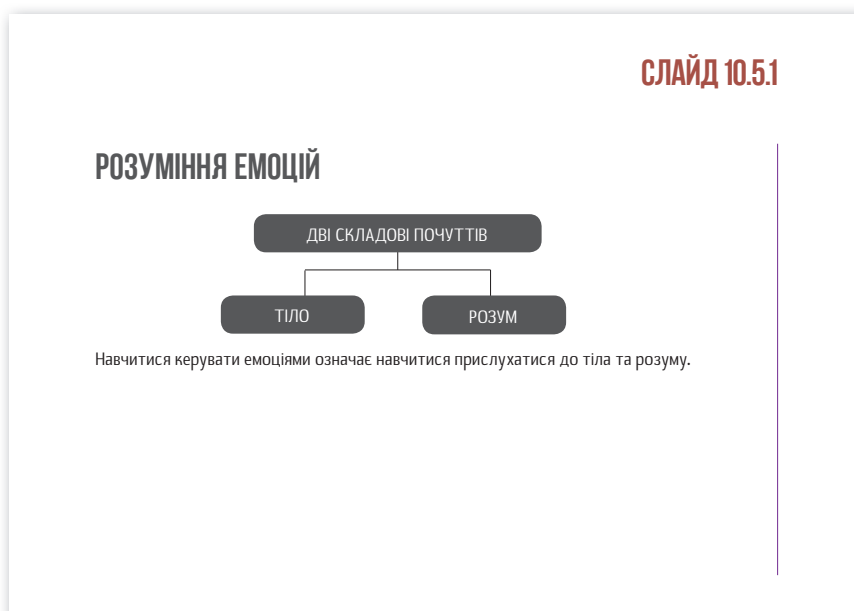
🔊 Тренер звертається до учасників:

«Остання тема «Вчимося керувати емоціями» об'єднує три підходи когнітивно-поведінкового втручання: поведінкові стратегії, розвиток когнітивних навичок та когнітивне реструктурування, які можуть бути використані у процесі навчання підлітків усвідомлення і керування своїми емоціями».

🔊 Тренер звертає увагу учасників на слайд 10.5.1 та коментує:

«Почуття базуються на двох складових: тілі та розумі.

Для того, щоб навчитись керувати емоціями, ми повинні звертати увагу на тіло, розум та будь-які поведінкові прояви, які вже стали звичними».



 Тренер переходить до слайду 10.5.2:

СЛАЙД 10.5.2

КОЛИ ЕМОЦІЇ = ПРОБЛЕМИ

Характеристики (індикатори), що допомагають ідентифікувати невміння особи справлятися з певними емоціями:

- частота;
- інтенсивність;
- тривалість.

 Тренер коментує слайд:

«На слайді представлено характеристики, що допомагають ідентифікувати невміння справлятися з певними емоціями:

- **частота:** коли емоції проявляються часто, коли ми переживаємо емоції з більшою інтенсивністю і це заважає нашій повсякденній діяльності або якості нашого життя;
- **інтенсивність:** коли ми переживаємо емоції на «верхній межі»;
- **тривалість:** коли ми переживаємо емоції тривалий час і не можемо відволіктись».

 Тренер просить учасників, беручи до уваги особисті спостереження за поведінкою підлітків, з якими вони працюють, назвати емоції, з якими підліткам важко впоратись.



До уваги тренера!

Очікуваними відповідями щодо таких емоцій можуть бути:

- гнів
- депресія
- тривога
- розчарування
- страх

 Тренер переходить до слайду 10.5.3 та акцентує увагу на тому, що визначають 2 основних кроки до розуміння своїх емоцій і керування ними, які далі будуть розглянуті детальніше.



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «КРОК 1»

(30 ХВ)

 Тренер зазначає:

«Наразі детальніше розглянемо Крок 1, який, як видно на слайді 10.5.3, складається з 2 блоків: (А) усвідомлення внутрішніх сигналів і (В) визначення внутрішніх та зовнішніх чинників.

Розглянемо Блок А «Усвідомлення внутрішніх (фізичних) сигналів» Кроку 1».

 Тренер переходить до наступного слайду 10.5.4 та коментує його.

СЛАЙД 10.5.4

КРОК 1

БЛОК А. УСВІДОМЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ СИГНАЛІВ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ЗА РІВНЕМ ЗБУДЖЕННЯ:

- стан фізичної активності у відповідь на отриману загрозу;
- вивільнення ендорфінів призводить до появи адреналіну, який стимулює людину до дії;
- як тільки ми усвідомили, що загроза минула, наше тіло починає розслаблятися знову;
- збудження чинить прямий вплив на нашу здатність думати, діяти та реагувати.

 Тренер коментує слайд:

«Термін «збудження» ми використовуємо для опису стану фізичної активності. Щойно людина відчуває загрозу для себе, інших, її тіло стає напруженим. Важливо контролювати рівень збудження, тому що це безпосередньо впливає на нашу здатність думати та діяти».



Запитання для обговорення:

1. Пригадайте випадок, коли ви відчували злість. Що відбувалось з вашим тілом, коли ви відчували злість? (відповіді на це запитання тренер записує на аркуші фліпчарту у стовпчик)
2. Пригадайте випадок, коли ви відчували знервованість. Що відбувалось з вашим тілом? (відповіді на це запитання тренер записує на аркуші фліпчарту у другий стовпчик поруч)

 Тренер звертає увагу учасників на записи, які він робив на аркуші фліпчарту, та просить знайти схожі характеристики у відповідях в кожному стовпчику. Характеристики, названі учасниками як схожі,

тренер підкреслює. Далі запитує в учасників, які висновки можна зробити, та переходить до слайду 10.5.5.

СЛАЙД 10.5.5

КРОК 1

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ У СТАНІ ЗБУДЖЕННЯ?

- фізичне напруження;
- скорочення м'язів;
- підвищення кров'яного тиску;
- підвищення рівня кислотності у шлунку;
- прискорення серцебиття;
- посилене потовиділення;
- підвищення температури тіла;
- інстинктивні прояви поведінки у кризовій ситуації: вступ у бійку, спроба втечі або завмирання.

Тренер резюмує:

«Отже, коли людина перебуває у стані збудження, її тіло схильне реагувати в один спосіб, незалежно від того, що вона відчуває. Контекст емоцій залежить від сприйняття ситуації».

Тренер переходить до слайду 10.5.6.

СЛАЙД 10.5.6

КРОК 1

КРИВА ЗБУДЖЕННЯ



Тренер коментує слайд:

«Збудження може мати значний негативний вплив на здатність людини думати, діяти, приймати рішення та взаємодіяти з оточуючими. Іншими словами, наші когнітивні та поведінкові навички обумовлені рівнем збудження.

Психологи розробили криву збудження (представлена на слайді), щоб показати взаємодію між рівнем збудження (чи інтенсивністю емоцій) та поведінкою (чи здатністю до позитивної, продуктивної поведінки).

Вісь поведінки на графіку показує рівень успішності щодо виконання поставленого завдання. Чим вище ми піднімаємось по осі поведінки, тим краще та ефективніше наше виконання поставленого завдання.

Вісь кривої збудження демонструє, наскільки високий чи низький рівень збудження в конкретній ситуації. На графіку, рухаючись вправо від осі збудження, рівень збудження зростає.

Кореляція між поведінкою та рівнем збудження – завжди достовірна для КОЖНОГО:

- якщо рівень збудження недостатній, то і наша спроможність до виконання завдань – на низькому рівні;
- якщо людина занадто збуджена, то вона не може зосередитись на завданні;
- лише коли рівень збудження помірний, наша спроможність щодо виконання перебуває на найвищому рівні».



До уваги тренера!

Коментуючи криву збудження, варто наводити реальні приклади із життя щодо зв'язку рівня збудження та здатності до ефективності, наприклад:

- нервування/стривоженість особи перед публічним виступом. Чи додасть високий рівень збудження ефективності?
- спроба особи щось зробити одразу після пробудження. Чи дуже вдалою вона буде?



Тренер підсумовує все сказане, звертаючи увагу учасників на слайд 10.5.7:

СЛАЙД 10.5.7

КРОК 1

- усвідомлення фізичних чинників збудження – перший крок до розуміння свого гніву та інших емоцій;
- усвідомлення цих чинників дозволяє вжити заходів до того, як рівень збудження зростає настільки, що буде важко контролювати свою поведінку.

 Тренер переходить до слайду 10.5.8 та зазначає, що наразі буде розглянуто Блок 2 «Визначення внутрішніх та зовнішніх чинників» Кроку 1.

СЛАЙД 10.5.8

КРОК 1

БЛОК В. ВИЗНАЧЕННЯ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ ЧИННИКІВ:

- наші переконання та думки;
- події, що трапляються навколо у зовнішньому світі;
- вивчення різних чинників дозволить нам бути більш обізнаними стосовно того, що збільшує наш рівень збудження і веде до прояву більш інтенсивних емоцій.

 Тренер пропонує учасникам поділитися думкою щодо зовнішніх чинників, які стимулюють прояв різних емоцій:

- тривога/занепокоєння;
- провина;
- стрес;
- сум/смуток;
- гнів/злість.

Підсумовуючи відповіді учасників стосовно кожної емоції, тренер відзначає схожі риси.



До уваги тренера!

Наприклад, зовнішнім чинником, що зумовлює гнів, зазвичай є речі, які люди роблять чи кажуть, а наша інтерпретація призводить до проявів гніву. Зовнішніми чинниками також можуть бути події, такі як погода, улюблена футбольна команда, яка програє важливий матч, затори на дорозі та інші події, перебіг яких ми не можемо контролювати.

 Тренер нагадує про модуль «ABC» та наголошує, що зовнішні чинники активізують внутрішні переконання і думки, які впливають на емоції.

Він звертає увагу учасників на наступний слайд 10.5.9 та резюмує Крок 1 до керування емоціями.

СЛАЙД 10.5.9

ВИСНОВОК ДО КРОКУ 1

Перший крок у вирішенні емоційних проблем – зрозуміти їх природу, відстежити емоцію:

- знати, коли емоція найбільш ймовірно виникне;
- контролювати інтенсивність емоцій, щоб вчасно втрутитись (до того моменту, коли рівень збудження стане зависоким).

ВПРАВА «КРОК 2»

(40 ХВ)

 Тренер повертається до слайду 10.5.3 та повідомляє:

«Тепер детальніше розглянемо Крок 2, який, як видно на Слайді 10.5.3, складається з 3 блоків: (А) керування рівнем збудження, (В) зміна ставлення, цінностей та переконань та (С) зміна поведінки.

Розглянемо Блок А «Керування рівнем збудження» Кроку 2.

Щоб навчити підлітків керувати своїми емоціями, необхідно озброїти їх навичками, стратегіями та техніками для управління їхнім рівнем фізичного збудження (слайд 10.5.10).

СЛАЙД 10.5.10

КРОК 2

БЛОК А. КЕРУВАННЯ РІВНЕМ ЗБУДЖЕННЯ

Важливо надати підліткам техніки зменшення рівня фізичного збудження.

-  Тренер просить учасників об'єднатися у малі групи по 5 осіб та подумати над способами саморегуляції, які зменшують рівень фізичного збудження. Свої напрацювання необхідно записати на аркуші фліпчарту. Групи отримують на роботу 10 хв (слайд 10.5.11).

СЛАЙД 10.5.11

КРОК 2

РОБОТА В ГРУПАХ

Завдання:

- кожна група має обговорити, які способи саморегуляції, що зменшують рівень фізичного збудження, можна запропонувати підліткам;
- свої напрацювання необхідно записати на аркуші для фліпчарту;
- будьте готові поділитися результатами своєї роботи з усією групою.

Час на виконання - 10 хв.

Після того, як час минув, групи презентують свої напрацювання, а тренер підсумовує все сказане та демонструє слайд 10.5.12, доповнюючи, в разі необхідності, відповіді груп.

СЛАЙД 10.5.12

КРОК 2

СТАНДАРТНІ СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЗБУДЖЕННЯ:

- рахування у зворотному порядку (наприклад, від 100 до 0);
- глибоке дихання;
- медитація та інші методи релаксації;
- фізичні вправи;
- перегляд приємних зображень/ прослуховування приємної музики;
- тайм-аут.

-  Тренер коментує слайд:

«Рахування у зворотному порядку: ускладнюйте завдання таким чином, щоб підлітки рахували у зворотному напрямі від 100 до 0. Це змушує рахувати більш вдумливо, а не «на автоматі».

Глибоке дихання: необхідно вдихати настільки глибоко, щоб грудна клітка піднімалась у міру того, як легені наповнюються повітрям. Вправу варто повторювати декілька разів. Це зменшить кількість ударів серця і ви почуватиметесь спокійніше. Попрактикуйтесь з учасниками: 1-2-3, зупинка, 3-2-1.

Медитація та інші методи релаксації: пасивна м'язова релаксація та прогресивна м'язова релаксація. Ці методи часто включають в консультування та програмну роботу, щоб адресувати проблемні питання поведінки та прояву емоцій. Свідоме виконання ретельно підібраних вправ допомагає зосередитись особі на «тут і зараз».

Фізичні вправи.

Приємні зображення та музика.

«Внутрішній діалог» та «тайм-аут». Стратегії вже були розглянуті в попередніх модулях.

3. Тренер переходить до Блоку В Кроку 2 «Зміна ставлення, цінностей та переконань» – слайд 10.5.13.

СЛАЙД 10.5.13

КРОК 2

БЛОК В. ЗМІНА СТАВЛЕННЯ, ЦІННОСТЕЙ ТА ПЕРЕКОНАНЬ

- навчитись піддавати сумніву та змінювати навички, для яких характерні емоційні негаразди;
- когнітивне реструктурування – ефективна стратегія для довготривалих змін.

Тренер коментує слайд:

«Щоб навчитись керувати емоціями, людина повинна оволодіти прийомами зниження рівня збудження. Однак якщо особа хоче отримати довготривалі зміни, вона повинна навчитись піддавати сумнівам та змінювати своє ставлення, цінності і переконання, які сприяють емоційним негараздам.

Методики когнітивного втручання були розроблені, щоб допомогти людині навчитися керувати світом власних емоцій – щоб вона могла змінити ті речі, які можна змінити, та прийняла ті, які вона не в силах змінити.

Як уже неодноразово наголошувалось: те, що ми думаємо, впливає на те, що ми відчуваємо та як ми діємо у відповідь на певну подію. Змінивши спосіб мислення, людина може змінити свою поведінку та емоційні прояви.

Завищені вимоги до себе та інших людей провокують появу гніву, тривоги, депресії, стресу тощо. Замініть ваші вимоги на побажання та відчуйте емоційне полегшення».

 Тренер переходить до Блоку С Кроку 2 «Зміна поведінки» – слайд 10.5.14:

СЛАЙД 10.5.14

КРОК 2

БЛОК С. ЗМІНА ПОВЕДІНКИ

- інколи наша реакція на складні життєві ситуації стає звичною, навіть автоматичною;
- отже, необхідно оволодіти альтернативними, більш конструктивними прийомами реагування на зовнішні чинники-провокації.

 Тренер коментує першу тезу на слайді:

«Завершальний момент в управлінні емоціями – це оволодіння додатковими прийомами реагування на зовнішні фактори-провокації.

З часом усі люди починають реагувати на складні життєві ситуації схожим чином. Інколи ці способи відповіді на зовнішні події настільки відпрацьовуються, що стають звичними/автоматичними».

 Тренер коментує другу тезу на слайді:

«Щоб по-справжньому змінити почуття, людина повинна засвоїти нові конструктивні способи реагування на зовнішні подразники.

Пригадайте, які навички можуть допомогти підтримати зміни у поведінці?»

 Тренер слухає відповіді учасників та демонструє наступний слайд 10.5.15.

СЛАЙД 10.5.15

КРОК 2

ІНСТРУМЕНТИ КОГНІТИВНОГО ВТРУЧАННЯ

Зміна поведінки передбачає оволодіння такими навичками:

- Вирішення проблем
- Самоствердження
- Ведення переговорів
- Вирішення конфліктної ситуації
- Інші навички

РОБОТА В ГРУПАХ «ПЛАНУВАННЯ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ»

(40 ХВ)

 Тренер об'єднує учасників у малі групи по 4-5 осіб (якщо є декілька учасників з однієї організації, то краще, аби вони працювали разом) та демонструє слайд 10.5.16, на якому розміщено завдання.

СЛАЙД 10.5.16

РОБОТА В ГРУПАХ.
ПЛАНУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ

- Пригадайте стратегії та інструменти, представлені протягом останніх двох днів.
- Обговоріть з колегами, як ви можете інтегрувати нижченаведені елементи цього тренінгу в свою роботу з неповнолітніми:
 - поведінкові стратегії;
 - навчання когнітивних навичок;
 - когнітивне реструктурування;
 - керування емоціями.
- Приготуйтеся представити результати обговорень у великій групі.

Час на виконання – 15 хв.

На виконання завдання групи отримують 15 хв. Після того, як час минув, групи презентують свої напрацювання та відбувається обговорення.



Запитання для обговорення:

- У чому ми виграємо, якщо будемо застосовувати методи когнітивно-поведінкового втручання?
- Які можуть бути складнощі у застосуванні цих методів? Як ці складнощі можна долати?

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 10.2.1.

ФОРМА «ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДКРІПЛЕНЬ (ЗАОХОЧЕНЬ)»

ТИП ПІДКРІПЛЕННЯ	ОЦІНКА ЗНАЧИМОСТІ ПІДЛІТКОМ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ДОДАТОК 10.2.2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДКРІПЛЕНЬ (ЗАХОЧЕНЬ). ПРИКЛАД

ТИП ПІДКРІПЛЕННЯ	ОЦІНКА ЗНАЧИМОСТІ ПІДЛІТКОМ									
Участь у майстер-класі (уроки фотозйомки або уроки макіяжу для дівчат)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Абонемент у спортзал на 3 місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спільне з ведучими програми відвідання кафе (або проведення пікніку)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Набір теплих речей (шкарпетки, шарф, шапка, рукавички)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Продуктовий набір (шоколад, печиво, згущене молоко, сік)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гігієнічний набір (мило, зубна паста, гель, шампунь)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 безкоштовні квитки в боулінг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 безкоштовні квитки у кіно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Участь у Лідерській програмі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ДОДАТОК 10.2.3.

СЦЕНАРІЙ «ЕФЕКТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ»

ПОДІЯ:	Інспектор/соціальний працівник працює з підлітком, який довгий час вживає наркотики. Богдану – 18 років, більшу частину свого юнацтва він провів у системі правосуддя. Його правопорушення безпосередньо пов'язане з вживанням наркотичних речовин, йому ніяк не вдається вдало пройти курс лікування від наркотичної залежності. Інспектор/соціальний працівник зустрівся з хлопцем, щоб оцінити його прогрес. Богдан був звільнений з колонії 3 тижні тому.
ІНСПЕКТОР:	Привіт, Богдан. Розкажи мені, як у тебе справи?
БОГДАН:	Непогано. Я зараз збираюсь піти на групу, щоб не завдавати проблем.
ІНСПЕКТОР:	Радий чути, Богдане. Соціальний працівник з Центру соціальних служб сказав мені, що ти не пропустив жодної зустрічі, приходиш завжди вчасно та береш активну участь у роботі групи.
БОГДАН:	Так.
ІНСПЕКТОР:	Приймна новина, адже це показує, що ти хочеш дати цій групі шанс.
БОГДАН:	Ну, нічого особливого. Мені подобається той соціальний працівник, думаю, може, цього разу вийде.
ІНСПЕКТОР:	Чому ти думаєш, що ця група може принести тобі користь?
БОГДАН:	Ну, у мене особливо немає вибору. Я не думаю, що зможу знайти роботу зараз. Мені навіть страшно думати про це. В групі нас навчають, як впоратись зі складними ситуаціями та що провокує нас до вживання наркотиків знову. Я думаю, я дізнався багато нового, що допомагає мені не вживати наркотиків та уникати проблем.
ІНСПЕКТОР:	Богдан, ти молодець! Якщо ти продовжиш відвідувати групу, я думаю, тобі буде легше утримуватись від наркотиків. Також, я, зі свого боку, зроблю все можливе, щоб допомогти тобі вирішувати певні проблеми, якщо вони виникатимуть. Головне – звертайся. Що скажеш?
БОГДАН:	Так, добре.

ДОДАТОК 10.2.4.

СЦЕНАРІЙ «ЕФЕКТИВНЕ НЕСХВАЛЕННЯ»

ПОДІЯ:	Інспектор/соціальний працівник іде на рецепцію зустріти свого клієнта, Миколу. Вона/він помічає, що Микола сидить поряд зі своєю дівчиною, вони гаряче сперечаються. З її/його наближенням, Микола говорить голосніше та ображає дівчину. Інспектор/соціальний працівник перебиває Миколу та просить його зайти до свого кабінету.
ІНСПЕКТОР:	Микола, я помітив, що ти зі своєю дівчиною сперечався в холі. Ти підвищував голос та в якийсь момент сказав їй замовкнути, або ти її примусиш замовкнути.
МИКОЛА:	Хей! Наскільки я знаю, вона ще моя дівчина, і я можу казати їй все що захочу!
ІНСПЕКТОР:	Микола, я перебив вашу розмову, тому що твоя дівчина виглядала засмученою, а ти злився. Як звати твою дівчину, Микола?
МИКОЛА:	Оксана.
ІНСПЕКТОР:	Скажи мені, як ти думаєш, щоб трапилось, як би я не втрутився і ти продовжив сперечатися з Оксаною?
МИКОЛА:	Вона би замовкла, тому що вона не хотіла влаштовувати сцену, а потім почала б плакати.
ІНСПЕКТОР:	Отже, коли ти стаєш злим та погрожуєш, Оксана замовкає. Розкажи мені, що було до того, як ти розізлився.
МИКОЛА:	Ну, вона мене дістає. Вона завжди намагається мені говорити, що робити, щоб я не потрапив у халепу. Сьогодні вона причепилась до мене, щоб я не запізнювався на нашу з вами зустріч. А коли ми прийшли, то повинні були чекати ще 10 хвилин.
ІНСПЕКТОР:	Схоже, вона переживає, щоб ти пройшов свій випробувальний термін без проблем.
МИКОЛА:	Так, їй не подобається, що я на випробувальному терміні, і я думаю, коли я кричу на неї, це не покращує наших стосунків.
ІНСПЕКТОР:	Отож, ти цінуєш ваші стосунки.
МИКОЛА:	Так, ціную. Я подобаюсь їй, а вона небайдужа мені. Отож тепер я повинен до кінця дня вибачитись та обіцяти, що це більше не повториться.
ІНСПЕКТОР:	Добре, крім того, що ти цінуєш стосунки з Оксаною, є ще одна причина припинити кричати та злитися — якщо не сваритися, то і не доведеться витратити час на пошук ідей, як все налагодити і помиритися.

МИКОЛА: Так.

ІНСПЕКТОР: Яка ще причина, щоб спробувати поводитися інакше, коли ти гніваєшся?

МИКОЛА: Мабуть, вона буде веселіша та ми зможемо менше часу розмовляти про те, що сталося...

ІНСПЕКТОР: Вона була б не такою знервованою.

МИКОЛА: Добре, я зрозумів. Я не хочу продовжувати сваритися та робити її нещасною. Я хочу, щоб нам було добре разом.

ІНСПЕКТОР: Чому б нам не обговорити інші підходи? Тоді коли ти підеш, можеш спробувати цей підхід з Оксаною і побачиш, наскільки він дієвий.

ДОДАТОК 10.2.5.

ФОРМА «ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРАКТ». ПРИКЛАД

КОНТРАКТ

ПРО УЧАСТЬ У ПРОГРАМІ «УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ»

Цей контракт укладається між:

учасником Програми _____ *Василем Василевським* _____
(ПІБ учасника)

та Організацією _____ *Київський міський ЦСССДМ/ підрозділ пробації у Подільському районі м. Києва* _____
(назва організації)

про те, що (мета контракту):

Учасник залучений у тренінгову **Програму «Управління гнівом»** та поінформований про те, що заняття в межах програми починаються з 8 грудня 2015 року (дата).

Учасник зобов'язується відвідати всі 8 двогодинних занять (кількість занять) в межах Програми на базі Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, по понеділках та п'ятницях з 16:00 до 17:30 (періодичність занять) протягом часу її реалізації.

Організація гарантує учасникові такі позитивні наслідки:

- конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасник про себе під час тренінгових занять, є конфіденційною та не буде передаватися іншим особам (за винятком тієї, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- участь у повному обсязі у всіх заняттях Програми;
- проведення занять у межах Програми професійними та досвідченими тренерами;
- видання сертифіката про участь у Програмі учасникові, який пройшов повний курс занять (пропуски занять можливі лише з поважних причин, наприклад перебування на лікарняному). Копія сертифіката буде долучена до справи учасника.
- надання 2-х безкоштовних квитків у кіно (інший заохочувальний бонус) учасникові, який пройшов повний курс занять.

Учасник Програми зобов'язується:

- брати участь у всіх заняттях та бути присутнім протягом всієї їх тривалості;
- виконувати всі завдання, які пропонує групі тренер (ведучий програми), брати участь у обговореннях та вправах;
- відпрацювати індивідуального з тренером (ведучим програми) заняття, пропущені з поважної причини;
- бути чесним та щирим у групі (*говорити про свої справжні почуття і думки*);
- виконувати домашні завдання, які є обов'язковими для того, щоб закріпити отримані знання під час заняття;

- дотримуватись конфіденційності (тримати в таємниці будь-яку особисту інформацію, яку дізнаємося про учасників групи, але розповідати дружинам та іншим членам сім'ї (партнерам) про те, як працює група та чого ми навчилися);
- не вживати алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин перед та під час занять;
- не виявляти агресії до інших учасників та до тренера (ведучого програми).

У разі порушення умов контракту наставатимуть такі негативні наслідки:

Якщо учасник, _____*Василь Василевський*____ не відвідуватиме занять і не братиме активної участі в роботі групи, буде:

- повідомлено до відповідного підрозділу пробації, який направляє учасника для проходження програми;
- збільшено кількість обов'язкових відміток у підрозділі пробації;
- учасника буде направлено на проходження програми повторно;
- у разі пропуску будь-якого заняття без поважної причини учасник не отримає сертифіката про проходження програми.

План реалізації контракту:

- Підрозділ пробації видає учаснику направлення на проходження програми в ЦСССДМ.
- У направленні зазначається контактна інформація центру та спеціаліста, який буде проводити програму.
- Учасник зустрічається зі спеціалістом ЦСССДМ та попередньо за підтримки працівника підрозділу пробації погоджує розклад проходження програми і починає її відвідувати.
- Після проходження програми Учасник надає працівнику підрозділу пробації копію сертифіката про участь у програмі.

ПЕРІОД РЕАЛІЗАЦІЇ:

Контракт набуває чинності в понеділок, 7 грудня 2017 (дата укладання контракту), і діє до понеділка, 18 січня 2018 року (дата надання учасником сертифіката у підрозділ КВІ).

ДАТА ПЕРЕГЛЯДУ КОНТРАКТУ:

п'ятниця, 21 грудня 2017.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ:

м. Київ, вул. О. Довженка, 2, к. 55 (ст. метро «Шулявська»).

.....
(ПІБ спеціаліста/представника організації)

.....
(підпис спеціаліста/представника організації)

.....
(ПІБ учасника)

.....
(підпис учасника)

Дата:

ДОДАТОК 10.3.1

ФОРМА «КОГНІТИВНІ НАВИЧКИ»

СЦЕНАРІЇ	КОГНІТИВНІ НАВИЧКИ, ЯКІ НЕОБХІДНО ФОРМУВАТИ
<i>Приклад:</i> За останні чотири місяці Федір зміг знайти чотири різні роботи. Однак на жодній з них не протримався довше трьох тижнів. Причина звільнень — сварки з керівництвом, коли Феді призначають певні робочі обов'язки.	Прогнозування наслідків власних дій Чітке висловлення та конструктивне обґрунтування своєї позиції
1. Впродовж останнього місяця Василь відчуває тиск з боку друзів, бо вони вмовляють його проводити з ними час у сусідньому парку та місцевому барі. Більшість його друзів мають історії судимості. Йому все важче казати «ні» у відповідь на такі запрошення, хоча суд зобов'язав його не спілкуватись з особами, які мають кримінальне минуле.	
2. Людмила має фінансові труднощі. Їй потрібно сплатити штрафи та віддати борг найкращій подрузі і вона не знає, як оплачуватиме оренду помешкання та комунальні рахунки. Людмила вирішила, що найкращий спосіб впоратись з цими проблемами — покласти усі рахунки до шухляди та уявити, що їх не існує.	
3. Петро має проблеми з вивченням деяких предметів у школі та отримує погані оцінки. Він почав прогулювати ці уроки, кажучи собі: «Немає жодного сенсу відвідувати ці заняття. Я все одно не складу жодного з таких іспитів».	
4. Кирило завжди на межі, його дратують майже всі, з ким він спілкується.	
5. Софія намагається виховувати свого маленького сина Йосипа. Її все більше засмучує його зухвала поведінка. Іноді вона кричить на хлопчика, погрожує йому, а вчора навіть дала ляпаса.	
6. Тарас полюбляє гострі відчуття та проводить майже весь вільний час, займаючись небезпечними видами спорту та іншою діяльністю, що дозволяє йому відчути «мурашки по тілу». Час від часу він розмірковує про вчинення нового злочину.	
7. Дмитро не може зрозуміти, чому його звинуватили у нападі, якщо це не він розпочав бійку. Кожного разу, відвідуючи офіс KBI, він розлючується вже від самої думки про те, як несправедливо до нього поставились.	

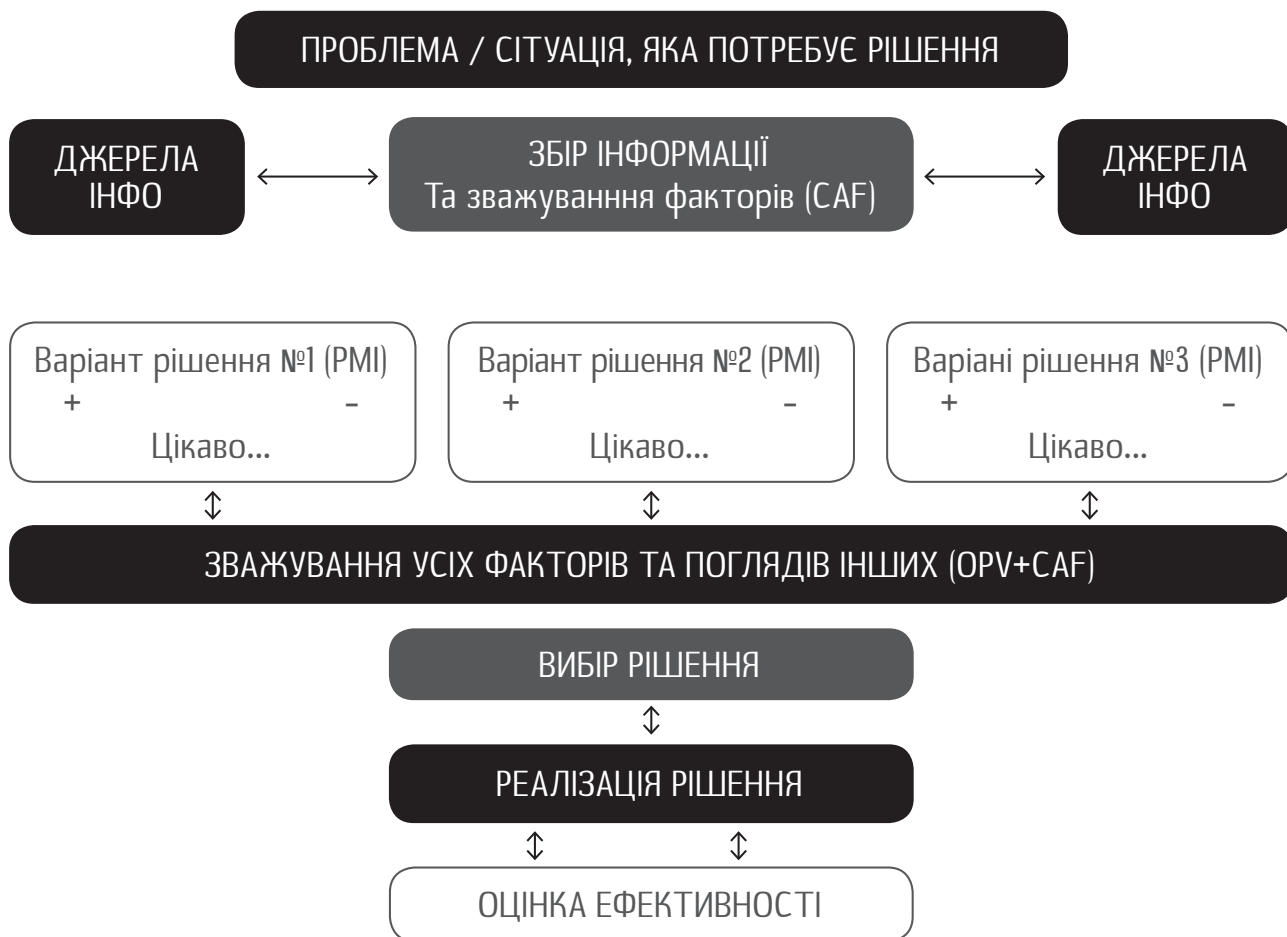
ДОДАТОК 10.3.2.

ФОРМА «ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ/ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ»

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ	НАЯВНИЙ ДЕФІЦИТ НАВИЧКИ
Крок 1: Визнання того, що проблема існує	Ми маємо навчити підлітка розпізнавати проблемні ситуації, щойно вони виникають. Якщо підліток не помічатиме негативних ознак у своїй свідомості, своєму тілі або в навколишньому середовищі, проблеми будуть накопичуватись, мов снігова куля.
Крок 2: Прояснення проблемної ситуації	Підлітки, з якими ми працюємо, зазвичай схильні повторювати вчинки чи дії, пов'язані з проблемною ситуацією, або такі, що призводять до неї. Описуючи те, що сталося, вони часто говорять про свої думки чи реакції. Окрім того, вони можуть поспішати з висновками, не маючи адекватної інформації. Підліткам важливо навчитись формулювати факти, пов'язані з певною ситуацією, та збирати дані для подальшого її прояснення. У цьому їм може допомогти інструмент САФ. Важливо сформулювати у неповнолітніх усвідомлення того, що не слід поспішати з висновками або «констатувати факт», не маючи адекватної інформації. Їх треба навчити, як зібрати необхідну інформацію, звертаючись з відповідними питаннями до відповідних джерел.
Крок 3: Викладення проблеми у простій та конкретній формі	Найпоширеніша помилка підлітків – намагання сформулювати проблему в узагальнений спосіб, що дуже ускладнює пошук рішень. Наприклад: «ненавиджу школу» або «мій інспектор з пробації хоче влаштувати мені неприємності». Часто вони можуть формулювати проблему з огляду на певний спосіб її вирішення. Наприклад: «Мені необхідно дістати грошей, щоб заплатити за оренду». Підлітка важливо навчити формулювати проблему по суті, а не описувати ситуацію. При цьому він має спиратись на факти та залишати місце для дії. Наприклад: «Як мені ...?» чи «Як я можу...?»
Крок 4: Визначення всіх можливих альтернатив (рішень)	Підлітку може бути важко визначати різні альтернативні рішення для вирішення проблеми. Неповнолітні часто бувають зациклені на певних способах вирішення ситуацій. Вони мають тенденцію бачити лише два варіанти рішення «або – або» чи обирають кардинальні та екстремальні рішення, або вирішують взагалі нічого не робити. Тому, важливо сформувати у них розуміння, що варіанти можуть бути різні, їх може бути декілька (і обов'язково – більше двох, адже ми маємо розширювати свідомість і відходити від звичного «або-або»).

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ	НАЯВНИЙ ДЕФІЦИТ НАВИЧКИ
Крок 5: Визначення всіх можливих наслідків, з урахуванням як переваг, так і недоліків	Підлітки часто оцінюють альтернативні рішення з точки зору «подобається/не подобається», «позитивне/негативне», виходячи з власного досвіду, який є ще досить обмеженим. Отже, підлітка необхідно навчити визнавати, що будь-яке альтернативне рішення має як позитивний, так і негативний бік. Важливо сформувати у них розуміння того, що позитив або негатив від того чи іншого рішення поширюється не лише на самого підлітка, але й на оточуючих — прямо або опосередковано (це можна зробити за допомогою інструментів творчого мислення PMI, OPV, CAF).
Крок 6: Вибір рішення	Загалом підлітки не мають достатньо навичок з аналізу альтернатив та вибору потенційного рішення. Вони схильні покладатись на вибір інших або на долю. Натомість, підлітка треба навчити думати про свої цілі, чого він хоче досягти у коротко- та довгостроковій перспективі. Цілі — це те, що підліток хоче отримати шляхом вирішення проблеми.
Крок 7: Реалізація рішення	Підлітки часто діють хаотично, натомість їх варто вчити складати план дій для досягнення цілі та рухатися вперед відповідно до плану. Тому їх необхідно навчити складати план (визначати кроки для досягнення цілі).
Крок 8: Оцінка ефективності	Розмірковування над результатом власних дій дозволяє впевнитись, що проблему вирішено успішно, або побачити, що вона потребує іншого рішення. Подібні рефлексії також допомагають підлітку накопичувати власний «арсенал» ефективних способів виходу з проблематичних ситуацій. Це дає змогу вирішити проблему дефіциту навичок, якій присвячено Крок 4.

ДОДАТОК 10.3.3



ДОДАТОК 10.3.4.

АЛГОРИТМ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

АЛГОРИТМ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

У мене виникла така ПРОБЛЕМА...

Обведіть кружечком відповідну сферу життя:

- ☐ РОДИНА ☐ ШКОЛА ☐ РОБОТА ☐ ДОЗВІЛЯ
- ☐ ДРУЗІ
- ☐ СТОСУНКИ З ДІВЧИНОЮ /ХЛОПЦЕМ / КОЛИШНІМ ПАРТНЕРОМ
- ☐ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ/НАРКОТИКІВ
- ☐ ГНІВ ТА АГРЕСІЯ ☐ ІНШІ ЕМОЦІЇ
- ☐ НАВИЧКИ (самовираження, вирішення проблем, постановка й досягнення цілей тощо)
- ☐ ПОГЛЯД НА ЖИТТЯ, ОТОЧУЮЧИХ І СЕБЕ (переконання, очікування, стосунки тощо)
- ☐ ЖИТТЯ В СУСПІЛЬСТВІ (пошук місця для проживання, поводження з грошима тощо)

1. Я знаю, що в мене проблема, бо я вважаю/відчуваю/бачу, що . . .

(вказати причини, через яку Ти вважаєш, що проблема існує)

2. Інформація, яку я маю стосовно цієї ситуації, вказує на те, що . . .

(описати якомога повніше проблемну ситуацію)

3. Інформація стосовно проблеми, яку мені треба прояснити:

(зазначити інформацію, яка ще не відома, якої бракує)

4. Я отримаю цю інформацію від:

(вказати джерела/людей, які допоможуть в отриманні цієї інформації)

5. Моя проблема може бути сформульована так:

(сформулювати проблему, наприклад, починаючи з «Як мені?» чи «Як я можу ...?»)

6. У мене є такі варіанти виходу з цієї ситуації:

(напрацювати НЕ МЕНШЕ трьох варіантів виходу з ситуації/вирішення проблеми)

1

2

3

4

5

7. Варіанти рішень, що можуть бути реалізовані на практиці, мають такі наслідки:

(схарактеризувати та проаналізувати обрані варіанти за допомогою інструменту PMI («Плюс-Мінус-Цікаво»)

Варіант 1:

+

—

Цікаво

Варіант 2:

+

—

Цікаво

Варіант 3:

+

—

Цікаво

8. На мій погляд, найкраще рішення – це:

(з огляду на здійснений аналіз, обрати найбільш ефективне та відповідне ситуації рішення)

9. Я можу зробити:

(узагальнено визначити, що необхідно зробити для реалізації обраного рішення)

1

2

3

4

5

10. Результат:

(описати, як має виглядати ідеальний, досягнутий врешті результат)

ДОДАТОК 10.3.5.

ПЛАН ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТИХ ЦІЛЕЙ

I. Моя ціль, або Я хочу, щоб... ..
.....
.....

II. Це допоможе мені... ..
.....
.....

III. Найголовніша перешкода, що заважає мені отримати бажане, це... ..
.....
.....
.....

IV. Я можу подолати цю перешкоду таким чином: ..
.....
.....
.....

V. Мій план, або Я збираюсь зробити:

№	ДІЯ	ДАТА ВИКОНАННЯ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

ДОДАТОК 10.3.6.

КАРТКИ З НАВИЧКАМИ (КРОКИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК)

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

1. Дивіться на співрозмовника.
2. Слухайте мовчки.
3. Думайте про те, що зараз чуєте.
4. Кажіть «так» або кивайте.
5. Ставте питання, щоб дізнатись більше про тему розмови.

РЕАКЦІЯ НА ГНІВ

1. Відкрито вислухайте співрозмовника.
2. Покажіть, що розумієте його почуття.
3. Попросіть пояснити те, що було незрозуміло.
4. Покажіть, що розумієте, чому співрозмовник гнівається.
5. Якщо доречно, розкажіть про свої думки та почуття стосовно ситуації.

ЧІТКЕ ВИСЛОВЛЮВАННЯ СВОЄЇ ПОЗИЦІЇ (Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ)

1. Опишіть поведінку, що вас непокоїть, при цьому будьте конкретними: «Коли ти...»
2. Опишіть, що ви відчуваєте внаслідок такої поведінки: «Я відчуваю, що ...»
3. Чітко сформулюйте, що співрозмовник має зробити інакше, на вашу думку: «Я б хотів(-іла), щоб ти ...»
4. Скажіть, що ви готові зробити в результаті: «Тоді я б ...»

ПРОТИСТОЯННЯ ТИСКУ: ЯК СКАЗАТИ «НІ»

1. Вирішіть, чи є прохання обґрунтованим.
2. Якщо необхідно, попросіть більше інформації.
3. Поясніть причини своєї відмови.
4. Кажіть «ні» твердо та спокійно. Повторіть, якщо необхідно.
5. Якщо доречно, запропонуйте альтернативне рішення.

РЕАГУВАННЯ НА ЗВИНУВАННЯ

1. Подумайте про те, в чому вас звинуватив співрозмовник.
2. Подумайте про підстави, які у нього могли бути для таких звинувачень.
3. Подумайте про способи відповісти на такі звинувачення.
4. Оберіть найкращий спосіб і зробіть це.

НАДАННЯ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ

1. Вирішіть, чи бажаєте ви надавати об'єктивну інформацію комусь щодо їх поведінки, думок чи почуттів.
2. Вирішіть, яку інформацію ви бажаєте надати.
3. Подумайте про різні шляхи надання інформації та оберіть один із них.
4. Оберіть слушний час та місце.
5. Надайте співрозмовнику інформацію в об'єктивний спосіб.

ЗУПИНЕННЯ ДУМОК

1. Прислухайтесь до свого тіла та розуму.
2. Скажіть собі «СТОП!» (спершу подумки, а потім вже спокійно скажіть собі вголос), доки свідомість не стане вільною від думок.
3. Глибоко вдихніть та скажіть собі щось заспокійливе (наприклад, «Я можу бути спокійним (-ою)»).
4. Повторюйте ці кроки, доки не заспокоїтесь.

«ТАЙМ-АУТ»

1. Оцініть ситуацію. Вам важко себе контролювати?
2. Скажіть співрозмовнику, що вам треба декілька хвилин побути на самоті.
3. Усамітніться та погляньте на ситуацію з обох боків.
4. Подумайте про можливі способи вирішення проблеми, що задовольнятимуть обидві сторони.
5. Коли заспокоїтесь, повертайтеся до обговорення ситуації.

РМІ: ПЛЮС, МІНУС, ЦІКАВО

1. Перш ніж прийняти рішення, зупиніться та вивчіть проблему з усіх боків. Оберіть декілька варіантів її вирішення.
2. До кожного варіанту рішення складіть перелік «плюсів». Мисліть творчо та врахуйте всі можливі позитивні аспекти.
3. До кожного варіанту рішення складіть перелік «мінусів». Подумайте про коротко- і довгострокові наслідки вашого рішення.
4. Що було б цікаво? Запитайте себе, що може відбутись, якщо ви приймете саме такий варіант рішення.

САФ: ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ

1. Проаналізуйте ситуацію. Чітко сформулюйте, що вас цікавить.
2. Складіть перелік усіх факторів, які можуть вплинути на ситуацію.
3. Перегляньте перелік та визначте фактори, що, на вашу думку, пояснюють ситуацію (проранжуйте їх за ступенем значимості, оберіть головні, які впливають найбільше).
4. Дійте з огляду на ці фактори.

ОРВ: ПОГЛЯДИ ІНШИХ ОСІБ

1. Уважно вислухайте співрозмовника.
2. Підбийте підсумок почутого.
3. Ставте питання, доки чітко не зрозумієте точку зору співрозмовника.
4. Дійте відповідно. Пам'ятайте, що ви не повинні погоджуватись зі співрозмовником. Достатньо показати, що ви взяли до уваги його думку.

ПРОХАННЯ ПРО ДОПОМОГУ

1. Визначте, у чому полягає проблема.
2. Вирішіть, чи потрібна вам допомога.
3. Подумайте про усіх, хто міг би вам допомогти, та виберіть когось одного.
4. Розкажіть цій людині про вашу проблему та попросіть вам допомогти.

ДОДАТОК 10.3.7.

ФОРМА «ПЛАН ЗАНЯТТЯ З НАВЧАННЯ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК»

ЕТАПИ/КРОКИ НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ	ПРИКЛАД
ЧОМУ ТА ЩО Поясніть підлітку, чому певну навичку необхідно використовувати, та надайте приклади, які ілюструють таке використання.	«Я хочу ознайомити тебе з навичкою, яка називається «_____». Ти можеш її використовувати, коли _____. Наприклад, _____».
ПОКАЖИ МЕНІ Продемонструйте використання навички.	Розмістіть «Кроки застосування навичок» на видному місці або використайте Картку з навичками. Продемонструйте використання навички, спираючись на приклад, наведений вище. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
ДАЙ МЕНІ СПРОБУВАТИ Організуйте рольову гру, щоб підліток мав змогу потренуватись у застосуванні навички. Переконайтесь, що «Кроки застосування навичок» розміщені на видному місці і що обрана ситуація знайома підлітку.	«А тепер твоя черга. Ти казав/ла мені, що _____. Давай спробуємо вирішити цю ситуацію за допомогою «Кроків використання навичок». Ти можеш підглядати у відповідну картку з навичками. Я гратиму роль твого співрозмовника. Просто говори зі мною, використовуючи ці кроки».
ЯК Я ВПОРАВСЯ? Запитайте підлітка, що він відчував, використовуючи цю навичку. Надайте зворотний зв'язок стосовно того, наскільки ретельно він слідував крокам використання навички.	«Чудова робота! Ось, що тобі вдалось добре... [Надайте зворотний зв'язок, щоб підкріпити використання навички.] Можливо, наступного разу ти міг/могла би... [Надайте зворотний зв'язок, щоб покращити використання навички.] Які переваги надає використання цієї навички, порівняно з тим, що ти раніше відчував/робив? Якою, на твою думку, була б реакція співрозмовника?»
ЗАКРІПЛЕННЯ НА ПРАКТИЦІ Попросіть підлітка назвати інші ситуації, коли може бути використана ця навичка.	«Після того, як ти спробував/ла застосовувати цю навичку на практиці, коли ти зможеш використати її знов? Коли, на твою думку, вона буде корисною, а коли – ні?»

ДОДАТОК 10.3.8.

ПРИКЛАД ЗАНЯТТЯ З НАВЧАННЯ ДАНИЛКА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

ЕТАПИ/КРОКИ НАВЧАННЯ НАВИЧОК	ПРИКЛАД
СКАЖИ МЕНІ, ЧОМУ Поясніть підлітку, чому певну навичку необхідно використовувати, та надайте приклади, які ілюструють таке використання.	«Я хочу ознайомити тебе з навичкою, яка називається «Активне слухання». Ти можеш її використовувати, коли спілкуєшся з іншими людьми, щоб показати, що ти почув їх (навіть якщо їхні слова важко зрозуміти). Наприклад, у мене є друг, який скаржиться, нібито я його не слухаю, коли він розказує про негаразди у своєму житті».
ПОКАЖИ МЕНІ Продemonструйте використання навички.	Попросіть підлітка зіграти роль вашого друга та розповісти про те, що йому не вдається зробити. Продemonструйте поетапно використання навички або застосуйте картку з навичками в той час, коли підліток розповідає: 1. Я дивлюсь на тебе тоді, коли ти говориш. 2. Я сиджу тихо і не метушуся. 3. Я сконцентрована на тому, що ти розказуєш. Я уявляю, що ти відчуваєш. 4. Я думаю про те, що ти кажеш мені. 5. Я повідомляю тобі, що слухаю тебе, киваючи чи кажучи щось на зразок «гммм». 6. Я запитую, але не перебиваю – «Що тебе засмучує найбільше зараз?»
ДАЙ МЕНІ СПРОБУВАТИ Організуйте рольову гру, щоб підліток мав змогу потренуватись у застосуванні навички. Переконайтесь, що «Кроки застосування навичок» розміщені на видному місці і що обрана ситуація знайома підлітку.	«А тепер твоя черга, Данилко. Ти казав мені, що твоя мама свариться. Вона хоче поговорити, чому вона стурбована щодо тебе, а ти не хочеш. Розмова закінчується, ти засмучений і йдеш з дому геть. Давай спробуємо вирішити цю ситуацію за допомогою «Кроків використання навичок». Ти можеш підглядати у відповідну картку з навичками. Я гратиму роль твоєї мами та розказуватиму, що турбує мене. Просто говори зі мною, використовуючи ці кроки».
ЯК Я ВПОРАВСЯ? Запитайте підлітка, що він відчував, використовуючи цю навичку. Надайте зворотний зв'язок стосовно того, наскільки ретельно він слідував крокам використання навички.	«Чудова робота! Ось, що тобі вдалось добре... [Надайте зворотний зв'язок, щоб підкріпити використання навички.] Можливо, наступного разу ти міг би... [Надайте зворотний зв'язок, щоб покращити використання навички.] Які переваги надає використання цієї навички у порівнянні з тим, що ти раніше відчував/робив? Якою, на твою думку, була б реакція співрозмовника?»
ЗАКРІПЛЕННЯ НА ПРАКТИЦІ Попросіть підлітка назвати інші ситуації, коли може бути використана ця навичка.	«Після того, як ти спробував застосовувати цю навичку на практиці, коли ти зможеш використати її знов? Коли, на твою думку, вона буде корисною, а коли – ні?»

ДОДАТОК 10.4.1.

ФОРМА «РЕЄСТР ДУМОК ПЕРСОНАЖІВ ФІЛЬМУ «ОФІСНИЙ ПРОСТІР»»

ЩО ВІН ДУМАЄ?



1. Активуюча подія/Ситуація/Зовнішній тригер:

Дорога на роботу під час ранкових заторів

2. Наслідки (емоційні та поведінкові):

Подумайте, якою може бути реакція цього персонажа на активуючу подію. Що він відчуває? Розкажіть про його почуття нижче та оцініть інтенсивність його емоцій за шкалою від 1 до 10, де 1 – слабе відчуття, а 10 – дуже сильне почуття.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слабе відчуття					Дуже сильне почуття				

Він відчуває з інтенсивністю
у балів.

Він також відчуває з інтенсивністю у
..... балів.

Коментарі:

3. Переконавання, внутрішній діалог, погляди:

Що він думає стосовно активуючої події? Запишіть нижче усі його можливі думки. Намагайтесь перелічити усе, що він може думати, поки їде на роботу.

.....

.....

.....

.....

ЩО ВІН ДУМАЄ?



1. Активуюча подія/Ситуація/Зовнішній тригер:

Дорога на роботу під час ранкових заторів

2. Наслідки (емоційні та поведінкові):

Подумайте, якою може бути реакція цього персонажа на активуючу подію. Що він відчуває? Розкажіть про його почуття нижче та оцініть інтенсивність його емоцій за шкалою від 1 до 10, де 1 – слабе відчуття, а 10 – дуже сильне почуття.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слабе відчуття					Дуже сильне почуття				

Він відчуває з інтенсивністю у балів.

Він також відчуває з інтенсивністю у балів.

3. Переконавання, внутрішній діалог, погляди:

що він думає стосовно активуючої події? Запишіть нижче усі його можливі думки. Намагайтесь перелічити усе, що він може думати, поки їде на роботу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЩО ВІН ДУМАЄ?



1. Активуюча подія/Ситуація/Зовнішній тригер:

Дорога на роботу під час ранкових заторів

2. Наслідки (емоційні та поведінкові):

Подумайте, якою може бути реакція цього персонажа на активуючу подію. Що він відчуває? Розкажіть про його почуття нижче та оцініть інтенсивність його емоцій за шкалою від 1 до 10, де 1 – слабе відчуття, а 10 – дуже сильне почуття.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слабе відчуття					Дуже сильне почуття				

Він відчуває з інтенсивністю у балів.

Він також відчуває з інтенсивністю у балів.

3. Переконавання, внутрішній діалог, погляди:

що він думає стосовно активуючої події? Запишіть нижче усі його можливі думки. Намагайтесь перелічити усе, що він може думати, поки їде на роботу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДОДАТОК 10.4.2.

ФОРМА «ЩО Я КАЖУ СОБІ, КОЛИ НЕ ОТРИМУЮ БАЖАНОГО»

Пригадай ситуації з твого життя, коли ти дуже сильно чогось хотів(-ла), але не зміг(-ла) це отримати. Дай відповідь на такі запитання:

1. Чого мені хотілось?

.....

.....

Оціни важливість твого бажання за шкалою від 1 (найменш важливо) до 10 (найбільш важливо):

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

2. Що я казав(-ла) собі, коли мені не вдавалось отримати бажане? (Запиши все, без винятку, що тоді спадало тобі на думку).

.....

.....

.....

.....

.....

3. Що я відчував(-ла) і як реагував(-ла), коли мені не вдавалось отримати бажане?

.....

.....

.....

.....

4. Що ти говорив(-ла) або робив(-ла), щоб налаштуватись на більш позитивний лад?

.....

.....

.....

.....

ДОДАТОК 10.4.3.

ФОРМА «РЕЄСТР ДУМОК»

А: Активуюча подія: Коротко опиши, що сталося (де, коли, хто, що, чому).

.....

.....

.....

.....

В: Переконавання та внутрішній діалог:

Що ти думав(-ла) в той момент? Що ти вважав(-ла) правдою в цій ситуації? Запиши всі свої думки в той момент, без винятку.

.....

.....

.....

.....

С: Наслідки (емоційні):

Що ти відчував(-ла) в той момент? Якими сильними були ті відчуття? Оціни інтенсивність своїх емоцій за шкалою від 1 до 10, де 1 – слабе відчуття, а 10 – дуже сильне почуття.

.....

Інтенсивність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

Інтенсивність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Наслідки (поведінкові):

Що ти зробив(-ла)? Якою була твоя реакція? Твій вибір?

.....

.....

.....

.....

Наскільки успішною була твоя реакція на ситуацію?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Неуспішною		Певною мірою успішною				Дуже успішною			

Що ти можеш сказати собі, щоб наступного разу зреагувати інакше?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДОДАТОК 10.4.4.

ФОРМА «АВС»

А: Активуюча подія — місця, люди та речі, що є частиною ситуації

Де ти був (-ла)?

.....

.....

Хто ще був там?

.....

.....

Що відбувалося навколо тебе?

.....

.....

Що відбувалося у твоєму тілі?

.....

.....

В: Преконання та внутрішній діалог — твої думки, те, що ти сказав (-ла) собі і те, що ти вважав (-ла) правдою в цій ситуації

.....

.....

.....

.....

.....

С: Наслідки — твої почуття та дії, а також вибір, що ти зробив (-ла) у цій ситуації

Що ти відчував (-ла)?

.....

.....

Оціни інтенсивність своїх відчуттів?

1

2

3

Що ти зробив(-ла)?

.....

.....

ДОДАТОК 10.4.5.

СХЕМА «КОГНІТИВНИЙ ПРОЦЕС»



МОДУЛЬ 11. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ ІЗ НЕПОВНОЛІТНІМИ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

СЕСІЯ 11.1. ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

ЧАС:	220 хвилин
ЦІЛІ:	• розглянути поняття «психологічної травми»; • ознайомити із факторами, що впливають на розвиток травми; • розглянути ймовірні варіанти сприйняття травматичної події та їх вплив на формування травматичного досвіду; • розглянути процес розвитку різних типів травми (гостра, хронічна, комплексна), у тому числі досвід скривдження в дитинстві; • ознайомити з впливом та наслідками травматичного досвіду в дитинстві; • розглянути зв'язок між травматичним досвідом та розвитком кримінальної поведінки.
МАТЕРІАЛИ:	• проектор • екран • презентація у форматі PowerPoint • ноутбук • фліпчарт • аркуші для фліпчарту • маркери • відеоролик «BBC: Розум людини» • http://www.ex.ua/2805360

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Психологічна травма та події, що можуть призвести до неї»	15 хв
2	Робота в групах «Фактори, що впливають на розвиток травми»	30 хв
3	Інформаційне повідомлення «Сприйняття травматичної події»	5 хв
4	Робота в групах «Значення, що поглиблюють та мінімізують травматичну подію»	30 хв
5	Інформаційне повідомлення «Вплив травми на здоров'я та якість життя людини»	20 хв
6	Інформаційне повідомлення, перегляд відео, обговорення «Функція прив'язаності та наслідки її порушення».	35 хв
7	Інформаційне повідомлення «Вплив травми на формування та функціонування мозку»	20 хв
8	Обговорення «Наслідки травматичного досвіду для дитини»	15 хв
9	Робота в групах «Прояви травматичного досвіду в різних сферах життя»	40 хв
10	Інформаційне повідомлення, обговорення «Зв'язок між травматичним досвідом та розвитком кримінальної поведінки»	10 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ТА ПОДІЇ, ЩО МОЖУТЬ ПРИЗВЕСТИ ДО НЕЇ» (15 ХВ)

- 🔊 Тренер пропонує учасникам обговорити вплив психологічних травм у дитинстві на формування особистості та ознайомитися з проявами наслідків перенесених травматичних подій і досвіду скривдження, яких могли зазнавати підлітки, з метою кращого розуміння їх поведінки.

Для початку варто ознайомитися з самим поняттям «психологічна травма» та особливостями її виникнення.

- 🔊 Тренер звертається до учасників:

«Дослідження, проведені в США, показують, що у 50–70 % осіб, у тому числі у 30 % дітей до 18 років, за життя трапляється щонайменше одна травматична подія. Систематичне вивчення реакції людини на травму відносно нове порівняно з іншими напрямками психології. Травматичний стрес почали досліджувати після війни у В'єтнамі. Відтоді ми знаємо, що травма поширена, вона може трапитися практично у будь-який момент життя. Також відомо, що реакція людини на травму буває надзвичайно складною і різною.

Психіка людини, контактуючи з травматичними подіями, здатна проживати їх та долати (так званий феномен посттравматичного зросту) або зазнавати психологічної травматизації. Нам слід пам'ятати, що існує нормальний процес опрацювання-«перетравлення» травматичного досвіду, своєрідна «імунна система» психіки – система опрацювання стресових та травматичних подій. І дослідження свідчать, що ми переважно можемо справитися з травмою (70 % осіб не матимуть післятравматичних розладів після психотравмуючої ситуації і 50 % тих, хто отримає післятравматичні розлади, зцілиться протягом року)».

- 🔊 Тренер демонструє слайд 11.1.1.

СЛАЙД 11.1.1

ТРАВМИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Зазвичай вважається, що...

- втрата рідних, досвід трагедії або травми мають потужний і тривалий руйнівний вплив на життя людини.

Дослідження свідчать, що ...

- травматична подія зазвичай веде до її подолання та підвищення стійкості до стресу (феномен посттравматичного зросту).

Тренер продовжує: «Наразі ми розглянемо процес психологічної травматизації. Під «психологічною травмою» ми розуміємо негативний результат контакту людини з травматичними подіями».

 Тренер демонструє слайд 11.1.2.

СЛАЙД 11.1.2

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

- реагування людини на ситуацію, що виходить за межі звичного людського досвіду;
- соціальний досвід, з яким важко впоратись та прийняти як частину свого життя, бо він перевищує фізичні, розумові, емоційні та соціально-побутові можливості;
- вплив події, що становить базову загрозу фізичній цілісності чи життю людини та викликає реакцію у вигляді сильного страху, жаху чи відчуття безпорадності.

 Тренер коментує слайд:

«Людина, потрапляючи у загрозливу для її життя та безпеки ситуацію, не може її подолати. Цей досвід перевищує можливості з ним впоратися на всіх рівнях: фізичному, розумовому, емоційному та соціальному. Для такого впливу ситуація має виходити за межі звичного людського досвіду і становити загрозу життю та здоров'ю людини. Іншими словами, продовжуючи метафору стосовно імунної системи, наприклад, хвороба трапляється тоді, коли: бактерія є «незнайомою», бактерій занадто багато або імунна система виснажена і захисних клітин недостатньо».

📢 Тренер звертається до учасників із запитанням *«Які ситуації, на вашу думку, можна вважати травматичними?»* Тренер записує відповіді на аркуші для фліпчарту. По завершенні уточнює сказане інформацією на слайді.

📢 Тренер демонструє слайд 11.1.3:

СЛАЙД 11.1.3

ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- природні лиха;
- воєнні/ збройні дії;
- тортури;
- масштабні транспортні аварії, ДТП;
- пожежа (згорання будинку);
- фізичні травми;
- хвороби з раптовим розвитком загрози життю;
- інвазивні (ті, що проникають у тіло) медичні процедури;
- ув'язнення;
- насильство в сім'ї (наприклад, між батьками, родичами, коли дитина є свідком; з боку партнера);
- жорстоке поводження з дітьми в сім'ї (з боку батьків, інших значимих осіб) та поза нею (фізичне, сексуальне, економічне – занедбання дітей, психологічне);
- фізичне чи сексуальне насильство з боку незнайомої людини;
- стати свідком насильства, смерті, самогубства (або дізнатися про самогубство близької людини);
- вікарна (вторинна) травма;
- тощо.

📢 Тренер коментує:

«Отже, людина може отримати психологічну травму, якщо стала жертвою або свідком жахливої події, має надмірну експозицію чи дізналася про травматичну подію, що сталася з рідними, зокрема смерть чи загрозу життю».

📢 Тренер продовжує:

«Невідповідність між стимулом (травматичною ситуацією) і можливостями з нею впоратися супроводжується цілим каскадом переживань та реакцій».

СЛАЙД 11.1.4

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Почуття, що супроводжують психологічну травму:

- безсилля;
- гнів / страх / тривога;
- реакція «бий-біжи»;
- реакція «завмири»: відмова від дій / деперсоналізація – дисоціація (людина відчужується від події, сприймає її як те, що відбувається не з нею);
- сором/ відчуття провини: «я поганий(а)» / «це я винний(а)»;
- сильне збентеження;
- почуття зраженості;
- розпач / відчай / важка втрата.

 Тренер коментує слайд:

«Фундаментальними компонентами травматичного стресу є біологічні реакції «бий-біжи» та «завмири», а також психоемоційні переживання, що їх супроводжують та ускладнюють: сильні гнів, страх, тривога, відчай, безсилля, провини, сором та інші. Ці реакції спрямовані на виживання в екстремальних умовах, проте на поточний момент не можуть забезпечити подолання ситуації та інтегрування пам'яті про неї в досвід, а отже призводять до психологічної травми».

 Тренер продовжує:

«Під час травматизації ключовим компонентом є те, що людина зазнає відчуття втрати базових потреб свого виживання та фізичної, психологічної, соціальної цілісності свого «Я»».

 Тренер демонструє слайд 11.1.5:

СЛАЙД 11.1.5

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Ключовий компонент — відчуття ВТРАТИ:

- безпеки
- кордонів
- довіри
- цноти
- захисту / комфорту
- емоційного зв'язку з близькою людиною
- особистих речей
- стабільності / передбачуваності / звичного способу життя
- відчуття свого «Я» / власного тіла
- контролю
- віри / надії / духовності

 Тренер звертається до учасників:

«Дослідження показують, що травми заподіяні людині людиною, частіше призводять до психологічної травматизації, ніж стихійні лиха та техногенні катастрофи. Це пов'язують з факторами жорстокості заподіяної шкоди, зради, ізоляції та відсутності доступу до підтримки».

 Тренер демонструє слайд 11.1.6:

СЛАЙД 11.1.6

МІЖОСОБИСТІСНІ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- стати свідком насильства, смерті, самогубства;
- насильство в сім'ї (між батьками, родичами; з боку партнера);
- жорстоке поводження з дітьми в сім'ї (з боку батьків, інших значимих осіб) та поза нею (фізичне, сексуальне, економічне — занедбання дітей, психологічне);
- фізичне насильство з боку незнайомої людини;
- зґвалтування/сексуальне насильство;
- тощо.

СЛАЙД 11.1.7

НАСЛІДКИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТРАВМИ

- досвід міжособистісної травми в дитинстві може мати великий вплив на поведінку протягом дорослого життя;
- зростає ризик потрапляння в ситуації додаткових міжособистісних травм;
- зростає ризик травматизації в майбутньому;
- зростає ймовірність гострих і саморуйнівних реакцій.

Ключову роль відіграє ефект накопичення травматичного досвіду (коли дія травмуючих подій постійна).

 Тренер коментує:

«Наслідки міжособистісної травми набагато тяжчі, особливо тоді, коли вона була перенесена в дитячому віці. Це впливає на патерни реагування в різних соціальних ситуаціях та ймовірність переживання травм уже в дорослому віці.

У дитинстві ми контактуємо зі світом переважно через батьків, через те, як вони самі переживають взаємодію з різними ситуаціями та пояснюють їх дитині. Тому в дитячому віці особливе значення мають травматичні ситуації міжособистісного характеру. Ті, які дитині показують, що дорослий не може забезпечити функцію безпеки та виживання дитини, більше того, сам є загрозою.

Важливою є тривалість перебування дитини у травматичних стосунках з піклувальником. Адже якщо стосунки несприятливі досить довго, травматичний досвід у психіці дитини накопичується. Це значно підвищує ймовірність проявів гострих та саморуйнівних реакцій».

СЛАЙД 11.1.8

ВПЛИВ ТРАВМИ

Ніщо не викликає такого відчуття ізольованості, як біль від завданої шкоди.

Він змушує жертву поставити під сумнів себе та свої переконання, оскільки порушує дві фундаментальні умови:

- Відчуття довіри та безпеки
- Відчуття контролю над власним життям

Тренер коментує слайд:

«Травматичний досвід формує глибинні переконання у людини про наявність тотальної небезпеки та зради в житті, а також зумовлює втрату віри впливати на світ та «бути ковалем свого щастя». У дитини формуються переконання типу: «нікому довіряти не можна», «всі так і хочуть мене якось використати», «нікому не можна показувати свої істинні переживання та думки», «якщо інші дізнаються про мене більше, то перестануть зі мною спілкуватися», «я не вартий нормального ставлення», «мої зусилля нічого не варті».

РОБОТА В ГРУПАХ «ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИНИКНЕННЯ ТРАВМИ» (30 ХВ)

 Тренер готує три аркуші фліпчарту з написами: **«Особистісні характеристики жертви», «Характеристики травматичного фактору», «Характеристики соціального оточення».**

Тренер об'єднує учасників у три групи та кожній із них дає по заготовленому аркушу і маркери. Далі оголошує завдання, акцентуючи на тому, що, як уже зазначалось вище, далеко не у всіх людей, які пережили травматичну подію, розвинеться психологічна травма, ризик її розвитку залежить від багатьох факторів.

Тренер демонструє слайд 11.1.9:

СЛАЙД 11.1.9

**РОБОТА В ГРУПАХ
ЯКІ ФАКТОРИ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИНИКНЕННЯ
ТРАВМИ ТА РОБЛЯТЬ ЇЇ БІЛЬШ БОЛЮЧОЮ І
СКЛАДНОЮ?**

- Особистісні характеристики жертви.
- Характеристики травматичного фактору.
- Характеристики соціального оточення.

Час на виконання – 10 хв.

На виконання завдання групи отримують 10 хв. Коли час минув, тренер просить по одному представнику від групи презентувати напрацювання.

Після того як усі групи презентували свої доробки, тренер узагальнює їх та доповнює інформацією, представленою на слайдах 11.1.10, 11.1.11, 11.1.12:

СЛАЙД 11.1.10

ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖЕРТВИ

- жіноча стать;
- вік (малі діти, дорослі старшого віку);
- низький соціально-економічний статус;
- психологічні розлади в минулому;
- особливості подолання ситуації (самоізоляція, вживання алкоголю та ін.);
- родина має складні життєві обставини;
- досвід травматизації;
- генетична схильність;
- великий стрес під час переживання травми
- тощо.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАВМАТИЧНОГО ФАКТОРУ

- міжособистісне насильство, у тому числі навмисне насильство; насильство з боку значимої людини;
- сексуальне насильство;
- інтенсивність, висока загроза життю;
- тривалість травми, множинні травматичні події;
- жорстокість;
- зрада;
- раптовість і неконтрольованість
- тощо.

Після презентації третьої групи тренер узагальнює у позитивному ключі, повідомляючи, що травму можливо подолати, знаючи, як це зробити.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОПЕРЕДЖЕННЮ/ПОДОЛАННЮ ТРАВМИ

- емоційна та психологічна підтримка;
- відсутність стигматизації і звинувачень стосовно жертви, готовність вислухати її після оприлюднення факту насильства;
- підтримка з боку коханої людини та близьких;
- нормалізація реакцій та стану постраждалої людини
- тощо.

Тренер коментує слайди:

«Ризик розвитку психологічної травми залежить від багатьох факторів. (1) Від характеристики потерпілої особи та її стратегій подолання травми: особливості суб'єктивного сприйняття травми (наприклад, як заслужена кара), особливості стратегій подолання травми (самоізоляція, вживання алкоголю та ін.), наявність інших психічних захворювань до моменту травми, особистісна незрілість зі схильністю до самозвинувачень, негативним самосприйняттям, перенесені й не подолані травми в дитинстві (у такому разі недавня травма може стати «останньою краплею»). З іншого боку, наявність внутрішніх ресурсів збільшує опірність до травматичного впливу. У дітей, з огляду на брак «зрілих» ресурсів для подолання травматичної події, ризик розвитку психологічної травми після перенесеної травматичної події вищий і великою мірою залежатиме від того, як переживають подію батьки і наскільки вони можуть допомогти дитині в «інтеграції» такого досвіду. У старших людей механізми

подолання «ригідні» та вимагають великих зусиль. Крім цього, виявлені певні гени, наявність яких збільшує ризик травматизації.

(2) Від характеристики травматичного фактору – його виду, інтенсивності та тривалості: чим більша загроза життю, фізична близькість, непередбачуваність і неконтрольованість травматичного чинника, тим більший ризик. Свою роль відіграє також і чинник жорстокості: травми, заподіяні людині людиною, частіше призводять до психологічних негараздів, ніж стихійні лиха або техногенні катастрофи. Причому сексуальне насильство призводить до травматизації частіше, ніж насильство фізичне. Підвищує ризик розвитку травми також безпосередня вина жертви у нещасному випадку, гибелі близьких людей (наприклад, водіння у нетверезому стані, що привело до ДТП), а також наявність зради. Крім цього, множинні травматичні події (особливо в дитинстві) становлять найвищий ступінь психотравмуючого впливу і пов'язані з ризиком розвитку так званої комплексної травми.

(3) Від характеристики соціального оточення: брак соціальної підтримки, самотність, нездорові реакції з боку рідних (відкинення, звинувачення, замовчування факту травми, стигматизація). І навпаки: наявність соціальних ресурсів і підтримки є сильним захисним фактором.

Є також і інші фактори: чи травма зачепила одну людину, чи цілу спільноту; наявність супутних життєвих стресів і проблем, спричинених травмою, і тих, що існували до травматичної події; доступність психологічної допомоги, соціальних та профілактичних програм».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «СПРИЙНЯТТЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ» (5 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«Наше сприйняття подій чи явищ визначає, як ми відчуваємося стосовно них. Інтерпретації, зроблені нами під час та після травматичної події, є дуже важливою частиною того, як ми даємо собі раду. Люди, які зазнали психологічної травми, схильні сприймати травматичну подію, її наслідки і симптоми у спосіб, що викликає в них сильний страх та душевний біль. Вони можуть боятися, що лихо трапиться з ними знову, що вони втрачають здоровий глузд, сприймають саморуйнівну поведінку як таку, що полегшує біль».

СЛАЙД 11.1.13

ЯК ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ ВПЛИВАЄ НА ПЕРЕЖИВАННЯ



СЛАЙД 11.1.14

РОЗУМІННЯ ТРАВМИ

- людина, намагаючись зрозуміти, що з нею відбувається, надає подіям певного значення;
- значення (сприйняття) події є не менш важливим, ніж сам фізичний досвід;
- значення події може зробити її ще більш травматичною;
- або, навпаки, мінімізувати травматизацію.

📢 Тренер коментує:

«Людська психіка побудована так, що нам важливо зрозуміти та якось пояснити для себе, що і чому відбувається. Тому психіка надає подіям певного значення. І ці інтерпретації є не менш важливими, ніж фізичні наслідки події. Крім цього, надані травматичним подіям значення можуть або ускладнювати психічний стан, або зменшувати зону травматизації.

Отже, ми надаємо певних значень травматичній події, і це впливає на наші переживання, реакції та на можливість з нею впоратися».

- Тренер готує два аркуші фліпчарту з написами: «Надані людиною значення події, які роблять її більш травматичною», «Надані людиною значення події, які мінімізують травму».
- Тренер об'єднує учасників у 2 групи та кожній із груп дає по заготовленому аркушу і маркери. Далі оголошує завдання: учасники мають напрацювати варіанти, яким може бути сприйняття/бачення/ставлення до травматичної ситуації, до себе у ній та до інших.
- Тренер демонструє слайд 11.15:



Групи отримують 10 хв на виконання завдання. Коли час для роботи груп минув, тренер просить по одному представнику від групи презентувати напрацювання.

Після того, як усі групи презентували свою роботу, тренер узагальнює її та доповнює інформацією, представленою на слайдах 11.1.16, 11.1.17, 11.1.18, 11.1.19:

СЛАЙД 11.1.16

КОЛИ ЗНАЧЕННЯ ПОДІЇ РОБИТЬ ЇЇ ЩЕ БІЛЬШ ТРАВМАТИЧНОЮ

- персоналізація досвіду;
- відчуття відповідальності за подію;
- переконаність, що подію можна було попередити, зупинити, передбачити;
- впевненість, що весь світ проти тебе;
- відчуття, що травма тебе змінила;
- відчуття, що втрачаєш глузд;
- переконаність, що подія є покаранням за щось;
- власна вразливість сприймається як слабкість;
- відчуття, що ні собі, ні іншим не можна довіряти;
- переконаність про негативне ставлення інших до себе;
- використання травми як доказу того, що з тобою чи з іншими і надалі траплятиметься погане.



До уваги тренера!

За потреби уточніть поняття «персоналізація»:

«Персоналізація – це бачення подій як результату власного впливу за відсутності останнього насправді; схильність співвідносити з собою події, які в дійсності не пов'язані з людиною; бачення в словах або вчинках інших людей критики, образи, зневаги на свою адресу; сюди можна також віднести феномен «магічного мислення» – перебільшену впевненість у своїй причетності будь-яким чином до подій («накликав біду», «наврочив», «з моєю вдачею...», «це покарання за гріхи»)».

СЛАЙД 11.1.17

ВПЛИВ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ

- депресія
- тривога
- безпорадність, безнадія
- ізоляція, відчуження
- сильний страх
- лють
- хронічний песимізм
- втрата надії, віри, довіри
- підвищена підозрілість
- вразливість до наступних травм

КОЛИ ЗНАЧЕННЯ, НАДАНІ ПОДІЇ, МІНІМІЗУЮТЬ ТРАВМУ

- впевненість, що вашої провини немає;
- переконання, що подія – просто випадок, не пов'язаний з вашими особистими якостями чи обставинами;
- впевненість, що ви нічого не могли зробити, щоб зупинити чи попередити подію;
- акцент на тому, що вам вдалося вижити;
- акцент на допомозі, яку ви отримуєте від інших;
- вміння побачити подію як можливість взаємодії з іншими;
- використання події як можливості для особистісного зростання чи для того, щоб щось змінити у світі.

ВПЛИВ МІНІМІЗАЦІЇ

- вдячність;
- вміння оцінити хороше («це дало мені зрозуміти, що насправді в житті важливо»);
- оптимізм;
- зміцнення віри;
- відчуття відновлення чи другого шансу («у Бога на мене інші плани»);
- відчуття сили та спроможності;
- особистісне зростання;
- позитивні зміни;
- зміцнення соціальних зв'язків.

Тренер уточнює:

«Дослідження, спрямовані на визначення сприйняття ситуації, що мінімізують її травматичність, зовсім «свіжі». Психологів-дослідників зацікавили ті люди, які змогли впоратися з травматичною ситуацією; зокрема і питання, за рахунок яких саме внутрішніх процесів. І у 1995 р. Річард Тедескі та Ловренс Калхун увели поняття «посттравматичний зріст».

Посттравматичний зріст – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами (Тедескі, Калхун). Цей феномен відображається у погляді на себе (покращення сприймання самого себе, більше розуміння, визнання та прийняття, сили, мужності, здатності мати глибокі почуття болю, смутку, щастя, радості); у стосунках (більше цінування друзів та родини, зростання співчуття до інших та рівня альтруїзму); у життєвій філософії (переоцінка цінностей, глибоке проживання певних моментів, цінування кожного нового дня)».

📢 Тренер звертається до учасників:

«Залежно від того, який вид травматичної події вплинув на людину, як часто, хто був кривдником та у якому віці це все було пережито, розрізняють кілька типів травми».

📢 Тренер демонструє і коментує слайди 11.1.20, 11.1.21:

СЛАЙД 11.1.20

КЛАСИФІКАЦІЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

- Монотравма (грабіж, ДТП) – одноразова травматична подія.
- Мультитравма, або множинна травма – одночасно різні види травм в одному часовому проміжку (обстріли + зґвалтування + втрата контакту з рідними).
- Секвенційна травма – той самий вид травматичних подій повторюється протягом тривалого часу (сімейне насильство, булінг).
- Травматичне дитинство – насильство над дитиною, спостереження над насильством в сім'ї, відсутність безпечної прив'язаності, емоційне занедбання.

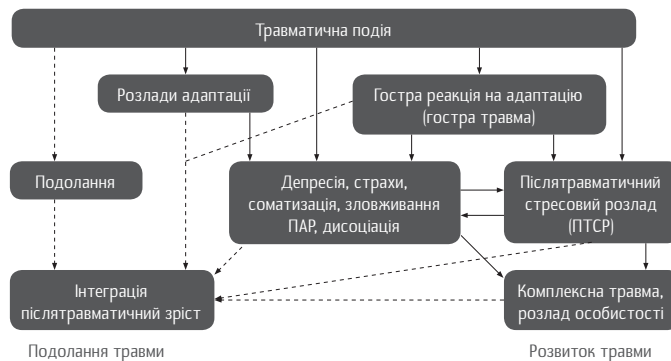
📢 Тренер продовжує:

«Реакція людей на травму дуже різна, і наслідки для психічного та фізичного здоров'я теж бувають дуже різними: від відсутності негативних наслідків до дуже виражених. У людини може бути гостра травма, яка є результатом раптової та шокувальної події і часто проявляється різноманітними інтенсивними почуттями та фізичним дискомфортом, що можуть налякати самі по собі. Як наслідок, виникає відчуття емоційного перенавантаження і розгубленості. Прояви гострої травми зазвичай не тривалі у часі і швидко зникають, якщо вплив травматичного фактору припинено і людина перебуває у безпеці».

Також у людини може розвинутиися хронічна травма, яка зазвичай стає результатом впливу низки травматичних подій, кумулятивним ефектом стресових факторів без можливості їх подолати, а також декомпенсація наслідків гострої травми. До неї відносять післятравматичний стресовий розлад, депресію, страхи, функціональні розлади (соматизації), зловживання психоактивними речовинами, дисоціацію».

Одним із найскладніших наслідків травматизації є комплексна травма, яка зазвичай є результатом впливу хронічної та множинної травми на розвиток. Наприклад, дитина з раннього віку зазнає впливу міжособистісних травматичних подій (насильство, занедбання, депривація та відсутність безпечної прив'язаності). Найчастіше спостерігається у стосунках догляду за дитиною. Комплексна травма впливає практично на всі аспекти розвитку і функціонування дитини».

ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМИ



Тренер коментує наступний слайд:

«Психологічна травма чинить вплив не лише на психіку людини, вона відображається і в її біології. Травма призводить до стійких змін у головному мозку та впливає на його розвиток і функціонування. Це, у свою чергу, впливає на тіло та його здатність до нормальної життєдіяльності. Тіло людини несе в собі «відбиток» болючого досвіду і «веде їх облік». Усі системи організму тісно пов'язані між собою. І коли одна із систем (нервова) зазнає негативного впливу, спрацьовує ефект «доміно», що призводить до змін у всіх органах і системах організму. Настають довготривалі наслідки, зокрема, для нервової та ендокринної систем».

Тренер демонструє слайд 11.1.22:

СИСТЕМНИЙ ВПЛИВ ТРАВМИ

- Слово «травма» походить з грецької і означає «поранення».
- Зранена психіка по-іншому функціонує.
- Психологічні травми у дитинстві призводять до довготривалих біологічних змін.
- Біологічні системи організму тісно пов'язані.
- Ефект доміно: порушена функція однієї системи відображається на функціонуванні іншої.

Тренер звертається до учасників:

«Від нас особливої уваги вимагає розгляд впливу травматичних подій у дитячому віці та їх відображення на розвитку. У 1990-х роках Центр контролю захворювань та НПО «Кайзер Перманенте»

США проводили масштабне дослідження. Це дослідження було спрямоване на визначення зв'язку між негативним досвідом, набутим у дитинстві, та погіршенням здоров'я і загальної якості життя в дорослому віці».

 Тренер демонструє слайд 11.1.23:

СЛАЙД 11.1.23

НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД У ДИТИНСТВІ

- Будь-які травматичні події, пережиті людиною у віці до 18 років.
- Відоме дослідження, проведене в США Центром контролю захворювань та НПО «Кайзер Перманенте» у 1995–1997 роках серед 17 000 учасників.
- Це дослідження вивчало зв'язок між негативним досвідом, набутим у дитинстві, та погіршенням здоров'я і загальної якості життя в дорослому віці.

 Тренер продовжує:

«Під час дослідження учені розглядали вплив трьох категорій негативного досвіду.

Насильство над дітьми:

- *рекурентне (повторювальне) психологічне та/або фізичне насильство;*
- *сексуальне насильство.*

Занедбаність:

- *фізична;*
- *соціально-педагогічна;*
- *емоційно-психологічна.*

Складна ситуація у сім'ї. Зростання у сім'ї разом із:

- *залежним від психоактивних речовин;*
- *психічно хворим, із депресивним розладом, суїцидальними спробами або госпіталізованим;*
- *матір'ю або мачухою, яка перебувала на примусовому лікуванні;*
- *без обох біологічних батьків;*
- *членом родини, який був ув'язнений»*

СЛАЙД 11.1.24

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- Розглянуто три категорії негативного досвіду:
 - насильство над дитиною (психологічне, фізичне, сексуальне);
 - занедбаність (фізична та емоційна);
 - складна ситуація в родині (зловживання ПАР, розумові розлади, насильство щодо матері/ мачухи, розлучення, ув'язнення).
- Виявлено прямий зв'язок між негативним досвідом, набутим у дитинстві, та ризикованою поведінкою, психологічними проблемами, серйозними захворюваннями і тривалістю життя.

 Тренер коментує слайд:

«Результати продемонстрували, що негативні події у дитинстві мають значний ефект навіть через 50 років. При цьому перебування в травматичному середовищі перетворюється із психосоціального досвіду на соматичні захворювання, соціальну дезадаптацію або психічний розлад.

Виявлені суттєві та тяжкі наслідки в поведінці і здоров'ї:

- ризикована поведінка (зловживання тютюном та алкоголем, вживання психоактивних речовин, нещасні випадки);
- психічне здоров'я (депресія, суїцидальні думки, післятравматичний стресовий розлад);
- фізичне здоров'я (тяжке ожиріння, інфекції/захворювання, які передаються статевим шляхом, переломи, тяжкі захворювання та найбільш поширені причини смерті).



До уваги тренера!

Найбільш поширені причини смерті в Україні: хвороби системи кровообігу (інфаркти, інсульти); новоутворення, у тому числі злоякісні; нещасні випадки, отруєння і травми, у тому числі отруєння алкоголем; зовнішні причини (вбивства, самогубства); хвороби органів дихання; інфекційні та паразитарні хвороби.

Дані сайту Держстандарт України, без урахування тимчасово окупованих територій.

Наш дитячий досвід має дуже великий, позитивний вплив на наше здоров'я та якість життя. Жорстоке поводження в дитинстві – головна причина тяжких психічних розладів, яку можна попередити. Особи, які пережили шість або більше негативних подій у дитинстві, мають середню тривалість життя на 20 років менше, ніж ті, хто не пережив жодної негативної події. Багато осіб із дитячими психічними травмами в анамнезі мають супутні проблеми із психічним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин та фізичним здоров'ям. Окрім того, часто стають жертвами злочинів або особами, що вчинили правопорушення.

Зріз за всіма системами надання допомоги покаже велику поширеність серед клієнтів постраждалих від психологічних травм у дитинстві.

Економічний наслідок від жорсткого виховання у дитинстві полягає у втраті продуктивності, значних витратах на надання допомоги, спеціальну освіту, здійснення правосуддя та підвищення благополуччя дитини. Такі масштабні негативні соціальні наслідки та руйнівні наслідки для здоров'я підкреслюють важливість попередження травматичних подій у дитинстві через налагодження та підтримку безпечних, стабільних і турботливих відносин й умов для позитивного впливу на здоров'я та розвиток дитини.

Стратегії для забезпечення цих оптимальних умов охоплюють:

- візити додому до вагітних жінок і родин із новонародженими;
- програми для навчання батьківства;
- запобігання насильству в сім'ї (між партнерами);
- соціальна підтримка для батьків;
- програми підтримки батьків щодо підлітків та попередження вагітності у підлітковому віці;
- лікування психічних розладів та адикцій;
- високоякісна допомога дітям;
- матеріальна підтримка для родин із малим доходом».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ПЕРЕГЛЯД ВІДЕО, ОБГОВОРЕННЯ «ФУНКЦІЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ПОРУШЕННЯ»

(35 ХВ)

 **Тренер звертається до учасників:**

«Одразу після народження дитина повністю залежить від дорослих, які мають піклуватися про неї. Для виконання і програми виживання з боку дитини, і програми вигодовування нащадків з боку батьків активується процес взаємної прив'язаності. Немовлята інстинктивно тягнуться до свого дорослого для отримання безпеки і захисту. Прагнення близькості до матері особливо виразне тоді, коли немовля переживає страх. Це буває, якщо дитина відчувається позбавленою матері або відчуває загрозу в незнайомих обставинах чи у присутності чужих осіб, а також тоді, коли вона зазнає фізичного болю або її охоплюють страхіття власних фантазій. У близькості до матері немовля знаходить безпеку, захист і надійний притулок. Це досягається не лише візуальним шляхом, але й, значною мірою, завдяки створенню та підтримці тілесного контакту. При цьому дитина завжди виступає ініціатором такої взаємодії, активно сигналізує про необхідність забезпечення їй близькості й захисту з боку матері.

А дорослі, у свою чергу, інстинктивно захищають і виховують дітей, створюють і підтримують безпечний зв'язок та притулок, відгукуються на потреби дитини.

Ці стосунки важливі в еволюційному контексті: поведінка прив'язаності має вирішальне значення для виживання.

Базовий тип прив'язаності формується в перші три роки життя і відіграє провідну роль у дозріванні мозку дитини та безпосередньо впливає на кожен аспект розвитку: фізичний, когнітивний, емоційний, соціальний, міжособистісний, моральний».

 Тренер демонструє слайд 11.1.25:

СЛАЙД 11.1.25

БАЗОВА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

- Між дитиною і дорослим, який про неї піклується в ранньому віці, виникає глибокий та міцний зв'язок.
- Ця прив'язаність прямо впливає на кожен аспект розвитку: фізичний, когнітивний, емоційний, соціальний, міжособистісний, моральний.
- Стосунки між немовлям і таким дорослим є взаємними.
- Взаємність створює міцне підґрунтя для раннього розвитку.

 Тренер ставить учасникам групи запитання для загального обговорення:

«Яка прив'язаність формується, якщо дитина та піклувальник живуть у непередбачуваних/хаотичних або насильницьких умовах протягом цих перших років життя? Які порушення прив'язаності можуть виникати?»

Учасники обговорюють окреслену тематику.

 Тренер демонструє слайд 11.1.26:

СЛАЙД 11.1.26

ВИДИ ПРИВ'ЯЗАНOSTI

- Безпечна: любов і турбота → безпечна прив'язаність.
- Амбівалентна: непостійна турбота → амбівалентна/ тривожна/ нестійка/ суперечлива.
- Уникаюча: відсутність турботи → уникання спілкування.
- Дезорієнтована: турбота, що лякає → неорганізована.

Тренер коментує слайд:

«В нормі у дітей формується безпечна прив'язаність. Вона можлива тоді, коли піклування відбувається з любов'ю (постійно доступний вихователь, наявні чутливість до емоцій дитини та відповідна емоційна реакція піклувальника, прийняття і турбота). Спеціалісти визначають достатньо добру прив'язаність, яка формується тоді, коли щонайменше 30 % часу піклувальник проводить в активному контакті з новонародженим. Якщо немовля у безпечних стосунках з піклувальником, то формуються глибинні переконання «Я гідний любові і прихильності». Люблячий піклувальник формує безпечну прив'язаність.

До ключових факторів безпечної прив'язаності належать:

- доступність головного піклувальника (особи, яка здійснює догляд);
- синхронізація з потребами дитини (вихователь знає, що потрібно дитині);
- прихильність;
- усміхненість вихователя, його задоволеність контактом з дитиною (посмішка заспокоює дитину та підвищує її самооцінку).

Дитина, відчуваючи таку поведінку піклувальника, шукає із ним близькості, встановлює фізичний контакт, швидко заспокоюється, коли він присутній. Вона почувається комфортно як у взаємному спілкуванні, так і проявляючи автономність.

Близько 65 % людей мають безпечну прив'язаність. Вони самодостатні, тому що їх інфантильні (дитячі) потреби були задоволені.

Тривожний/амбівалентний тип прив'язаності формується тоді, коли піклування було непослідовне та непередбачуване (непостійно доступний піклувальник, нечутливі відповіді на потреби дитини, неправильно проінтерпретовані сигнали дитини, почуття провини, зміна ролей, критика, підвищена тривожність у піклувальників). У зв'язку із цим формуються глибинні переконання: «Я не гідний любові та прихильності», «Я хочу догодити, але я ніколи цього не зможу». Непослідовний піклувальник формує тривожну/амбівалентну прив'язаність.

Діти у відповідь демонструють високий рівень стресу, погано заспокоюються (взагалі не заспокоюються) під час відновлення контакту із піклувальником, проте підтримують цей контакт, який все ж не може їх задовольнити. Ці діти демонструють поведінку, спрямовану на те, щоб вихователь був поруч (ниття, демонстративна, істерична поведінка).

Люди, які мають такий тип прив'язаності, виявляють надмірну заклопотаність стосунками.

Унікаючий тип прив'язаності формується як результат відштовхуючого піклування. Коли піклувальник недоступний психологічно, надає нечутливу відповідь на потреби дитини, у нього виникає постійний дистрес від уваги та взаємозв'язку з дитиною. За таких стосунків у дитини з'являється глибинне переконання: «Я не вартий любові та прихильності», «Мої турботи і потреби нікого не цікавлять». Відштовхуючий піклувальник формує унікаючий тип прив'язаності. Діти, у яких розвинувся цей тип стосунку, відводять увагу від фігури прив'язаності та не шукають близькості з нею. У них рідко виникає дистрес у зв'язку із сепарацією (розлученням). Такі діти рідко підходять до вихователя, поведуться зазвичай тихо і зручно.

Люди, які мають означений тип прив'язаності, не здатні на підтримку тривалих контактів та надміру прагнуть уникати інтимних, близьких стосунків.

Дезорганізований тип прив'язаності формується за нетипової поведінки у вихованні. Наприклад, залякування дитини, сексуалізований контакт з нею, дисоційована поведінка під час взаємодії з дитиною, насильство в сім'ї або стосовно до дитини. Піклувальник сам може бути травматизованим

або вихідцем із сім'ї, в якій були прояви міжособистісного насильства. Для таких піклувальників характерна зміна ролей: вони можуть проявляти як турботу і любов, так і надмірну жорстокість, застосовуючи покарання. Подібне ставлення спричиняє розвиток у дітей глибинних переконань типу: «Світ непередбачуваний і небезпечний», «Я ніяк не можу впливати на події, що зі мною відбуваються», «Насильство – це любов». Піклувальник, що залякує, формує дезорганізовану прив'язаність.

Діти у таких стосунках проявляють поведінку, яка свідчить про те, що вони залякані, спантеличені й не можуть використовувати адекватні стратегії для боротьби зі стресом та незвичними ситуаціями (наприклад, закриває очі/обличчя, коли вихователь повертається до неї, ховається за меблями, наближається до стіни, а не до вихователя, коли відчуває дистрес, закладає, плаче та сміється водночас). Це все є проявами соціального уникнення і страху інтимності. Хронічну дезорганізовану поведінку варто відрізнити від розладу гіперактивності та дефіциту уваги (ADHD). Дезорганізована прив'язаність частіше виникає в групах високого ризику (діти, з якими погано/жорстоко поводитись, тяжкі психічні розлади у батьків, вживання психоактивних речовин батьками).

Для людей, у яких сформувався такий тип прив'язаності, характерні негативні соціальні та емоційні наслідки:

- аутоагресія, агресія стосовно однолітків, тварин, об'єктів;
- делінквентна поведінка, розлади поведінки, ворожість, компульсивна поведінка;
- емоційні проблеми (наприклад, дисоціація);
- соціальна некомпетентність, погана взаємодія з однолітками;
- проблеми з регуляцією та контролем негативних емоцій (наприклад, злості);
- вразливість до стресу (низька фрустраційна толерантність);
- низька самооцінка та невпевненість у собі».

Тренер демонструє слайд 11.1.27:

СЛАЙД 11.1.27

ВПЛИВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

- Формування підсвідомої системи базових переконань.
- Розвиток «шаблону» сприйняття себе, інших та світу.
- Інтерпретація дитиною подій, запам'ятовування інформації та сприйняття соціальних ситуацій.
- Проекція на стосунки з оточуючими, у тому числі з іншими дорослими, які дбають про дитину, з учителями, друзями та авторитетними особами.

Тренер коментує слайд:

«Дитина, маючи той чи інший тип прив'язаності, намагається побудувати подібні стосунки в дорослому віці. Тому підліток, який демонструє вам відповідну поведінку, ніби запрошує вас до своєрідного «танцю». Вашим важливим завданням є замінити свою частину «танцю». Це означає показати підлітку, що стосунки бувають різні, не обов'язково небезпечні та непередбачувані. Вони

ще й можуть бути стабільними, передбачуваними і чесними, коли підліток теж має «право голосу» та впливу на них».

 Тренер ставить учасникам групи запитання для загального обговорення:

«Яка ваша відповідь на поведінку підлітка може допомогти йому будувати безпечні стосунки з іншими?»

Триває обговорення.

 Тренер звертається до учасників:

«Нам важливо розглядати прив'язаність та можливості впливу на неї у зв'язку із тим, що головною її функцією є формування вміння керувати своїми емоціями».

 Тренер демонструє слайд 11.1.28:

СЛАЙД 11.1.28

САМОРЕГУЛЯЦІЯ

- Прив'язаність є головною засадою саморегуляції.
- Як немовля управляє власним емоційним збудженням.
- Роль дорослого, який піклується про дитину, у формуванні навичок емоційної регуляції.
- Без прив'язаності немає емоційної регуляції.
- Підлітки, які не вміють управляти інтенсивністю власних емоцій та імпульсів (афективна дисрегуляція), обирають неадекватні типи поведінки з метою самозаспокоєння, які є шкідливими для самого підлітка.
- Навички саморегуляції є запорукою досягнення успіху надалі (у школі, спілкуванні з друзями, кар'єрі, близьких стосунках, громадському житті...).

 Тренер коментує слайд:

«За своєю фізіологією, немовлята дотримуються принципу «все або нічого» – вони різко переходять зі стану бий/біжи/завмири до стану спокою, і навпаки. Дитина може моделювати афективне збудження, ігноруючи вхідні сигнали та досягаючи трансового стану, шляхом смоктання, відводячи погляд або у спосіб дисоціації. Немовлята покладаються на вихователів для повернення у рівновагу через заспокоєння (у тому числі вербальне), втішання, колисання, годування, спів тощо. Можливість контролювати емоційні стани є умовою успішного формування прив'язаності. Внутрішня регуляція афекту починається із зовнішньої регуляції: утішання, постійної турботи від піклувальників. І багаторазове переживання подібних ситуацій забезпечує відповідні зміни у мозку, що відображають пережитий досвід та прищеплену поведінку самозаспокоєння. Тобто, поведінка вихователів інтроєктуюється дитиною і веде до формування саморегуляції. Система саморегуляції вихователя ніби завантажується в систему малюка, у тому контексті, що малюк абсорбує її як піклування від дорослого».

Якщо вихователь не має або не мав такої системи, зрозуміло, що він не може її передати. Тому без прив'язаності немає регуляції афекту. Таким чином, існує підвищений ризик саморуйнівної поведінки (для того, аби відчувати полегшення і зменшити тривогу в тілі).

Травматизована, занедбана дитина, яка позбавлена ресурсів для регуляції афекту і переживає «невирішений» біль, тепер входить у підлітковий період. Вона не підготовлена до того, щоб справлятися із типовими підлітковими проблемами:

- бурхливі зміни;
- «зрада» тіла;
- розвиток особистості;
- автономність/контроль;
- криза ідентичності;
- зміни у мозку;
- конфлікти/рішення;
- прийняття/неприйняття однолітків;
- зміна в поглядах;
- неадекватні копінг-стратегії.

Мозок підлітка штовхає його на агресивність, імпульсивність та пошук задоволення. Через зміни у мозку (внаслідок його бурхливого розвитку), підліток природно збуджений. Коли до цього додається травма, занедбаність, жорстоке поводження в дитинстві та інший негативний досвід, нормальний розвиток подій може порушитися.

Такими переломними факторами є:

- дисфункційна динаміка в сім'ї;
- неадекватна/відсутня комунікація, зокрема з батьками як спосіб «озвучити» біль та негативний досвід;
- алкогольна залежність батьків;
- тривожні/депресивні розлади у батьків;
- булінг (знущання);
- тривалі хірургічні втручання або госпіталізації;
- проживання в інституалізованих умовах (дитячі будинки, інтернати тощо);
- психічні розлади/суїцид в сімейному анамнезі;
- жорстоке виховання та інший негативний дитячий досвід у батьків;
- травма та жорстоке поводження.

У зв'язку із цим молоді люди відчувають труднощі щодо навчання регуляції інтенсивності почуттів та імпульсів. Це призводить до широкого спектру проблем (фізичних і психічних), неможливості ідентифікації специфічних емоцій.

Здорова прив'язаність формує вміння регуляції афекту (здатність справлятися зі своїми емоційними станами). Недостатньо добре сформована прив'язаність призводить до дизрегуляції афекту. І це змушує підлітка обирати дисфункційні способи самозаспокоєння та самодеструктивної поведінки як основні копінг-стратегії».

 Тренер демонструє відеоролик «BBC: Розум людини» http://www.bbc.com/ukrainian/health/2015/05/150520_bbc_intelligence_test з інформацією про «тест зефіра» (15:16 – 20:34 хв). Тест Маршмеллоу (Стенфордський «Зефірний» тест про вибір між меншою короткотерміною винагородою або більшою, але відстроченою у часі).

 Тренер ініціює обговорення, запитуючи:

«Які процеси ви помітили під час досліджу? І які результати, на вашу думку, отримали дослідники? Як це дослідження стосується нашої теми?»

Триває обговорення.

 Тренер звертається до учасників:

«Наприкінці 1960-х років психолог із Стенфордського університету (Каліфорнія, США) Walter Mischel провів тест на вибірці із малих дітей, який продемонстрував значущість відстроченої у часі винагороди. Дошкільнятам давали 1 зефір та обіцяли ще 1 у випадку, якщо ті почекають 20 хв перед тим, як з'їсти перший. Цей тест показує нам період формування саморегуляції і витримки дитиною фрустрації. Проте у дітей, які живуть під впливом надмірного хронічного стресу (за межами «вікна» толерантності), порушується регуляція цих процесів. Виростаючи, люди із низькою регуляцією афекту, сприймають нетравмуючі (стресові) події як травмуючі. Якщо ви маєте високий рівень регуляції афекту та малу кількість подій, що викликають біль, то ви відчуваєте життя повноцінним.

Тому, окрім створення безпеки у взаємостосунках, первинними інтервенціями мають бути ті, які спрямовані на тренування навичок і регулювання емоцій у підлітків. Тобто, на розвиток навичок регуляції для переживання відчуття компетентності (успіху) та налагодження позитивних відносин з оточуючими».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВПЛИВ ТРАВМИ НА ФОРМУВАННЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ МОЗКУ»

(20 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«Наразі нам важливо розглянути, як досвід травматизації в дитинстві впливає на розвиток головного мозку, зокрема викривляє його функції. Такі знання мають на меті допомогти спеціалістам краще розуміти біологічні причини тієї чи іншої поведінки підлітка».

СЛАЙД 11.1.29

РОЗВИТОК МОЗКУ

- Усі немовлята мають однакову здатність до розвитку (якщо немає схильності до захворювань та за відсутності травм).
- Мозок формується і розвивається за певними правилами.
- Ієрархічна послідовність розвитку «знизу – вгору».
- Критичні періоди розвитку до та після народження.
- Комбінація набутого досвіду (оточення) і біології.
- Досвід, набутий в ранньому віці, є головним архітектором здатності мозку ефективно функціонувати протягом решти життя.

 Тренер коментує слайд:

«Усі немовлята мають однакову здатність до розвитку:

На момент народження немовля має 100 мільярдів мозкових клітин. Їх кількість та ймовірність розвитку у будь-якої дитини однакові (якщо немає спадкових захворювань, інфекцій чи травм).

Мозок формується і розвивається за певними правилами:

Нейронні клітини ще не зв'язані у мережі («нейронні сіті»). Нейронні сіті утворюються внаслідок прямої відповіді нервової системи на взаємодію дитини зі світом. Нейрони утворюють зв'язки шляхом передачі сигналів один одному. Сигнали мають форму електричних імпульсів, які подорожують, за допомогою спеціальних хімічних речовин, від клітини до клітини. Один нейрон може утворити зв'язки із 15 000 інших нейронів. Ці комплексні ансамблі часто називаються мозковими нейронними сітями або нейронними контурами. Починаючи з народження, мозок швидко утворює ці зв'язки. На момент 3-х років мозок вже створить приблизно в 2 рази більше зв'язків, ніж у дорослої людини. Мозок дитини дуже щільний і буде таким залишатися протягом першої декади життя (до 10 років). Після цього він стане більш структурованим та ефективним, почне знищувати надлишкові (непотрібні) зв'язки. Коли якийсь зв'язок протягом ранніх років життя інтенсивно використовується, він стає постійним. На противагу цьому, зв'язок, який не використовується або використовується нечасто, навряд чи залишиться.

Ієрархічна послідовність розвитку «знизу – вгору»:

Архітектоніка мозку (структура) побудована за ієрархічним принципом «знизу – вгору» (починаючи зі стовбура мозку вгору до середнього мозку, лімбічної системи та кори). Це означає, що основа має першорядне значення, оскільки нейронні контури вищого рівня побудовані на нижчих. Кожна нова здобута навичка допомагає в розвитку наступної. Здобування більш комплексних та складних навичок стає тяжчим, якщо фундамент із попередніх є нестійким. Щойно фундамент побудований, нейронні контури стабілізуються, через що їх важко змінити. Це підкреслює важливість їх правильної побудови з самого початку. Позитивний ранній досвід веде до оптимального розвитку мозку. Це, у

свою чергу, забезпечує основу для інших навичок та здібностей, які потрібні дітям для успішної взаємодії вдома, у школі, в суспільстві та для всього життя.

Критичні періоди розвитку:

Існують критичні періоди, або «прайм тайми», для різних аспектів розвитку мозку. Мозок запрограмований для виникнення подій та отримання досвіду у потрібний час, який є найкращим для формування певних нейронних зв'язків і розвитку. Наприклад, розвиток мовлення залежить від адекватного слуху, і у випадку його втрати (та недіагностування) на ранніх стадіях мозок не зможе сприймати звуки, що необхідно для формування мовлення. Мовленнєві центри мозку починають «зачинятись». Якість зовнішніх умов у ранньому дитячому віці та доступність відповідного досвіду на «правильних» стадіях є критичними для розвитку мозку та слугує основою для навчання у більш пізньому віці. Якщо травматичний досвід отримується в ці «прайм тайми», відповідні зв'язки між нейронами не утворюються. Або навпаки, ми бачимо людей, які, на нашу думку, роблять щось краще, ніж, як ми думаємо, вони повинні це робити. Ймовірно, у ці критичні періоди вони отримували більше ресурсів для подальшого розвитку (їх вихователі надавали їм додаткову підтримку).

Комбінація набутого досвіду (оточення) і біології:

Мозок розвивається у відповідь на два фактори – гени та умови зовнішнього середовища. Саме взаємодія між генами й зовнішніми умовами обумовлює розвиток мозку. Досвід та взаємовідносини з іншими постійно формують підґрунтя для розвитку мозку та нейронних контурів у дітей і молодих людей, що слугуватиме основою для подальшого розвитку. Це своєрідний «танок» між біологією і досвідом. Гени забезпечують початкову «карту» для розвитку, а досвід і взаємовідносини немовлят/дітей формують мозок і, зокрема, нейронні зв'язки на пізніших етапах. Таким чином, слід пам'ятати про важливість взаємодії дитини з вихователем. Наприклад, те, яким чином ми проживаємо дитячий період та задоволені ним, відображається у формуванні певних хімічних систем і патернів у нашому мозку. Позитивна взаємодія між людьми запускає хімічні реакції у мозку в системі винагороди (reward system). Прив'язаність допомагає формувати допамінергічну систему. Коли ми відчуваємо задоволення, спокій та безпеку, виділяються гормони, які регулюють стрес. Без прив'язаності люди можуть шукати інших способів (психоактивні речовини, ризикова поведінка) для запуску допамінергічної системи.

Отже, дитячий досвід впливає на майбутні здібності людини».

СЛАЙД 11.1.30

ЯК ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА МОЗОК

- Порівняння емпіричних показників мозкової діяльності у дітей, які виросли в неналежних умовах, та дітей, які виросли в безпечному, постійному й турботливому середовищі.
- Мозок немовлят, які ростуть в атмосфері непередбачуваності чи небезпеки/загрози, розвивається аномально (дезорганізованість/недорозвиненість).
- Негативний стрес може зашкодити розвитку.
- Мозок зупиняє на примітивнішому етапі розвитку.

 Тренер коментує слайд:

«Травматичний стрес – той, який є надмірним або тривалим – в ранньому віці може стримувати формування мозку (хоча помірний рівень стресу є нормальним і сприяє розвитку гнучкості). Прикладами травматичного стресу можуть бути: фізичне або сексуальне насильство, занедбаність або брак афективної стимуляції, психічна хвороба у батьків, домашнє насильство, відсутність нормальних соціально-побутових умов (негативний дитячий досвід).

Хаос, занедбаність, постійний страх та пряме насильство в ранньому дитячому віці призводить до дезорганізації і недорозвиненості мозку. Частина цього органу, яка відповідає за раціональне й абстрактне мислення та інтеграцію емоцій, залежить від правильної ранньої організації. Таким чином, нереалістично очікувати від осіб з раннім травматичним досвідом виконання функцій високого порядку.

Без чутливого і безпечного виховання в найперші роки первісні ділянки мозку не розвиваються. Отже, більш складні функції мозку (складніші за передбачення небезпеки і захист), котрі регулюють інтелектуальне, емоційне та соціальне дозрівання, не розвиваються нормально.

Тобто, на всі аспекти соціального й емоційного функціонування може негативно впливати травма та тривала сепарація від основного вихователя».

📢 Тренер демонструє слайд 11.1.31:



📢 Тренер коментує слайд:

«Зверніть увагу на порівняльні знімки мозку двох дітей 3 років, які наочно демонструють наслідки занедбаності у вихованні. Наявність безпечної прив'язаності сприяє росту мозку».

📢 Тренер звертається до учасників:

«Якщо мозок «застрягає» на більш примітивному рівні розвитку, він залишається налаштованим на сканування загрози та безпеки середовища. Тобто, забезпечує виконання нижчих функцій і реагування на нейтральні стимули як на загрозу».

Розглянемо, як людина у нормі реагує на стрес та як вона реагує на стрес, маючи травматичний досвід».

СЛАЙД 11.1.32

РЕАКЦІЯ ЛЮДИНИ НА СТРЕС

Три основні реакції на реальну чи можливу загрозу:

- Бий.
- Біжи.
- Завми.

А потім...

- Відпочинь і опрацюй.

 Тренер коментує слайд:

«Існує декілька варіантів відповіді на реальну загрозу чи ситуацію, яку людина сприймає як загрозову: бий, біжи, завми. Потім відпочинь та «перетрави». У мозку вбудована система, яка подає сигнал тривоги при ситуаціях, коли ймовірна небезпека (лімбічна система), так зване, розпізнання тригерів (пускових механізмів). Як результат – запускається стандартна відповідь: бий, біжи, завми.

Стратегія, якою ми відреагуємо, є біологічною реакцією, що залежить від типу нервової системи, тобто є вродженою.

Бий:

- кричати;
- чинити опір;
- проявляти агресію;
- психологічний механізм: нападати.

Біжи:

- втікати;
- опозиційна, уникаюча, недовірлива поведінка;
- проявляти тривогу, страх;
- психологічний механізм: уникнення.

Завми:

- зупинитись;
- прислухатись та спостерігати;
- затамувати подих;
- не рухатися, злитися на оточення;
- психологічний механізм: «удавана смерть», відчуженість від того, що відбувається навколо, емоційна «заморозка».

Після реагування та подолання небезпеки наш мозок переходить у режим «відпочинь і перетрави». Цей період дає можливість людині винести певний урок із ситуації, що трапилася, і повернутися до звичного повсякденного життя».

 Тренер демонструє слайд 11.1.33:

СЛАЙД 11.1.33

РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ

- Досвід переживання травми передбачає відчуття сильного страху, безпорадності чи жаху.
- Немоżliвість уникнути загрози, що викликала стресову реакцію.
- Рівень збудження в мозку/ тілі є настільки високим, що переважають автоматичні стресові реакції.
- Важко повернутися до стану «відпочинь і перетрави».

 Тренер коментує слайд:

«Проте, якщо дитина жила в травматичному середовищі, то для неї характерна перебільшена реакція на стрес. Вона може проявлятися або надмірним (реакції бий/біжи: легко запускаються, наявне психомоторне збудження, надпильність, сепараційна тривога, емоційне переповнення), або недостатнім збудженням (заціпеніння/дисоціація: сплосчений афект, емоційне оніміння/відчуженість, пасивність/підкорення, ідентифікація із жертвою, усамітнення, відчуття відокремленості від тіла).

В основі такої реакції на стрес лежать зміни, що відбулися в структурі головного мозку під час зростання у травматичному середовищі. Заряд стресового фактору, що надходить ззовні, ніби підсилюється внутрішнім зарядом лімбічної системи, яка несе в собі відбиток лякливого минулого. Лімбічна система «натренована» на вибір шляху автоматичного реагування. У будь якій незрозумілій ситуації – бий, біжи або завмирай, а не розбирайся у тому, що насправді відбувається. Тобто, діти, які переживали повторну чи хронічну травму, реагують на небезпеку швидше та можуть оцінювати безпечну ситуацію як потенційно небезпечну. Для нас, як сторонніх людей, ці стрес-стимули не виглядають небезпечними.



До уваги тренера!

За потреби, надайте інформацію про біологічне закріплення травматичного досвіду на рівні функціонування головного мозку:

«У разі наявності травматичного досвіду джерелом надмірного або недостатнього збудження на стрес-фактор є лімбічна система (сигнальна система), реакція якої не змінюється з усвідомленням ситуації.

Однією з важливих складових лімбічної системи є мигдалевидне тіло.

Функції мигдалини:

- У випадку її активації мозок знає, чого очікувати – небезпеки.
- При травматизації та хронічному стресі мигдалина активується надмірно.
- Через надмірну активацію мигдалини кора мозку деактивується, тобто зникає компонент усвідомлення (чи дійсно фактор є загрозливим).
- І запускаються древні реакції: бий, біжи, завмри.

Усвідомлення ж ситуації забезпечується тільки у префронтальній ділянці кори мозку (аналіз, прийняття рішень, причинно-наслідкові зв'язки, інтеграція нової інформації). Тому оптимальним збудженням нервової системи вважається таке, коли ми здатні відчувати і думати одночасно, коли ми можемо чути й інтегрувати інформацію, коли префронтальна зона кори працює».

Проте важливо пам'ятати, що для деяких дітей позитивне ставлення, таке як: похвала, інтимність або почуття спокою можуть стати тригером. Тобто, спровокувати травматичну реакцію.

Приклади:

- Дитина, яка раніше пережила втрату, відторгнення або була покинута, може злякатись або підозріло ставитись до позитивних відносин.
- Дитина, яка отримувала похвалу або іншу позитивну винагороду в той час, як переживала сексуальне насилля, може боятись прихованих мотивів.
- Дитина, яка постійно переживала хаотичне ставлення, може проявляти амбівалентність у стосунках із дорослим.

У нормі, в нас біологічно закладено бажання знаходити безпеку і підтримку в інших людях у моменти загрози чи небезпеки. Реакція бий/біжи/завмри – це «план В».

Завмри – єдиний вибір для дитини, яка перебуває у залежних стосунках з дорослим, що повинен долати небезпеки і дбати про виживання нащадків.

Через збій у цій системі взаємовідносин із дорослим діти не мають досвіду покладатися на дорослого і будувати безпечні стосунки надалі».

СЛАЙД 11.1.34

ДВА СПОСОБИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ

- Мозок людини адаптований до виживання у світі, в якому еволюціонував наш вид.
- Головний фактор адаптації – відчуття страху.
- Страх мотивує до уникнення загрози життю.
- Короткий шлях обробки інформації:
 - найшвидші тілесні реакції;
 - незадіяння частини мозку, відповідальної за мислення.
- Довгий шлях обробки інформації:
 - займає більше часу;
 - пов'язаний з процесами глибокого аналізу для забезпечення тривалого виживання.

«Мозок людини адаптований до виживання:

Людський мозок – це дивовижний орган, який дозволив адаптуватись нашому виду до великої різноманітності навколишнього середовища та умов. Мозок – це віртуальна «адаптаційна машина». Одним із ключових адаптаційних зрушень, який зробив наш мозок, є наша підготовка до виживання у світі, повному хижаків. Маємо на увазі не постіндустріальний світ 21-го століття, а світ, в якому наш вид еволюціонував, в якому на нас полювали пантери, леви та інші дикі звірі.

Головний фактор адаптації – відчуття страху:

Стрижневою адаптаційною реакцією нашого мозку в цьому світі хижаків був розвиток комплексного механізму продукування страху. Страх мотивує нас уникати небезпеки. Страх сильно змінює нейрохімію нашого тіла та спонукає нас використовувати навички, які кидають виклик смерті, пов'язані із фізичною силою та витривалістю.

Однак страх також є наріжним каменем в розумінні психологічної травми. Нейронні механізми, які зумовлюють страх і рятують наші життя, у той же час продукують нейрофізіологічні та нейроанатомічні зміни, які лежать в основі посттравматичного стресового розладу.

Два шляхи обробки інформації:

У процес продукування страху залучені «нижчі» шляхи обробки інформації, у яких сигнал із стимулу передається в таламус і, потім, до мигдалини, що активує тілесну реакцію відповіді. Ця послідовність працює без усвідомлення того, що собою являє стимул. Так забезпечується швидкий шлях для продукування тілесної відповіді. Водночас активуються «вищі» шляхи. Вони повільніші, охоплюють обробку інформації кортикальними ділянками мозку з усвідомленням того, чим є стимул. Нижчі шляхи – тільки підкіркові частини мозку, які належать до примітивних механізмів захисту. Окремо вони існують лише у менш розвинених тварин, у яких не сформовані комплексні частини мозку. У більш розвинених тварин «вищі» та «нижчі» шляхи працюють одночасно для забезпечення

як тілесної відповіді, так і перцептивного зворотного зв'язку (містить цілісний образ того, що відбувається, та ґрунтується на попередньому досвіді).

Навіщо нам потрібна ці «нижчі» шляхи?

Для реагування на миттєву загрозу (бігти/тікати, боротись за своє життя, залякати/маскуватись).

Вживання – це вміння запобігати загрозовим подіям або проживати їх та запам'ятовувати те, чого навчили ці загрозові події, з метою уникання подібних ситуацій в майбутньому».

 Тренер демонструє слайд 11.1.35:

СЛАЙД 11.1.35

НАСЛІДКИ СТРЕСОВОЇ РЕАКЦІЇ, ВИКЛИКАНОЇ ТРАВМОЮ

- Якщо людина має досвід травматизації, то у її поведінці може переважати короткий шлях переживання страху в ситуаціях, що сприймаються як загроза виживанню.

 Тренер коментує слайд:

«Таким чином, травматичний досвід обмежує вибір людини поведінкою виживання у ситуаціях, в яких вона вже не приносить користі, а ускладнює життя та стосунки, а в певних ситуаціях навіть шкодить людині».

ОБГОВОРЕННЯ «НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДЛЯ ДИТИНИ»

(15 ХВ)

 Тренер звертається до учасників із запитанням:

«Як ви думаєте, беручи до уваги попередню інформацію, яку особистість ми матимемо після впливу насильства та занедбаності?»

Отримані відповіді тренер записує на аркуші фліпчарту.

По завершенні тренер доповнює надані варіанти інформацією зі слайду 11.1.36 та демонструє його.

СЛАЙД 11.1.36

ВПЛИВУ НАСИЛЬСТВА ТА ЗАНЕДБАНOSTІ ЗАЗНАЄ:

- Формування певного виду прив'язаності.
- Емоційна та поведінкова регуляція.
- Розвиток автономного «Я».
- Розвиток мовлення.
- Когнітивний розвиток і здатність адаптуватись до школи.
- Стосунки з однолітками.

 Тренер коментує слайд:

«Певний вид прив'язаності:

- Більшість дітей, що пережили насильство або занедбаність, демонструють не безпечну прив'язаність, яка може з часом змінюватись залежно від того, що далі стається з ними та їх родинами.

Емоційна та поведінкова регуляція:

- Вищі рівні очікування навмисної та ненавмисної проблемної поведінки дитини. Сексуалізація поведінки (більш ймовірно при сексуальному насильстві).
- У дітей, які пережили сексуальне чи фізичне насильство, підвищений ризик ПТСР, але цього не спостерігається у дітей із занедбанням.

Розвиток автономної особистості:

- Використовують менше слів, які описують їх внутрішній стан та почуття (недостатньо сформована рефлексія).
- Частіше говорять про негативні емоції і почуття.
- Мають більше труднощів у розвитку автономності (спостерігається плаксивість та залежна поведінка, пасивність).
- Підвищений ризик дисоціативних розладів.

Розвиток мовлення:

- Фізичне насильство або занедбаність підвищує ризик затримки розвитку мовленнєвих навичок, зокрема експресивного (внутрішнього) мовлення, особливо при занедбаності.
- Дитина меншою мірою залучається до ігрової активності, віддає перевагу простим та одноманітним іграм.

Когнітивний розвиток й адаптація у школі:

- Ризик зниження рівня когнітивного функціонування (через вплив травми на розвиток мозку у віці 0–3 роки).
- Нижчий рівень академічних успіхів.
- Більше соціальних і поведінкових проблем у класі.
- Сильна занедбаність може призвести до ситуацій затримки розвитку неорганічної природи (наприклад, проблем з вагою, ростом).

Стосунки з однолітками:

- Більш агресивна взаємодія з однолітками, особливо незнайомими.
- Підвищення ризику самоусунення від соціальної взаємодії та часте використання стратегії уникнення.
- Схильність до оцінки як менш популярної особи серед однолітків.
- Прояв негативних видів взаємодії з однолітками».

Тренер звертається до учасників із запитанням:

«Як ви думаєте, беручи до уваги попередню інформацію, яку особистість ми матимемо після впливу спостереження за насильством?»

Отримані відповіді тренер записує на аркуші фліпчарту.

По завершенні тренер доповнює надані варіанти інформацією зі слайдів.

Тренер демонструє слайди 11.1.37 та 11.1.38:

СЛАЙД 11.1.37

ВПЛИВ СПОСТЕРЕГАННЯ ЗА НАСИЛЬСТВОМ

Урок, який засвоюють діти, коли зростають в атмосфері насильства:

- як зберігати родинну таємницю;
- як отримувати бажане за допомогою агресії чи маніпуляції;
- люди, які тебе люблять, роблять тобі боляче;
- насильство є болючою, але прийнятною частиною життя.

Тренер коментує слайд:

«Наявні докази свідчать, що діти, які тривалий час проживали в жорстких умовах (в атмосфері насильства), демонструють більші поведінкові порушення, ніж ті, хто пережив монотравму фізичного або сексуального насильства. Вони мають більший ризик розвитку делінквентної поведінки.

Діти, які вирости у жорстоких родинах, вчаться деяких специфічних уроків:

- як берегти сімейні таємниці;
- як отримати, те, чого хочеться, шляхом агресії та маніпуляції (намагання контролювати інших й оточення часто є ідентифікатором проблемної ситуації вдома);
- люди, які тебе люблять, кривдять тебе;
- насильство, незважаючи на біль, є прийнятною частиною життя
- Переконавання щодо стосунків: дуже низькі очікування стосовно того, як до тебе мають ставитись.

Применшення наслідків насильства часто припускає, що воно є нормальною частиною життя».

 Тренер демонструє слайд 11.1.38:

СЛАЙД 11.1.38

ХАРАКТЕРНІ РИСИ ДІТЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬСЯ В АТМОСФЕРІ НАСИЛЬСТВА

- Відчуття глибокої ізоляції та безпорадності.
- Постійний страх за безпеку батьків і свою безпеку.
- Надмірна пильність, страх, високий рівень тривожності.
- Повторна травматизація.
- Звинувачення себе за негаразди в родині.
- Низька стійкість до фрустрації та гніву.
- Вирішення проблем за допомогою сили.
- Більша ймовірність затримок розвитку.
- Невпевнене самовизначення, низька самооцінка й самоєфективність.
- Прогнування школи, більша ймовірність покинути навчання.
- Амбівалентність стосовно насильника.
- Зниження співчуття до матері у міру дорослішання.
- Підвищена схильність до обману (крадіжок, нечесної поведінки).

 Тренер коментує слайд:

«Діти, які проживають в атмосфері насильства:

- *Мають сильні відчуття ізоляції та безпорадності.*
- *Вирішують проблеми силою (шляхом застосування силового сценарію «переможець – переможений»).*
- *Мають високий рівень тривоги.*
- *Частіше мають затримки розвитку.*
- *З віком зменшується їх співчуття до матері (жертви насильства), часто з'являється неприкрита ворожість до неї.*

Характеристика дітей, які стали свідками насильства:

- *Повторне переживання травми (нічні кошмари, тривожні образи, флешбеки), страх, тривога, роздратованість, надпильність.*
- *Обмежена толерантність до фрустрації та злість (оскільки, зазвичай, такі діти не можуть задовольнити свої потреби і не мають безпечної прив'язаності (якщо з народження росли в атмосфері насильства, а матір була емоційно недоступна через переживання власної травми).*
- *Прогнули у школі, висока частота відрахувань, передделінквентна та делінквентна поведінка.*
- *Недостатня самоідентифікація, знижена самооцінка із малою кількістю варіантів й очікувань успіху.*

Самозвинувачення (залежно від віку) за негаразди в сім'ї (наси́льство, сепарація, розлучення).

Амбівалентні почуття стосовно насильника (страх перед ним, водночас переконаність у його благополуччі, безпеці. Дитина може не зустрічати більше насильника через власний переїзд до іншого помешкання, зміну місця проживання насильником/сімейне розлучення)».

РОБОТА В ГРУПАХ «ПРОЯВИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В РІЗНИХ СФЕРАХ ЖИТТЯ»

(40 ХВ)

Тренер звертається до учасників:

«Травма може вплинути на всі аспекти життя і проявлятися по-різному. Наслідки травматичного досвіду унікальні для кожної людини. Для одних характерні незначні прояви, для інших – серйозні наслідки. Наприклад, люди іноді втрачають здатність говорити. У будь-якому випадку їх психіка піддається впливу травми, тому такі люди потребують підтримки²⁶».

Тренер об'єднує учасників у шість груп та дає кожній із них дає по аркушу для фліпчарту і маркери. Далі оголошує завдання, демонструючи слайд 11.1.39:

СЛАЙД 11.1.39

РОБОТА В ГРУПАХ

Як проявляється травматичний досвід у різних сферах життя?

Досвід роботи з тими, хто пережив травму, доводить, що часта травматизація негативно впливає на всі аспекти життя:

- Фізичний.
- Емоційний.
- Когнітивний.
- Духовний.
- Міжособистісний.
- Поведінковий.

Час на виконання – 10 хв.

На виконання завдання групи отримують 10 хв. Коли час для роботи минув, тренер просить по одному представнику від групи презентувати напрацювання.

Після того, як усі групи презентували свої доробки тренер узагальнює їх та доповнює інформацією, представленою на слайдах 11.1.40–11.1.44.

СЛАЙД 11.1.40

ФІЗИЧНІ ТРУДНОЩІ

- Хронічний біль чи оніміння з незрозумілих причин.
- Стани, пов'язані зі стресом.
- Головний біль.
- Порушення сну.
- Порушення дихання.
- Порушення травлення.

СЛАЙД 11.1.41

ЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ ТРУДНОЩІ

- Депресія.
- Тривога.
- Невміння управляти гнівом.
- Нав'язлива поведінка.
- Дисоціація.
- Неможливість впоратися зі спогадами про травму.
- Проблеми з концентрацією, відволікання.
- Відчуття страху.
- Емоційне оніміння, холодність («холоднокровність»).
- Проблеми з пам'яттю.
- Суїцидальні думки.

ДУХОВНІ ТРУДНОЩІ

- Втрата віри або сенсу життя.
- Втрата зв'язку з собою, родиною, культурою, громадою, природою чи вищими силами.
- Відчуття сорому, провини.
- Звинувачення себе в тому, що сталося.
- Ненависть до себе.
- Відчуття відмінності від інших.
- Дефіцит спілкування, самотність.
- «Я – погана людина».

МІЖСОБИСТІСНІ ТРУДНОЩІ

- Часті конфлікти у відносинах з іншими.
- Дефіцит довіри.
- Труднощі з побудовою та підтримкою близьких стосунків.
- Досвід повторної віктимізації.
- Труднощі зі встановленням власних меж.

СЛАЙД 11.144

ПОВЕДІНКОВІ ТРУДНОЩІ

- Використання ПАР.
- Нездатність відчувати радість від проведення часу з родиною, друзями.
- Уникання певних місць, людей, ситуацій.
- Дрібні крадіжки з магазинів.
- Розлади харчування.
- Завдавання собі шкоди.
- Особливо ризикована сексуальна поведінка.
- Суїцидальні імпульси.
- Схильність до азартних ігор.
- Ізоляція.
- Конфлікти з системою правосуддя.

 Тренер звертається до учасників, демонструючи слайд 11.145:

«Крім зазначених проявів травматичного досвіду, важливо ознайомитися із симптомами післятравматичного стресового розладу».

СЛАЙД 11.145

СИМПТОМИ ПІСЛЯТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Повторне переживання події:

- «зворотний кадр»/флешбек реакція
- нічні жахи та інші порушення сну
- нав'язливі думки про те, що трапилося
- гра (у дітей) на тему травми
- контакт із тригером провокує переживання спогадів

Уникнення нагадувань про травму:

- уникнення у зовнішньому світі — певних людей, місць чи об'єктів
- уникнення у внутрішньому світі — думок, розмов на тему травми

Негативні емоційні та когнітивні зміни:

- амнезія
- притуплення емоцій
- відчуття сильного страху, провини, схвилюваності, паніки
- втрата звичних інтересів
- проблеми із запам'ятовуванням та концентрацією уваги
- негативні переконання про себе, інших та життя

Перезбудження:

- перебільшена старт-реакція
- надмірна пильність (гіперпильність)
- соматичні скарги

 Тренер коментує слайд:

«Психіка завжди намагається опрацювати те, що з нами трапляється, і перевести інформацію в досвід. Проте обробка травматичної інформації настільки болюча, що задля збереження рівноваги постійно відкладається на потім. І людина ніби приречена блукати по замкненому колу: виринання спогадів та втечі від них. Саме неможливість опрацювати травму і перевести її в довготривалу пам'ять лежить в основі симптомів хронічного переживання травми на психічному та фізичному рівнях. До таких симптомів належать:

Флешбеки:

- Ви не думаєте, що згадуєте подію, ви думаєте, що переживаєте її заново.
- Цікаво, що у осіб, які пережили травму, частина мозку, яка відокремлює минуле від теперішнього (передня поясна кора) неактивна при нейровізуалізації. Але специфічні терапевтичні інтервенції роблять її активною.

Адаптивні механізми уникнення:

- Спроби уникнути поведінки, місць та людей, які нагадують травматичну подію або можуть спровокувати травматичні спогади.
- Відчуття відчуженості або від'єднаності від інших (дисоціація) під час розмов на тему травми.
- Намагання уникнути думок, почуттів та розмов, асоційованих із травмою.
- Уникання травматичних внутрішніх сигналів.

Негативні емоційні та когнітивні зміни:

- Вимкнення, зменшення емоційної відповіді; обмежений діапазон афекту (наприклад, неможливість відчувати любов).
- Прикидається, ніби відчуває емоції, які підходять для певної ситуації.
- Відчуває дуже сильні емоції у відповідь на незначні стимули.
- Дитина чутлива до відповіді на стресори, які виглядають/схожі/мають такий же запах/звук, як під час травматичної події.
- Знижений інтерес до участі у важливих видах активності.
- Люди, особливо діти, іноді мають проблеми із пам'яттю. Вони дійсно можуть не знати, як відповісти на поставлене запитання. Для дітей молодшого віку характерний регрес навичок і когнітивних надбань.

Надмірне збудження:

- Відчуття, які подають сигнал небезпеки для інших людей, втрачають свій ефект для людей, що пережили травму.
- Ці люди або можуть помилково вважати, що є небезпека, або не бачити її в дійсно небезпечних обставинах (залучення до ризикованих або небезпечних ситуацій).
- Фізіологічне надзбудження заважає сконцентруватись, обмірковувати та навчатись на досвіді.
- Надмірне збудження може нагадувати синдром гіперактивності та дефіциту уваги.
- Спрямовують агресію на інших або самих себе.
- Спроби самогубства.
- Руйнівна поведінка.
- Нemoжливість заснути через нездатність заспокоїтись або через травматичні нічні жахіття.

Соматичні (тілесні) симптоми:

- Головні болі, абдомінальні болі, болі у попереку, грудні болі, труднощі при диханні.
- Тілесна відповідь на надсильний дистрес».

Тренер підсумовує:

«Отже, нам, як спеціалістам, що часто стикаються з такими проявами у підлітків, важливо розуміти причини та наслідки таких реакцій чи симптомів. Таке розуміння багато в чому визначає підходи до надання допомоги підліткам, які зазнали травматичного досвіду».

 Тренер звертається до учасників:

«Як деякі підлітки, що перебувають у конфлікті з законом, можуть справлятися із дитячою травмою, тривала дія якої впливає на їх емоційний стан, поведінку та вчинки?»

Триває обговорення.

 Тренер демонструє слайд 11.1.46:

СЛАЙД 11.1.46

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ТРАВМОЮ І РОЗВИТКОМ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

- Причиною конфлікту підлітка із законом може бути негативний досвід дитинства.
- Кримінальна поведінка дівчат часто зумовлена досвідом насильства чи іншої травми.
- Тривалий вплив травми на погляди/цінності/переконання, думки і спосіб мислення, емоції, поведінку та дії.
- Розуміння причин, які лежать в основі складнощів зміни поведінки для підлітка.

 Тренер коментує слайд:

Травматичний досвід може негативно впливати на:

- Можливість модулювання (зміни інтенсивності) емоцій (наприклад, злість, стрес, фрустрація).
- Можливість використання навичок вирішення проблем.
- Можливість контролю імпульсивної поведінки.

Кримінальна поведінка дівчат та жінок часто зумовлена:

- Фізичним, емоційним та сексуальним насильством.
- Іншими видами травм.
- Нестабільними умовами вдома (залучення батьків у правопорушення, зловживання батьками психоактивними речовинами).
- Досвідом невдач у школі, прогулами.
- Втечами з дому, залученням вулиці у «виховання» (проституція, вживання алкоголю та психоактивних речовин).
- Нездоровими, залежними стосунками, особливо з чоловіками.
- Проблемами із психічним здоров'ям (депресія, самопошкодження, розлади харчової поведінки (анорексія, булімія), негативне самосприйняття).

Наявність травматичного досвіду в анамнезі пояснює, чому неповнолітнім так важко змінюватись. У підлітків не сформовані структури, на основі яких можна вивчати нові форми поведінки в межах інтервенційних програм».



Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, якою є мета ознайомлення вас з особливостями переживання травми? Що дає вам ця інформація?
- Як розуміння травми вплине на ваш контакт з підлітками?
- Як вплине отримана вами інформація на вашу роботу? Що ви зміните у підходах своєї роботи?

 **Тренер робить підсумок за темою «Вплив травматичного досвіду в дитячому віці на формування і розвиток особистості» та наголошує:**

«Для нашого розуміння важливо, що досвід травми в дитинстві лишається з людиною на все життя. Але те, як він проявлятиметься, залежить від багатьох факторів. Ми зі свого боку маємо докласти максимум зусиль, щоб допомогти підлітку впоратися з травматичними переживаннями минулого і сприяти їх подоланню. Саме про особливості взаємодії з підлітком, який зазнав травм, ми поговоримо на наступних зустрічах».

СЕСІЯ 11.2. ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

ЧАС:	150 хвилин
ЦІЛІ:	• розглянути, як травматичний досвід впливає на «складну» поведінку підлітка; • представити роботу спеціаліста з урахуванням травматичного досвіду підлітка; • напрацювати можливості зменшення контакту з тригерними факторами в роботі з підлітком; • ознайомитися з правилами ставлення питань про досвід міжособистісної травми щоб запобігти повторній травматизації підлітка.
МАТЕРІАЛИ	• екран • проектор • ноутбук • презентація у форматі PowerPoint • фліпчартова дошка з папером • маркери

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Робота в групах «Поведінка підлітків, які мають досвід травматизації»	15 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Розуміння поведінки підлітка»	10 хв
3	Інформаційне повідомлення, обговорення «Необхідні знання та навички для проведення роботи з урахуванням травматичного досвіду»	10 хв
4	Обговорення «Причини приховування свого міжособистісного травматичного досвіду»	10 хв
5	Інформаційне повідомлення «Поведінка працівника при виявленні травматичного досвіду клієнта»	30 хв
6	Робота в групах «Ознаки реагування на тригер»	25 хв
7	Робота в групах «Робота з тригерами»	40 хв
8	Інформаційне повідомлення «Ставлення питань про досвід міжособистісної травми»	10 хв

РОБОТА В ГРУПАХ «ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ТРАВМАТИЗАЦІЇ»

(15 ХВ.)

- 🗣️ Тренер готує 3–4 листки фліп-чартового паперу та об'єднує учасників у 3–4 групи (залежно від загальної кількості учасників). Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.2.1 і на те, що на групову роботу у них 7 хв.

СЛАЙД 11.2.1

РОБОТА В ГРУПАХ

Завдання:

Які прояви *«важкої»* поведінки ви спостерігали серед підлітків, з якими працюєте?

З якими можете зіштовхнутись у майбутньому при роботі з підлітками, які мають досвід травматизації?

Час на виконання – 7 хв.

Після того, як час для роботи груп вичерпався, представник від кожної групи презентує напрацювання. Кожна наступна група додає до спільного переліку тільки ту поведінку, яка ще не була зазначена учасниками попередньої. Таким чином складається один список.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «РОЗУМІННЯ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА»

(10 ХВ)

- 🗣️ Тренер ініціює обговорення, запитуючи учасників:

«Як зазначені поведінкові прояви можуть бути пов'язані з травмою?»



До уваги тренера!

Тренеру важливо поговорити про типи поведінки з переліку, складеного учасниками, як про способи впоратися з травмою. За необхідності, додайте такі типи поведінки: розлади харчування, зловживання алкоголем та/чи ПАР, куріння, спричинення собі шкоди, маніпулювання, безладне статеве життя, втечі з дому, перфекціонізм, кримінальні злочини, агресія, інші прояви ризикованої поведінки.

🔊 Тренер додає до обговорення:

«Наразі нам важливо розглянути складну поведінку підлітків як таку, що допомагає їм впоратися з болем від травматичного досвіду. І такі приклади поведінки, як: безладне статеве життя, намагання бути непомітним, розлади харчування – це все може бути способом відчутти фізичний захист після сексуального насильства. Або залежну поведінку, скажімо, зловживання ПАР та алкоголем, як спробу «анестезувати» біль відкинення і скривдження та стати об'єктом псевдоприв'язаності. Алкоголь завжди під рукою, доступний у будь-який час, залишає після себе гарне і тепле відчуття. Підліток вважає, що це передбачувано і своїми звичками можна керувати».

🔊 Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.2.2:

СЛАЙД 11.2.2

РОЗУМІННЯ ПОВЕДІНКИ

- Реінтерпретація поведінки підлітка.
- Найкраща спроба впоратись з подіями у своєму житті.
- Поведінка виживання.
- Звернути увагу на такий тип поведінки, допомагаючи розвинути нові навички, щоб впоратись з наслідками травми.

🔊 Тренер коментує:

«Вкрай важливо розглядати поведінку підлітка як найкращий доступний йому спосіб впоратися з подіями у своєму житті. Тоді ми не концентруємося на критиці чи корекції поведінки виживання, а відзначаємо таку поведінку та допомагаємо підлітку розвинути нові навички подолання».

 Тренер звертається до учасників, демонструючи слайд 11.2.3.

«Для проведення роботи з підлітком важливо знати вплив травми на поведінку, розвиток, відносини з іншими та виживання загалом. Розуміти, що є травмою та насильством. Навчитись розпізнавати типові реакції внаслідок пережитого. А також мати перелік інструментів і навичок, що дозволять впоратися з ситуацією».

СЛАЙД 11.2.3

НЕОБХІДНІ ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ

- Вплив травми.
- Емоційні, поведінкові та соціальні наслідки і реакції.
- Тригери та реакції.
- Техніки заспокоювання.
- Професійні ресурси.

Далі тренер презентує слайди 11.2.4, 11.2.5 із правилами проведення роботи з урахуванням травматичного досвіду підлітка та наводить приклади їх застосування. Також залучає учасників до наведення власних прикладів з їх практики. Зокрема, можна запитати: *«Як це правило виглядає в дії, на прикладі вашої роботи?»*

СЛАЙД 11.2.4

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ

- Зважайте на травму.
- Намагайтесь не провокувати аналогічних реакцій, щоб не зашкодити підлітку.
- Скоригуйте поведінку персоналу і представників установи, щоб ефективно підтримувати підлітка в намаганні впоратися з ситуацією.
- Сприяйте розвитку навичок у неповнолітнього, аби допомогти йому успішно впоратись із симптомами травми та надайте доступ до необхідних послуг і можливість ефективно користуватися ними.

СЛАЙД 11.2.5

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ

- Використовуйте гендерно зорієнтований підхід.
- Розглядайте поведінку підлітка як його найкращу спробу впоратись із подіями у своєму житті.
- Розглядайте реакцію підлітка на травму як стратегію виживання.
- Враховуйте таку поведінку і допомагайте неповнолітньому розвинути необхідні навички, аби досягти успіхів.

ОБГОВОРЕННЯ «ПРИЧИНИ ПРИХОВУВАННЯ СВОГО МІЖОСОБИСТІСНОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ»

(10 ХВ)

 Тренер звертається до учасників із запитанням:

«Як ви думаєте, чому підлітки мовчать про свій досвід міжособистісної травми?»

Надані відповіді тренер записує на аркуші фліпчарту.

По завершенні тренер доповнює отримані варіанти інформацією зі слайду 11.2.6 та демонструє його.

СЛАЙД 11.2.6

ЧОМУ ПІДЛІТКИ МОВЧАТЬ ПРО СВІЙ ДОСВІД МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТРАВМИ?

- Якщо розповісти, ніхто не повірить.
- Насильник погрожував завдати шкоди близькій людині.
- Насильник забезпечує щось, що необхідне для виживання.
- Насильство — це покарання за щось.
- Насильство — це нормально.
- Розголос може зашкодити родині.
- Нікому розповісти.
- Відчуття провини і відповідальності за насильство.
- Сором і страх щодо реакції інших на розповідь.

Тренер коментує:

«Нам важливо пам'ятати, що торкатися до своїх травматичних спогадів буває вкрай боляче. Якщо взяти для прикладу метафору, то травма схожа на відкриту рану, що гноїться і дошкуляє тривалий час. І для того, щоб її показати комусь, тим паче дозволити до неї доторкнутися, варто мати велику довіру та безпеку в стосунку з людиною, щоб дозволити собі бути в такій глибокій вразливості».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПОВЕДІНКА ПРАЦІВНИКА ПРИ ВИЯВЛЕННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ КЛІЄНТА»

(30 ХВ)

Тренер звертається до учасників:

«Коли клієнт розкриває свій травматичний досвід спеціалісту, важливо ефективно побудувати з ним взаємодію в цей момент. Часто неповнолітній готовий говорити про свій біль тоді, коли відчуває до вас довіру і безпеку. Проте іноді це трапляється і тому, що вже несила мовчати і біль проривається через слова, сльози, крик, бо його вже занадто багато для утримання всередині. Або в моменти, коли спрацьовує певний провокуючий фактор. Слід підготуватись до таких проявів завчасно і знати, як можна (або не варто) будувати свою взаємодію. Якщо продовжувати метафору «рани», то спеціаліст, побачивши її, повинен не гидувати і впоратися з тим, що йому показують. Не лізти в «рану», не отримавши згоди або не запропонувавши ефективного знеболення».

Тренер демонструє та коментує слайди 11.2.7–11.2.11.

СЛАЙД 11.2.7

ЩО ВИ МАЄТЕ РОБИТИ?

- Знайте свою роль.
- Знайте свої обмеження.
- Не забувайте про власний комфорт.
- Не відволікайтесь від змісту.
- Створіть безпечну атмосферу.
- Забезпечте психологічну безпеку.
- Слухайте уважно, звертаючи увагу на маркери суїцидальної поведінки або наміри вбити насильника.
- Потурбуйтеся про безпечну взаємодію з персоналом та іншими підлітками.

Тренер коментує:

«На наступних слайдах представлено характеристики поведінки працівника, які сприяють безпечній розмові, та ті, що можуть ускладнити безпечний контакт».

ПОВЕДІНКА ПРАЦІВНИКА ПРИ ВИЯВЛЕННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ КЛІЄНТА

ТАК

- Будьте готові побачити неосяжний біль
- Будьте готові почути про досвід та почуття
- Пам'ятайте, що почуте може бути лише малою частиною того, що сталося
- Будьте готові повірити в неможливе
- Покажіть, що розумієте
- Підліток може плутатись у спогадах — це нормально
- Тримайтесь найголовнішого сюжету і не допитуйте про зайві деталі, вони зараз не мають значення

НІ

- Не говоріть, що підліток зобов'язаний обговорювати свою травму з вами чи з кимось іншим
- Підліток сам має вирішити, коли і з ким про це говорити
- Ваша роль не в тому, щоб судити про правдивість історії
- Жодним чином не звишуйте підлітка у тому, що сталося
- Не мінімізуйте насильство
- Не намагайтесь зрозуміти насильника
- Не закликайте підлітка пробачити насильника

Тренер коментує:

«Будьте готові повірити в неможливе. Не допитуйте про зайві деталі. Тільки найголовніше. Те, що «дрібним шрифтом», зараз не має значення. Не говоріть про вину і не натякайте на неї. У розмові важливо дотримуватись переконання, що це не підліток щось зробив не так, а це з ним щось сталося».

ПОВЕДІНКА ПРАЦІВНИКА ПРИ ВИЯВЛЕННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ КЛІЄНТА

ЩО ГОВОРИТИ

- Я тобі вірю
- Ти не винен
- Ти не один
- Я підтримую тебе

ЧОГО НЕ ГОВОРИТИ

- Я тобі не вірю
- Чому ти дозволив так вчинити з собою?
- Може, ти не так зрозумів?
- Забудь і йди далі
- Чого вони так з тобою вчинили?
- Мені тебе шкода

Тренер коментує:

«У своїх словах проявляйте довіру і співпереживання. Не підтримуйте деструктивні слова та переконання підлітка. Висловлюйте свою готовність допомогти, якщо справді її відчуваєте».

ПОВЕДІНКА ПРАЦІВНИКА ПРИ ВИЯВЛЕННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ КЛІЄНТА

ТАК

- Подивіться на нездорові стратегії подолання кризи та ризиковані рішення як поведінку виживання;
- завжди демонструйте повагу й оптимізм;
- покажіть, що вам не байдуже;
- зберігайте спокій та надавайте підтримку;
- проаналізуйте власні переконання щодо насильства і жертви;
- звертайтеся по допомогу, якщо ситуація стає занадто важкою для вас;
- розкажіть підлітку про вашу роль та обмеження і поясніть, що можете зробити для нього.

НІ

- Намагайтесь не показувати відразу, огиду чи обурення стосовно того, що сталося з підлітком;
- не дивіться на нього як на жертву;
- жалість лише посилить відчуття болю, безпорадності та безнадії;
- не пропонуйте порад і не намагайтесь втрутитись, коли підліток використовує неадекватні стратегії подолання кризи;
- не засуджуйте спосіб, у який підліток намагається впоратись з досвідом насильства.

Тренер коментує:

«Повірте у можливість зцілення та подолання наслідків травми. Не намагайтесь довідатись, чи є у підлітка проблеми з наркотиками або алкоголем. Не кажіть, що сексуальна орієнтація є результатом насильства, і не натякайте на це. Під час розповіді підлітки стають дуже вразливими до критики, тому не використовуйте такий стиль розмови, що може викликати почуття сорому та провини, і як можливий наслідок – захисну агресію.

Дуже важкою для виконання, проте важливою є навичка не давати порад. Особливо в моменти, коли у підлітка активується неадекватна стратегія подолання болю. Просто відмічайте цю поведінку для себе».

ПОВЕДІНКА ПРАЦІВНИКА ПРИ ВИЯВЛЕННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ КЛІЄНТА

ТАК

- Пропрацюйте власну травму, якщо історія підлітка нагадує вам про неї і впливає на вашу здатність йому допомогти;
- поясніть підлітку, що, можливо, вам буде необхідно доповідати про факт насильства компетентним органам, перш ніж підліток вам відкриється;
- дайте підлітку можливість обрати спосіб, як впоратись з насильством;
- забезпечте доступ до необхідних ресурсів (інформації, літератури, людей);
- допоможіть визначити і розвинути природні захисні фактори; разом із підлітком розробіть план дій.

НІ

- Не розповідайте про власний досвід насильства в деталях;
- не чекайте, поки підліток все вам розкаже, щоб потім сказати: «до речі, мені потрібно про це доповісти»;
- не вказуйте, коли і куди підліток має звернутись, щоб пропрацювати травму.

Тренер коментує:

«На початку важливо роз'яснити підлітку формат ваших професійних стосунків, у тому числі щодо обмежень конфіденційності.

Підліток сам є спеціалістом з власного життя. Спробуйте зрозуміти і поважайте причини, з яких підліток не бажає звертатись по допомогу. Може, з ним щось трапилось в минулому, коли він намагався отримати допомогу. Для успішного зцілення вкрай важливе відчуття спроможності приймати самостійні рішення, у тому числі щодо роботи з травмою».

Тренер продовжує:

«Окрім уважності до травматичних переживань підлітка, слухайте і спостерігайте за проявами післятравматичного зростання та ефективного подолання наслідків травми. І щойно вони з'являться, приділяйте їм увагу. Якщо ви працюєте з перспективи «хвороби», то можете легко пропустити зростання, не звернувши увагу на позитивні зміни у житті клієнта (наприклад, «я став мудрішим», «я почав цінувати друга»). Щойно ви помітите натяк на позитивні зміни, емпатійно віддзеркальте їх клієнту. Це допоможе йому у пошуках інших позитивних змін. Якщо ви зробите так, то з часом клієнт збагне, що ви вітаєте розмови про позитивні зміни так само, як і про негативні.

Проте не «призначайте» і не очікуйте від клієнтів зростання, не змушуйте їх думати, що вони зобов'язані зростати. Іноді травма блокує цей процес».

РОБОТА В ГРУПАХ «ОЗНАКИ РЕАГУВАННЯ НА ТРИГЕР»

(25 ХВ)

Тренер звертається до учасників:

«Як ми вже говорили раніше, одним із проявів травматичного досвіду є уникнення схожих з травматичною ситуацією стимулів. Ці стимули мають назву тригерів. І коли підліток вбачає в певній ситуації, словах, людях схожість із травматичним досвідом – це може спровокувати активацію трьох біологічних реакцій: «бий», «біжи», «завмири». Зараз нашим завданням є дослідити можливі ознаки цих реакцій для кращого розуміння поведінки підлітка».



До уваги тренера!

Нагадайте учасникам поняття «тригерів», яке ви розглядали у попередній сесії тренінгу.

Тригер – це пусковий стимул, який певним чином (сюжет, слова, запах, вигляд) нагадує про травматичну подію і запускає в організмі реакції виживання. Людина може й не розуміти, що саме на неї впливає. Вона у відповідь на тригер ніби занурюється в минуле, переживаючи його так, наче воно відбувається зараз. Це не спогади про минуле, це думки, ніби ти зараз потрапив у біду. Це проживання сновидінь та кошмарів з сюжетом травми.

 Тренер об'єднує учасників у три малі групи та звертає їхню увагу на слайд 11.2.12:

СЛАЙД 11.2.12

РОБОТА В ГРУПАХ

Ознаки реагування на тригер:

I група – реакції «БІЙ» II група – реакції «БІЖИ» III група – реакції «ЗАВМРИ»

- з членів вашої групи оберіть доповідача і того, хто буде занотовувати результати обговорення;
- методом мозкового штурму складіть перелік ознак (або проявів чи реакцій), які ви можете спостерігати у поведінці підлітка;
- підготуйте коротку презентацію результатів вашого обговорення для великої групи.

Час на виконання – 10 хв.

 Тренер озвучує завдання:

«Методом мозкового штурму на аркуші фліпчарту складіть перелік ознак (або проявів чи реакцій), які ви можете спостерігати у підлітків як реакцію на дію тригерів. Кожна група має описати можливі ознаки різних реакцій: перша – реакції «бий», друга – реакції «біжи» і третя – реакції «завмри».

На виконання завдання групи отримують 10 хвилин, після виконання один представник від кожної групи презентує результати.

 Тренер демонструє учасникам слайд 11.2.13:

СЛАЙД 11.2.13

ОЗНАКИ РЕАГУВАННЯ НА ТРИГЕР

Можливі ознаки реакції «БІЙ»:

- Гіперактивність
- Випробування меж
- Фізична агресія
- Вербальна агресія
- Опозиційна поведінка
- Надмірний контроль
- Маніпуляція та обман

Можливі ознаки реакції «БІЖИ»:

- Відстороненість
- Втеча
- Уникнення спілкування

Можливі ознаки реакції «ЗАВМРИ»:

- Ухилення
- Самоізоляція
- Самозаспокоєння
- Замовкання
- Оторопілий вигляд
- Забудькуватість
- Пильність
- Замріяність
- Емоційна закритість
- Покірність

 Тренер коментує слайд:

«Слід помічати моменти, коли інтенсивність відповіді підлітка не збігається з інтенсивністю стресора, або коли його поведінка здається незрозумілою чи збиває з пантелику. Це може вказувати на те, що система підлітка, яка сигналізує про небезпеку, не працює. І неповнолітній якось намагається впоратися з болем, що запустився тригером. Часто звичний спосіб реагування є недоступним (наприклад, вживання алкоголю) в умовах перебування під вартою, тоді підліток шукає як по-іншому впоратися з напругою».

РОБОТА В ГРУПАХ «ЯК ОБХОДИТИСЯ З ТРИГЕРАМИ»

(45 ХВ.)

 Тренер звертається до учасників:

«Зараз нашим завданням є дослідити можливі тригери у вашій роботі з підлітком та шляхи їх уникнення або способи подолання, якщо виникла реакція на них».

 Тренер об'єднує учасників у 3-4 малі групи (залежно від загальної кількості) та звертає їхню увагу на слайд 11.2.14:

СЛАЙД 11.2.14

РОБОТА В ГРУПАХ

Як працювати з тригерами:

ЯКІ З МЕТОДІВ ТА ПРОЦЕДУР ВАШОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ МОЖУТЬ БУТИ ПОТЕНЦІЙНИМИ ТРИГЕРАМИ?	ЯК ЦЬОГО УНИКНУТИ?	ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ, ЯКЩО ЦЕ СТАЛОСЯ?
...	...	...
...	...	...

Час на виконання – 25 хв.

 Тренер озвучує завдання:

«Методом мозкового штурму на аркуші для фліпчарту складіть перелік відповідей на зазначені на слайді питання. Спочатку подумайте, які з методів та процедур вашої роботи з підлітками можуть бути потенційними тригерами. Далі опишіть варіанти, як цього можна уникнути. А потім опишіть, що ви можете зробити, якщо у підлітка активізувалася певна реакція на тригер. Для цього використовуйте інформацію з попереднього повідомлення. Кожна група має однакове завдання».

На виконання групи отримують 25 хвилин, після завершення один представник від кожної групи презентує результати.



У підсумку тренер повідомляє:

«Аби допомогти підлітку зменшити ймовірність тяжкого контакту з тригерними факторами, важливо дотримуватися простих правил:

- *поважайте підлітка і будьте уважними до його почуттів протягом всього періоду взаємодії;*
- *переконайтесь, що підліток розуміє правила роботи і має очікування від неї, адже передбачуваність надає відчуття безпеки;*
- *стежте за виконанням правил і задоволенням очікувань, використовуючи позитивний підхід, що передбачає намагання зрозуміти підлітка і підкреслити його сильні сторони;*
- *але пам'ятайте, що все одно щось у вашій роботі може стати тригером і викликати реакцію, пов'язану з травмою».*

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «СТАВЛЕННЯ ПИТАНЬ ПРО ДОСВІД МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТРАВМИ»

(10 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.2.15:

СЛАЙД 11.2.15

СТАВЛЕННЯ ПИТАНЬ ПРО ДОСВІД МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТРАВМИ

- Форма оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення неповнолітньою особою. Розділ 3: Фактори сприйняття:
 - Індивідуальні: насильство чи віктимізація.
 - Ситуаційні: досвід насильства в родині чи близькому оточенні.
- Уникайте повторної травматизації підлітка.
- Не намагайтесь з'ясувати всі подробиці травми.

 Тренер коментує слайд:

«Ви маєте Форму оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, в якій представлені питання, спрямовані на дослідження теми насильства та травматичного досвіду. У роботі керуйтеся ними. Крім цього, уникайте ситуацій, вчинків, дій, що можуть повторно травмувати підлітка. Не намагайтесь з'ясувати всі подробиці травми. Перед будь-якою дією чи запитанням знайте, з якою метою і навіщо ви це робите».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.2.16 та коментує: *«На наступному слайді представлені варіанти запитань, які можна застосовувати, спілкуючись із підлітком на тему досвіду міжособистісної травми».*

СЛАЙД 11.2.16

СТАВЛЕННЯ ПИТАНЬ ПРО ДОСВІД МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТРАВМИ

- Починайте зі слів: «Я не вимагаю зараз від тебе подробиць ...»
- Чи доводилось тобі колись стикатись з емоційним, фізичним, сексуальним або психологічним насильством?
- Ти колись отримував професійну допомогу з цього приводу? Можливо, ти отримувеш її зараз?
- Чи впливає цей досвід насильства або травми на твоє повсякденне життя якимось чином?
- Чи впливає він на твою здатність брати участь у житті школи/роботи, виконувати роботу вдома чи підтримувати близькі стосунки з родиною або друзями?
- Тобі колись здавалось, що ти робиш або відчуваєш щось таке, що, на твою думку, є результатом насильства або травми, які тобі довелося пережити?

 Тренер робить підсумок за темою *«Проведення роботи з підлітками з урахуванням їх травматичного досвіду»* та наголошує:

«Як ми мали змогу пересвідчитися, вкрай необхідно брати до уваги той травматичний досвід, який підлітку довелося пережити. Це безпосередньо впливає на можливість встановлення і підтримки з ним професійних відносин. Важливо бачити в його поведінці ту стратегію виживання і подолання болю, яка наразі йому доступна і довела свою ефективність колись, у травматичних умовах. Звісно, ті емоції, з яким доводиться контактувати спеціалісту, не можуть не відображатися на його психіці. Саме про це ми поговоримо на наступному занятті».

СЕСІЯ 11.3. ВПЛИВ НА СПЕЦІАЛІСТА ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА СТРЕСУ

ЧАС:	110 хвилин
ЦІЛІ:	• розглянути, як контакт із травматичними історіями клієнтів та стрес роботи може впливати на психічний стан працівника; • представити ключові елементи профілактики та подолання наслідків стресу роботи.
МАТЕРІАЛИ:	• екран • проектор • ноутбук • презентація у форматі PowerPoint • фліпчартова дошка з папером • маркери

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Професійне самоусвідомлення»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Вплив на спеціаліста взаємодії з клієнтами, які мають досвід травматизації»	20 хв
3	Робота в групах «Методи подолання впливу стресу роботи»	30 хв
4	Інформаційне повідомлення «Правила профілактики та подолання наслідків стресу роботи»	20 хв
5	Підбиття підсумків	30 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ПРОФЕСІЙНЕ САМОУСВІДОМЛЕННЯ»

(10 ХВ)

Тренер звертається до учасників:

«Остання тема є дуже значущою для нас, адже найефективнішим «інструментом» у вашій роботі є ви. І від того, як ви себе відчуваєте, чи є у вас ресурс, чи усвідомлюєте ви те, що з вами відбувається, значною мірою залежить ефективність вашої роботи і спроможність контактувати з непростими історіями клієнтів».

Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.3.1 та коментує:

«Важливою професійною вимогою є вміння спостерігати за собою, чутливість до свого досвіду, стану, границь, розуміння своїх переконань та обмежень. Чесність із собою».

СЛАЙД 11.3.1

КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ:

- усвідомлення власного досвіду та особистих болючих питань
- усвідомлення власної упередженості
- усвідомлення особистих обмежень

Тренер ініціює обговорення, пропонуючи учасникам поставити собі такі запитання:

- Чому я допомагаю іншим?
- Що я отримую від того, що допомагаю іншим?
- Які мої риси та особливості, переконання можуть бути корисними в моїй роботі?
- Які мої риси та особливості, переконання можуть бути перешкодою в моїй роботі?

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.3.2 та коментує:

«Вікарна травма, вторинна травматизація, вторинний стресовий розлад, втома співчуття та емоційне вигорання – усе це терміни, які використовуються для позначення і трактування того, що трапляється з працівником, чому трапляється та як жити більш повноцінно із цим досвідом.

Деякі дослідження свідчать, що люди, які працюють у виправних закладах, мають більше травматичного досвіду, ніж ті, хто першими з'являються на місце трагедії (рятувальники, пожежники)».

СЛАЙД 11.3.2

ВПЛИВ НА СПЕЦІАЛІСТА

- Вікарна травма
- Втома співчуття
- Вигорання

 Тренер продовжує:

«Зараз давайте детальніше ознайомимося з особливостями таких станів, як-то: вікарна травма, втома співчуття та вигорання».

СЛАЙД 11.3.3

ВІКАРНА ТРАВМА

- Досвід свідка людської жорстокості один до одного.
- Невідворотна трансформація світогляду як наслідок кумулятивного впливу інформації та історій про травматизацію інших.
- Супутні нав'язливі думки й уявлення, неможливість «звільнитися» від травм клієнтів.
- Емпатія підвищує ризик вікарної травми та вразливість до неї.

СЛАЙД 11.3.4

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

- Втома та зниження чутливості до травматичних подій.
- Глибоке емоційне й фізичне виснаження, коли вже немає можливості «заправитися паливом» і відновитися.

ВИГОРАННЯ

- Синдром емоційного знесилення, деперсоналізації, відчуття зниження рівня особистих досягнень.
- Кумулятивна психологічна напруга через вимушеність працювати під впливом різноманітних стрес-факторів, що проявляється як поступове виснаження.
- Супутні фактори: професійна ізоляція, емоційне виснаження від проявів власної емпатії, важкі клієнти, довгий робочий день в умовах обмеженості ресурсів, сумнівний успіх, віддавання своєї уваги і турботи без взаємності, неможливість задовольнити власні очікування стосовно змін.
- Симптоми: депресія, цинізм, нудьга, втрата здатності відчувати співчуття, зневіра.

 Тренер коментує слайди:

«Традиційно ці терміни вживаються стосовно людей професій допомоги, так званих «хелперів» – соціальних працівників, лікарів, медсестер, педагогів. Тобто тих, хто перебуває у залежних відносинах зі слабшими, більш вразливими людьми. З тими, хто має проблеми, кому зараз погано. Такі люди не обов'язково слабкіші у фізичному сенсі слова. Це так чи інакше люди, яким не дуже добре і які шукають полегшення свого болю.

Хелпер – це людина, яка часто контактує з якоюсь безпорадністю, з тим, що люди не справляються, з тим, що їм погано, тривожно, сумно. І він весь час має роль того, хто знає, хто повинен зберігатися спокій, не втрачати бадьорості духу, оптимізму. Виникає тривалий стрес спілкування, який починає підточувати нервову систему, психіку».

- 📢 Тренер об'єднує учасників у 3–4 групи (залежно від загальної кількості). Кожна група отримує по аркушу для фліпчарту. Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.3.6, на якому зафіксовано завдання для груп.

СЛАЙД 11.3.6

РОБОТА В ГРУПАХ

- Методом мозкового штурму запишіть методи, які конкретно учасники вашої міні-групи використовують для подолання стресу роботи. За допомогою чого ви долаєте цей стрес?

Час на виконання – 10 хв.

Для виконання завдання групи отримують 10 хв. Після того, як час для роботи вичерпався, представник від кожної групи презентує аркуші з напрацюваннями.

- 📢 Тренер звертається до учасників:

«Чи вдалося вам збагатитися стратегіями подолання стресу, які пропонували колеги? Якими саме? Чи були стратегії, які вас здивували або вразили?»

Створіть для себе індивідуальний набір інструментів самопомоги і звертайтеся до нього кожного дня для профілактики емоційного вигорання».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕЛЕМЕНТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ РОБОТИ»

(20 ХВ)

- 📢 Тренер звертає увагу учасників на слайд 11.3.7 та коментує:

«У роботі нам важливо дотримуватися певних правил «психологічної безпеки», щоб попереджати та долати наслідки стресових робочих контактів. Кілька з них ми зараз розглянемо».

ПРАВИЛА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ:

- Самоусвідомлення, самооцінка та турбота про себе є критично важливими.
- Вміння зважати на власні потреби, межі, емоції й ресурси.
- Збалансоване життя (робота, дозвілля, відпочинок).
- Вміння прислухатися до себе, інших та чогось більшого.
- Проводьте моніторинг, наскільки добре ви задовольняєте власні потреби:
 - фізичні;
 - психологічні;
 - емоційні;
 - духовні;
 - професійні.
- Вмійте розрізнити ознаки здорового та надмірного стресу.

Тренер продовжує:

«Оцініть, наскільки добре задоволені ваші потреби (фізичні, психологічні, емоційні, духовні, професійні) і що конкретно ви готові зробити для підвищення рівня їх задоволення.

Які конкретні сигнали вашого тіла і психіки ви розпізнаєте як ознаки надмірного стресу? І що у зв'язку з цим ви повинні зробити, щоб подбати про себе?

Це все – прості рецепти в непростих ситуаціях, які допомагають нам зберігати емоційну чутливість та чуйність».

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

(30 ХВ)

Тренер підбиває підсумки модуля:

«Ми з вами розглянули непросту і важливу тему, присвячену особливостям проведення роботи з підлітками, враховуючи їх травматичний досвід. Наразі нам важливо отримати зворотний зв'язок про опрацьований матеріал і його використання надалі».

СЛАЙД 11.3.8

ЗАСТОСУВАННЯ ЗНАНЬ НА ПРАКТИЦІ:

Що свідчить про те, що я чогось навчилася/навчився:

- Я себе почуваю інакше.
- Я думаю інакше.
- Я дію інакше.

Індивідуальна робота:

- Назвіть три речі, яких ви навчилися за час розгляду цієї теми.

Групова робота:

- Як ви можете застосувати ці знання на практиці?

Тренер просить кожного учасника взяти по три стікери та написати на них три речі, яких вони навчилися за час розгляду цієї теми (здобуті навички). Після того як учасники записали, кожен по черзі зачитує і розміщує їх на фліпчарті.

Далі тренер об'єднує учасників у 3–4 групи, яким роздає по аркушу та дає завдання: *«Обговоріть і запишіть на аркушах у своїх міні-групах, як ви можете застосовувати отримані знання на практиці у своїй роботі. На це завдання ви маєте 10 хв».*

По завершенні учасники презентують напрацювання в малих групах, а тренер підбиває підсумок.

МОДУЛЬ 12. МОТИВАЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

СЕСІЯ 12.1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ МОДУЛЯ. МОТИВАЦІЯ І СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

ЧАС:

60 хвилин.

ЦІЛІ:

- ознайомити учасників з метою і завданнями модуля «Мотиваційне консультування» (МК);
- окреслити проблеми, на вирішення яких спрямовано модуль;
- презентувати «карту модуля» (схематичний огляд запланованих заходів і результатів модуля «МК»);
- визначити і встановити зміст випадку правопорушення за алгоритмом «Причина – Мотив – Дія – Наслідок – Очікування»;
- разом з учасниками провести аналіз мотивів неповнолітніх правопорушників (НП);
- визначити термін «мотивація»;
- орієнтувати фахівців КВІ до роботи з мотиваційною сферою підлітка, з причинно-наслідковими зв'язками його вчинків та з його очікуваннями.

МАТЕРІАЛИ:

- фліпчарт
- маркери
- аркуші для фліпчарту
- проектор
- екран
- ноутбук

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення «Мета і завдання, структура Модуля»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Складові протиправної поведінки»	40 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «МЕТА І ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА МОДУЛЯ» (10 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 12.1.1 та називає мету Модуля.

СЛАЙД 12.1.1

МЕТА МОДУЛЯ

- відпрацювати методику мотиваційного консультування для фахівців, які працюють з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті з законом.

 Далі тренер розглядає завдання навчального курсу, зазначені на слайді 12.1.2.

СЛАЙД 12.1.2

ЗАВДАННЯ МОДУЛЯ

- сформулювати розуміння цілей, завдань, принципів та інструментів мотиваційного консультування (МК);
- відпрацювати алгоритм і практичні навички проведення МК в роботі з неповнолітніми правопорушниками.

Тренер презентує Mapу модуля (слайд 12.1.3), розкриваючи його тематичну структуру.

СЛАЙД 12.1.3

МАПА МОДУЛЯ

- мотивація та складові протиправної поведінки;
- стадії зміни поведінки;
- дії консультантів на стадіях змін;
- принципи та прийоми мотиваційного консультування;
- стратегії мотиваційного консультування;
- питання Міллера;
- коло підтримки ("сервісне коло").

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ»

(20 ХВ)

 Тренер коментує слайди 12.1.4 та 12.1.5.

СЛАЙД 12.1.4

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

- причина;
- мотив;
- дія;
- очікування від протиправної поведінки;
- наслідок скоєння правопорушення.

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Причина — це проблема, яка самим підлітком не усвідомлюється, але є основою для формування того чи іншого мотиву.

 Тренер проводить коротке обговорення, ставлячи запитання:

Які причини скоєння підлітками правопорушень?

Учасники пригадують усе, що розглядалось у попередніх модулях. Після цього тренер узагальнює причини, названі учасниками, та демонструє наступний слайд 12.16 з прикладами таких причин.

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

- Приклади причин скоєння неповнолітніми правопорушень:
- дефіцит батьківської уваги (проблеми в сім'ї);
- негативний вплив оточення (антисоціальні друзі);
- проблеми з навчанням (негативне ставлення до навчання);
- неорганізоване дозвілля;
- вживання ПАР;
- особисті якості (фізична, вербальна агресія, відсутність логічного мислення тощо), відчуття вседозволеності, безкарності, нерозуміння соціальних рамок (що можна, а що ні).

Після короткого обговорення тренер презентує слайд 12.1.7 та дає визначення поняттю «**МОТИВ**».

СЛАЙД 12.1.7

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Мотив – спонука до здійснення певної дії або до бездіяльності.

Мотиви пояснюють, чому людина починає діяти, чому вона робить саме це, а не щось інше, і чому вона утримується від деяких дій.

Мотивами можуть бути:

- потреби;
- інтереси;
- потяги;
- емоції;
- настанови;
- ідеали.

 Тренер проводить обговорення, ставлячи запитання: **“Які ви знаєте мотиви скоєння правопорушень підлітками?”** Він узагальнює відповіді, демонструючи слайд із прикладами мотивів скоєння правопорушень у неповнолітніх.



До уваги тренера!

Рекомендовано повернутися до записів на фліпчарті з тематики стосовно оцінки ризиків та потреб, де розглядалось питання: **“Чому люди скоюють правопорушення?”** Зокрема, серед названих причин були перелічені і мотиви.

 Тренер демонструє відповідний слайд 12.1.8:

СЛАЙД 12.1.8

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Приклади мотивів скоєння правопорушень у неповнолітніх:

- потреба у фінансах, самоствердження, наслідування значущого зразка (“гра в дорослого”, “кримінальна романтика”);
- бажання володіти чимось, чого в цей момент немає, але хочеться;
- образа;
- помста;
- розваги;
- виявлення протесту;
- ризик;
- цікавість, “адреналін” ...

 Тренер демонструє слайди 12.1.9 і 12.1.10 і дає визначення дії та очікувань від протиправної поведінки як складових протиправної поведінки.

СЛАЙД 12.1.9

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Дія — це реалізація мотиву, але мотив також може реалізуватися і не через дію (бездіяльність).

СЛАЙД 12.1.10

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Очікування від протиправної поведінки — нереалізовані сподівання, нездійсненні мрії, цінності, досягнення яких прагне підліток, але не може їх задовольнити соціально допустимим шляхом через певні проблеми і перешкоди, тому обирає для їх досягнення шлях правопорушення.

Перед демонстрацією слайду 12.1.11 «Приклади очікувань від протиправної поведінки» тренер проводить обговорення, звертаючись до учасників: *“Назвіть, які очікування можуть бути у підлітків від здійснення протиправних дій?”*

СЛАЙД 12.1.11

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Приклади очікувань від протиправної поведінки:

- нові друзі;
- визнання серед однолітків;
- самореалізація, самостійність;
- відновлення репутації;
- фінансова незалежність;
- розваги, задоволення;
- відновлення стосунків з батьками;
- здійснення особистих мрій тощо.

 Тренер демонструє слайд 12.1.12:

СЛАЙД 12.1.12

СКЛАДОВІ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Наслідок – результат реалізації мотиву.

Приклади наслідків скоєння правопорушення для неповнолітнього:

- | | |
|--|---|
| • отримання покарання за законом; | • труднощі в отриманні освіти і в гідному працевлаштуванні; |
| • зіпсована репутація; | • відчуття себе людиною «другого сорту» і, як наслідок, озлобленість; |
| • розлад стосунків у родині; | • стигматизація – “навішування ярликів” (для решти однолітків підліток – правопорушник стає «злочинцем», його цураються). |
| • відставання у розумовому розвитку від решти однолітків (через прогулювання школи); | |
| • наркотична та/або алкогольна залежність; | |
| • соціальна ізоляція; | |

СЛАЙД 12.1.13

**ХОЧУ, МОЖУ, БУДУ – СКЛАДОВІ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ
(ПРОЯВИ МОТИВІВ)**



«Хочу» – означає важливість змін у житті людини (Чому? Навіщо? Для чого?)

«Можу» – позначає впевненість у зміні, впевненість у власних силах (Як?)

«Буду» – передбачає питання пріоритетів та готовності до дій.



Тренер наголошує:

«Мотивація – від французького «mot» (слово), «motif» (слово, що спонукає) – система стимулів (мотивів), які спонукають людину до дії або бездіяльності.

Мотивувати – наводити аргументи, обґрунтовувати.

Інші визначення мотивації:

- принцип, що керує поведінкою людини;
- “внутрішній двигун зовнішньої дії”;
- процес, що спонукає цілеспрямовану поведінку».



Запитання для обговорення:

- Чому важливо відрізняти причини від мотивів? (Мотив не тільки спонукає людину до дії, але й визначає, що необхідно зробити і те, як здійснюватиметься ця дія. Мотиви усвідомлюються. Причини не усвідомлюються).
- Чому необхідно працювати з мотиваційно-ціннісною сферою підлітка? (Поведінка підлітків, як правило, визначається не одним мотивом, а їх сукупністю. Ця сукупність репрезентує мотиваційну структуру підлітка, де мотиви перебувають у взаємозв'язках один з одним залежно від їхнього впливу на поведінку підлітка. Мотиваційна структура є досить стабільною, але може піддаватися цілеспрямованому формуванню або зміненню, наприклад, у процесі виховання, що веде до зміни поведінки).
- Яким чином мотиви можна привести в дію, як здійснюється мотивація людей?
- Як за допомогою підвищення рівня мотивації формується зміна поведінки людини крок за кроком?

СЕСІЯ 12.2. СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ

ЧАС:	120 хвилин.
ЦІЛІ:	сформувати в учасників розуміння стадій змін поведінки підлітків; дати учасникам змогу визначити індивідуальний рівень змін неповнолітньої особи і те, що вони можуть зробити, аби допомогти неповнолітній особі проходити різні стадії змін.
МАТЕРІАЛИ:	фліпчарт маркери аркуші для фліпчарту проектор екран ноутбук

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Стадії зміни поведінки»	15 хв
2	Індивідуальна робота, обговорення «Визначення стадії змін»	20 хв
3	Робота в групах «Дії спеціалістів на стадіях змін»	45 хв
4	Робота в групах «Аналіз ситуацій за стадіями змін»	40 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ
«СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ»

(15 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

- Згадайте, які стадії зміни поведінки ми розглядали раніше?
- Що ми вже знаємо про стадії змін?

Після короткого обговорення тренер резюмує:

- процес змін — це передбачуваний процес, який проходить за чітко визначеними стадіями;
- люди проходять різні стадії готовності до змін по-різному, але не можна пропускати жодної зі стадій;
- людина може застрягнути на одній зі стадій змін надовго;
- зрив (повернення до старої моделі поведінки) — це нормально;
- для фахівців, що працюють з неповнолітніми особами, вкрай важливо зрозуміти кожен етап, а також цілі роботи з неповнолітніми особами.

 Тренер презентує учасникам стадії зміни поведінки, починаючи зі слайду 12.2.1.

СЛАЙД 12.2.1

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

- Перша стадія:** Незацікавленість у змінах.
Друга стадія: Роздуми про зміни.
Третя стадія: Готовність до змін.
Четверта стадія: Дії.
П'ята стадія: Підтримка змін.



Тренер наголошує:

«Вкрай необхідно зрозуміти стадію зміни поведінки, на якій перебуває підліток, для розроблення подальшої стратегії роботи з ним, розуміння того, що він відчуває стосовно специфіки своєї поведінки, чи усвідомлює він ризики, чи є у нього мотивація до змін і наскільки вона сильна.»

Важливо, що дії фахівців стосовно клієнта без урахування стадії зміни поведінки, на якій він перебуває, можуть бути не тільки неефективними, а й мати зворотний результат, – підштовхнути його до закріплення навичок ризикованої чи протиправної поведінки і ще більшої недовіри до фахівців, відчуження від них.

Модель «поетапних змін» або стадій зміни поведінки була розроблена як загальна теорія поведінкових змін у межах роботи з клієнтами із залежністю від психоактивних речовин на початку 1980-х років американськими вченими Джеймсом Прочаска і Карлом ДіКлементе (Prochaska J. O., DiClemente C. C.). Ці вчені проаналізували досвід реалізації різних програм зміни ризикованої поведінки людей і запропонували структуру моделі зміни поведінки. Ця модель ґрунтується на положенні, що зміна поведінки має бути добровільною, процес зміни займає певний проміжок часу і проходить кілька етапів, на кожному з яких повинна бути використана відповідна стратегія/ї. Ключовою концепцією є «готовність до змін», яка розглядається як внутрішній стан, чутливий до впливу зовнішніх факторів.

На сьогодні вже визнано, що така модель зміни поведінки актуальна для всіх поведінкових змін, у тому числі – зміни протиправної поведінки».

 Тренер з групою розглядає стадії зміни поведінки, починаючи з першої стадії **«Незацікавленість у змінах»** (слайд 12.2.2).

СЛАЙД 12.2.2

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

Перша стадія: Незацікавленість у змінах

- не має наміру змінити свою поведінку;
- підліток уникає інформації щодо «проблемної» поведінки;
- заперечення відіграє величезну роль на цій стадії, сприяючи «застрягання» особи в тій самій ситуації.

 Тренер коментує:

«На цій стадії підліток не розуміє, що його поведінка спричиняє якісь проблеми, і тому навіть не думає змінити її. На цій стадії неповнолітню особу цілком задовольняє паління, вживання алкоголю або наркотиків, її вага, її протиправна поведінка тощо; особа бачить більше переваг від такої поведінки, ніж недоліків.

Отже, якщо у підлітка не виникає жодних суттєвих проблем, пов'язаних з його поведінкою чи способом життя, то навряд чи він захоче їх змінити.

На цій стадії можуть спонукати до певних роздумів коментарі/прохання/зауваження впливових людей або ж зміни стану здоров'я, втрата стосунків, якісь суттєві проблеми через таку ж звичку

або особливості способу життя у значимих близьких чи друзів (наприклад, інфікування ВІЛ чи ІПСШ, передозування, потрапляння у контакт з поліцією чи на облік тощо)».

 Тренер переходить до другої стадії «Роздуми про зміни», слайд 12.2.3.

СЛАЙД 12.2.3

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

Друга стадія: Роздуми про зміни

- часто поштовхом слугує якийсь зовнішній чинник;
- для цього етапу характерна невизначеність, амбівалентність. Людина відчуває себе на роздоріжжі між необхідністю змін, з одного боку, та байдужістю до змін, з іншого боку;
- не має чіткої рішучості змінити свою поведінку;
- думає про зміни, але нічого не робить для їх досягнення;
- характерне сприйняття бажаного за дійсне/самообман, самовиправдовування.



Тренер наголошує:

«На цій стадії неповнолітня особа усвідомлює, що в неї є проблеми, і починає думати, чи потрібно/важливо вжити заходів для їх вирішення. Щоб зробити це, їй доведеться відмовитися від певної моделі поведінки (наприклад, куріння сигарет або вживання наркотиків), що є звичною, допомагає їй відпочити або розслабитися. Тобто, необхідно «вийти із зони комфорту», до чого людина, зазвичай, готова не одразу.

Це важко. Навіть якщо неповнолітня особа твердо переконана, що хоче кинути палити або вживати наркотики, змінити поведінку на відповідальнішу, безпечнішу, вона може засумніватися, що має достатньо сили волі, щоб зупинитися або зовсім полишити погані звички. На стадії роздумів про зміни важливо розглянути всі переваги та недоліки відмови від звичної, проте шкідливої моделі поведінки».

 Тренер переходить до третьої стадії «Підготовка до змін», слайд 12.2.4.

СЛАЙД 12.2.4

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

Третя стадія: Підготовка до змін

- починає розуміти, що переваг у зміні способу життя та звичок більше, ніж у збереженні старих моделей поведінки;
- приймає рішення, тобто має рішучий намір змінити свою поведінку протягом наступних 30 днів;
- бере на себе зобов'язання змінити поведінку;
- може зробити незначні кроки назустріч змінам;
- інформує інших щодо своїх намірів змінити поведінку.



Тренер наголошує:

«На цьому етапі підліток може вирішити, що не варто докладати зусиль, і залишити цей етап, повертаючись до етапу попередніх роздумів. Якщо неповнолітня особа вирішує змінитися і робить рішучі зусилля, щоб змінити поведінку, вона буде швидко рухатися вперед до досягнення бажаного».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 12.2.5 та переходить до наступної стадії «Дії».

СЛАЙД 12.2.5

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

Четверта стадія: Дії

- здійснює роботу над своєю поведінкою та докладає зусиль, які сприяють змінам;
- отримує переваги від НОВОЇ моделі поведінки й усвідомлює їх, переваги значно перевищують втрати від зміни старої моделі поведінки;
- ця стадія передбачає дотримання нової моделі поведінки і застосування для цього різних заходів відповідно до плану щонайменше протягом 3 місяців;
- ця стадія вимагає найбільше часу та енергії, впевненості й рішучості, а також розвитку додаткових ресурсів (якостей, вмінь тощо).

Тренер коментує:

«Зазвичай, досить легко вжити певних заходів і дотримуватися плану впродовж короткого часу. Імпульсу, який виник на етапах роздуму та підготовки, спочатку достатньо для підтримки мотивації до змін. Стимулом може стати певна «новинка» або ті бонуси, що особа отримує, розпочавши цей шлях. Наприклад, людина більше не палить, краще почуває себе, економить кошти та підраховує їх, усвідомлюючи вигоди. Проте час минає, бонуси стають повсякденням, і вже набагато важче підтримати цю зміну. Окрім того, підліток може вирішити, що зміни досягнуто, припинити докладати зусиль і, на жаль, не піти далі. Щоб не починати все спочатку, необхідно постійно дотримуватися нової моделі поведінки».

Тренер переходить до презентації наступної стадії «Підтримка змін», слайд 12.2.6.

СЛАЙД 12.2.6

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

П'ята стадія: Підтримка змін

- дотримується нової моделі поведінки протягом щонайменше півроку;
- продовжує активно діяти у напрямі змін, намагається уникнути повернення до старої моделі поведінки.



Тренер наголошує:

«Неповнолітня особа за підтримки спеціаліста повинна буде розробити кілька стратегій, що допоможуть їй залишитися на цій стадії. Наприклад, кидаючи курити, вона може уникати інших осіб, що палять, або триматися осторонь від громадських місць, де курить багато людей. Вона може змінити свій спосіб життя інакше, намагаючись уникнути ситуацій, що асоціюються з палінням. Зрештою, неповнолітня особа звикне до нової поведінки, і їй не доведеться більше розробляти стратегій та докладати так багато зусиль. Відхилення від нової моделі поведінки, зриви можуть трапитися у поодиноких випадках, наприклад на вечірці, де вона скурить лише одну сигарету. Тоді вона все ще може повернутися до цього етапу підтримання. Або ж, навпаки, може настільки зневіритися через цей випадок, що взагалі припинить спроби змінитися і повернеться до старої моделі поведінки».

-  Тренер наголошує, що варто також згадати про рецидив, або зрив, який може статися на шляху до змін на будь-якій стадії, відколи прийнято рішення про зміни (слайд 12.2.7).

СЛАЙД 12.2.7

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:

Рецидив:

- повернення до старої моделі поведінки;
- зрив може відбутися на будь-якому етапі, починаючи від прийняття рішення (стадія третя: Підготовка до змін).

-  Тренер коментує:

«На якій стадії опиниться молода людина після зриву, залежить багато в чому від того, як вона сприйме цю невдачу. Наприклад, якщо він/вона повірить, що всі його/її зусилля були марними і знову потрібно починати все спочатку, то, найімовірніше, він/вона знову опиниться на першій стадії незацікавленості у змінах.

Якщо ж людина знає, що рецидив є частиною процесу відновлення і просто потрібно проаналізувати, чого цей досвід вчить, то, цілком ймовірно, людина продовжить зі стадії дій та швидко перейде на стадію підтримки змін – дотримання нової моделі поведінки. Ось чому дуже важливо підготувати людину до того, що зрив можливий, людина має розуміти, що він може бути частиною процесу, і не повинна здаватися, хоча й не слід зловживати і розслаблятися, адже з кожним рецидивом шлях до змін стає складнішим».

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА, ОБГОВОРЕННЯ «ВИЗНАЧЕННЯ СТАДІЇ ЗМІН»

(20 ХВ)

-  Тренер заздалегідь готує окремі картки відповідно до кількості учасників в групі з висловлюваннями підлітків щодо різних проблем та ситуацій, які трапляються у їхньому житті (Додаток 12.2.1).

Тренер просить учасників обрати одну картку з висловлюванням.

-  Тренер пропонує учасникам виконати таке завдання: відповідно до кожного обраного висловлювання учасники мають визначити стадію змін, на якій перебуває підліток, якому належить це висловлювання.

Після того, як учасники 5 хв попрацювали індивідуально, тренер просить 5–7 осіб зачитати твердження і прокоментувати, на якій стадії змін перебуває підліток (якщо дозволяє час, варто, щоб були озвучені всі ситуації).



Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати завдання?
- Що допомагало визначити стадію змін, на якій перебуває підліток?
- На що потрібно звертати увагу у висловлюваннях підлітка для того, щоб визначити стадію змін?

РОБОТА В ГРУПАХ «ДІЇ СПЕЦІАЛІСТІВ НА СТАДІЯХ ЗМІН»

(45 ХВ)

Тренер об'єднує учасників у 6 груп, кожна з яких отримує картку із зазначеною на ній певною стадією зміни поведінки, а одна з груп отримує картку з написом *«Рецидив»*.

Протягом 15 хв групам необхідно пригадати, що вони знають про стадію, яку вони отримали, та записати на аркуші фліпчарту:

- мету впливу фахівців на цій стадії;
- дії фахівців, які б сприяли ефективному проходженню цієї стадії підлітком;
- дії, до яких фахівцям не варто вдаватися на цій стадії.

Після того, як час для роботи груп вичерпано, кожна група обирає представника, який презентуватиме напрацювання.

Після презентації кожної з груп тренер може робити короткі узагальнення, використовуючи слайди 12.2.8–12.2.13 та коментарі до них.

СЛАЙД 12.2.8

ПЕРША СТАДІЯ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Мета впливу — допомогти підлітку дослідити/проаналізувати власну поведінку, а також зменшити шкоду від цієї поведінки, допоки не прийнято рішення про зміни.

На цій стадії важливо:

- вислухати;
- з'ясувати, чи усвідомлює клієнт ризики своєї поведінки;
- висловити емпатію, розуміння ситуації;
- надати інформацію, яка є важливою та стосується його/її особистості, але не нав'язувати своїх позицій;
- надати важливу інформацію щодо зменшення шкоди (якщо це доцільно).

Тренер коментує:

«Важливо подавати інформацію простою та доступною мовою, якомога повніше інформувати про явище, його причини, наслідки, уникаючи моралізаторства і залякування.

Потрібно стимулювати учасника до роздумів та рефлексії.

Необхідно ознайомити клієнта зі способами зменшення шкоди (наприклад, у випадку вживання ін'єкційних наркотиків надати інформацію про програми зменшення шкоди та про те, як можна пройти таку програму і яку допомогу отримати).

Принципи, яких слід дотримуватись під час спілкування з клієнтом на цьому етапі:

- безумовне прийняття клієнта та переконань, які наразі у нього сформовані;
- відсутність моралізаторства;
- налагодження ефективного зворотного зв'язку з клієнтом, що допоможе взаєморозумінню;
- повага до права вибору клієнта.

СЛАЙД 12.2.9

ДРУГА СТАДІЯ: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

Мета впливу — змістити рівновагу на користь змін, подолати амбівалентність, посилити впевненість клієнта та готовність до прийняття рішення.

На цій стадії важливо:

- визначити разом із клієнтом усі переваги та недоліки його теперішньої поведінки;
- обговорити бар'єри, які необхідно подолати;
- забезпечити емоційну підтримку;
- продовжувати надавати важливу інформацію щодо проблеми та шляхів/способів зменшення шкоди (якщо це доцільно).

Тренер коментує:

«Отже, на цьому етапі важливо допомогти обрати вирішальний фактор з категорії «за» і підвищити впевненість неповнолітньої особи у своїх силах, проаналізувати перешкоди, надаючи інформацію та емоційну підтримку.

Не варто підштовхувати клієнта до висновків, акцентувати на діях, адже поспіх може спровокувати страх і зворотну реакцію.

Також на цій стадії важливо з'ясувати причини, що штовхають клієнта до ризикованої поведінки, — це допоможе у розробленні моделі зміни поведінки та способу життя».

ТРЕТЯ СТАДІЯ: ПІДГОТОВКА ДО ЗМІН

Мета впливу — допомогти підлітку прийняти відповідальне рішення та спланувати зміни.

На цій стадії важливо:

- визначити перешкоди;
- встановити цілі;
- заохочувати до змін;
- підсилювати підтримку з боку оточуючих;
- розробити чіткий план дій разом із клієнтом;
- посилити впевненість клієнта в собі та здатність виконати план.

Тренер коментує:

«Отже, на цьому етапі важливі: допомога неповнолітній особі спланувати зміни шляхом визначення цілей; підтримання високої готовності змінитися; формування сприятливого середовища та розуміння підлітком того, що є люди, які підтримають його у змінах (такою людиною може бути сам працівник); надання допомоги неповнолітній особі у розробленні чіткого, конкретного та досяжного плану дій і зміцнення впевненості підлітка у своїй здатності реалізувати розроблений план.

Також, уже на цьому етапі важливо навчити підлітка уникати ризикованих ситуацій, які призводять до практик старої поведінки або повернення до колишнього способу життя, відпрацювати навички протидії тиску середовища й оточуючих».

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ: ДІЇ

Мета впливу — підтримати клієнта на шляху до змін, розширити його уміння та навички, що допоможуть йому підтримувати зміни й уникати ризиків.

На цій стадії важливо:

- продовжувати надавати емоційну підтримку;
- обговорити з клієнтом ефективні стратегії, що допоможуть попередити зрив;
- відзначати позитивні зміни в поведінці;
- допомогти клієнтові утриматися від проблемної поведінки протягом щонайменше півроку, розвиваючи додаткові ресурси (уміння, навички, що допоможуть продовжувати шлях змін та уникнути зриву);
- продовжувати підтримувати зацікавленість у змінах.

Тренер коментує:

«На цьому етапі необхідно підтримати неповнолітню особу у кроках, спрямованих на зміну нинішньої та засвоєння нової моделі поведінки шляхом емоційної допомоги і розвитку емоційних ресурсів особистості (наприклад, вираженості та стійкості, навичок самоконтролю, володіння почуттями); напрацювання ефективних стратегій подолання труднощів і ризиків зриву; заохочення до позитивних змін поведінки шляхом пошуку додаткових «бонусів». Важливо підкреслювати і консолідувати всі зміни, отримані на інших етапах.

Слід продовжувати формувати навички безпечної поведінки щодо різних аспектів життя; розвивати цінність здоров'я та благополуччя, допомагати у формуванні життєвої перспективи.

Бажаною з боку спеціалістів є допомога підлітку у формуванні середовища, яке б його підтримувало, залучати рідних, близьких, інших спеціалістів».

СЛАЙД 12.2.12

П'ЯТА СТАДІЯ: ПІДТРИМКА ЗМІН

Мета впливу — надати підтримку клієнту у визначенні стратегій, які допоможуть уникнути зриву, та продовжувати розвивати його особистісні ресурси і потенціал.

На цій стадії важливо:

- надати емоційну підтримку і позитивне підкріплення;
- розвивати когнітивні та поведінкові стратегії, уміння, навички подолання проблем;
- підтримувати під час криз та сприяти збереженню позитивного результату; мотивувати щодо продовження дій і самовдосконалення.

Тренер коментує:

«На цьому етапі також важливо:

- попереджати можливий зрив та інформувати клієнта про існування такої загрози, щоб він не втратив віру і не почувався невдахою, якщо це станеться;
- розвивати здібності до рефлексії, самоаналізу, навички відповідальної й адекватної до ситуації поведінки, навчати цікавого та нового.

На цьому етапі дуже корисні групи взаємопідтримки для тих, хто намагається подолати таку ж проблему».

СЛАЙД 12.2.13

РЕЦИДИВ/ЗРИВ

Мета впливу – підтримання мотивації клієнта та збереження впевненості в тому, що зміни можливі, сприяння відновленню клієнта після повернення до планування та дій у напрямі змін.

На цій стадії важлива:

- емоційна підтримка та позитивне підкріплення;
- відновлення віри у себе;
- формування адекватних висновків після ситуації зриву та засвоєння отриманих «уроків»;
- аналіз факторів, які спричинили зрив, і вироблення стратегій щодо їх нейтралізації та попередження у майбутньому.

Тренер коментує:

«Важливо пояснити, що будь-якому процесу змін властиві невдачі, однак це не означає, що все було марним. Головне – зробити правильні висновки та продовжувати діяти. Необхідно допомогти клієнту повернутися до реалізації плану, внести в нього необхідні зміни.

Важливо створити підлітку ряд успішних ситуацій, допомогти набуту позитивного досвіду у певній справі, отримати позитивні емоції.

Необхідно переглянути, чи сприяло середовище змінам, визначити, що необхідно змінити, якими ресурсами озброїти клієнта, щоб надалі зриву не трапилося».



У підсумку тренер наголошує:

«Не потрібно нікого закликати або підштовхувати до дії, наприклад скеровуючи підлітка та/або його батьків до центру реабілітації для наркозалежних, якщо він ще не вирішив, чи хоче припинити вживати наркотики, чи, навпаки, – вирішив продовжувати.

Наше найперше завдання – визначити, на якій стадії змін перебуває підліток. Це не просто у нашій роботі з неповнолітніми особами, оскільки вони, ймовірно, запевнятимуть нас, що вже стоять на шляху змін, або, принаймні, хочуть змінитися. Проте, не визначивши реальної готовності до змін, нам буде вкрай важко діяти і розуміти, що саме відбувається з підлітком.

Найважливіше завдання у наданні допомоги неповнолітнім особам щодо змін – налагодити з ними хороші, довірливі відносини, оскільки підлітки неохоче обговорюють особисті проблеми з людьми, з якими у них погані стосунки».

 Тренер об'єднує учасників у 4 групи, кожній групі визначається певний тип небажаної поведінки підлітка (ризик), наприклад:

- прогулювання школи,
- агресивна поведінка,
- неконструктивне дозвілля,
- вживання алкоголю, – який група аналізує відповідно до етапів зміни поведінки, виконуючи два завдання: визначте, які думки/дії/вислови виникають у підлітка на кожній зі стадій змін поведінки (починаючи від першої до останньої); визначте мету нашого впливу на кожній зі стадій зміни поведінки підлітка (Додаток 12.2.2 містить табличку, яку групам необхідно заповнити).

Для роботи групи отримують 15 хв.

Після того, як час для роботи закінчився, представники від кожної з груп презентують свої напрацювання.



Запитання для обговорення:

- Для чого важливо знати, на якій стадії зміни поведінки перебуває підліток?
- Що допомагало писати мету впливу фахівців на кожній зі стадій зміни поведінки підлітка?

СЕСІЯ 12.3. МЕТА ТА ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ЧАС:	120 хвилин.
ЦІЛІ:	• визначити поняття «мотиваційне інтерв'ювання» (МІ); • визначити поняття «мотиваційне консультування» (МК); • визначити мету, принципи та базові положення МК у роботі з неповнолітніми правопорушниками; • розглянути етапи МК.
МАТЕРІАЛИ:	• фліпчарт • маркери • аркуші для фліпчарту • проектор • екран • ноутбук

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення «Сутність МІ та МК»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Мета, принципи та базові положення МК»	30 хв
3	Інформаційне повідомлення «Етапи МК»	10 хв
4	Мозковий штурм «Підлітки, які потребують уваги»	10 хв
5	Робота в групах «Життєві історії»	60 хв

1.ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «СУТНІСТЬ МІ ТА МК»

(10 ХВ)

 Тренер починає презентацію з екскурсу в історію методу і зазначає:

«Концепція МІ/МК була розроблена на основі досвіду, отриманого під час роботи з людьми, залежними від алкоголю. Вперше вона була описана Міллером у 1983 році в журналі «Поведінкова психотерапія» як декілька підходів. Ці підходи були об'єднані і представлені як клінічна методика у фундаментальній праці Міллера і Рольніка, опублікованій 1991 року. Означену методику одразу ж опанували практичні психологи для роботи зі споживачами ін'єкційних наркотиків. На сьогодні абсолютно зрозуміло, що методика ефективна не лише у роботі з наркозалежними, а й з іншими категоріями клієнтів, які вирішують певну проблему».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 12.3.1.

СЛАЙД 12.3.1

«Мотиваційне» — означає, що йдеться про мотивацію як про систему стимулів, що спонукають людину до дії.

«Інтерв'ювання» — процес проведення інтерв'ю.

«Консультування» — сукупність прийомів і способів процедур, спрямованих на надання допомоги клієнту в розв'язанні проблем та прийнятті життєво важливих рішень, мобілізацію його ресурсів.

Мотиваційне інтерв'ювання у межах цього Модуля розглядається як частина мотиваційного консультування.

 Тренер наголошує, що:

«Мотиваційне консультування на сьогодні використовується для зміни поведінки клієнта і надання йому допомоги у вирішенні суперечностей між життєвими потребами і проблемною поведінкою; МК ґрунтується на виявленні та мобілізації внутрішніх цінностей і цілей.

Цей вид консультування передбачає беззастережне прийняття, тобто позитивне ставлення до клієнта, надання підтримки, визнання і повагу його вибору. Консультант ставить питання, слухає, систематизує і резюмує, скеровуючи клієнта або надаючи йому інформацію, виділяє, в першу чергу, ті моменти з бесіди, які є самомотивуючими для зміни його установок.

При проведенні мотиваційного консультування обговорюють не те, що хтось повинен зробити, а, більшою мірою, те, що хтось хоче зробити і робить. Відповідно, консультування стосується

(1) усвідомлення існування проблеми, (2) визнання потреби у змінах і готовності змінюватися, (3) пошуку шляху змін, а потім – (4) вироблення кроків з дотримання цієї стратегії змін.

Мотиваційне консультування не є технікою або шляхом обману для примусу людей робити те, чого від них хоче консультант. Воно спрямоване на пробудження власної мотивації клієнта до змін.

Основою сучасної теорії практики мотиваційного консультування є модель «поетапних змін» поведінки, розроблена Джеймсом Прочаска і Карлом ДіКлементе (Prochaska J. O., DiClemente C. C.).

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «МЕТА, ПРИНЦИПИ ТА БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК»

(30 ХВ)

 Тренер звертає увагу учасників на слайд 12.3.2 та представляє мету мотиваційного консультування.

СЛАЙД 12.3.2

МЕТА МК – ЦЕ ...

- спонукання клієнта оцінювати власне ставлення до проблемної поведінки;
- створення помітної суперечності між нинішньою поведінкою та важливими особистісними цілями і цінностями клієнта (амбівалентність);
- пошук фактів, які б свідчили, що така поведінка – це проблема;
- пробудження власної внутрішньої мотивації клієнта до змін.

 Тренер акцентує увагу учасників на тому, що:

«Загалом, процес мотиваційного консультування проходить як бесіда двох добрих знайомих, це не допит і не збір інформації, а створення умов, у яких клієнт (підліток) матиме можливість максимально висловитися, розібратися у собі, у своїх суперечностях. Завдання ж спеціаліста (консультанта) – знати, за допомогою яких запитань допомогти підлітку виявити ці суперечності і, коли амбівалентність виявлено, акцентувати увагу клієнта на тих аспектах, які допоможуть йому змінити поведінку».

На наступному етапі тренер озвучує провідні принципи МК (слайд 12.3.3).

СЛАЙД 12.3.3

ПРИНЦИПИ МК:

- безумовне прийняття підлітка та переконань, які наразі у нього сформовані;
- налагодження зворотного зв'язку з неповнолітнім, що сприятиме порозумінню;
- допомога в аналізі альтернативних рішень без моралізаторства та нав'язування власних позицій;
- стимулювання клієнта до роздумів і рефлексії;
- повага до права вибору підлітка.



Тренер наголошує:

«Пріоритет – клієнт, він сам має переконатися у важливості змін, проте – за активного спонукання з боку спеціаліста. Необхідно уникати суперечок, прямого переконання і спроб переконувати директивним методом.

 Тренер, за потреби, запитує учасників, як вони розуміють принципи, представлені на слайді, та просить висловитися з цього приводу».

На наступному етапі тренер переходить до презентації базових положень МК²⁷, звертаючи увагу учасників на слайд 12.3.4.

СЛАЙД 12.3.4

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК:

- вияв розуміння і співпереживання;
- посилення розбіжності (амбівалентності);
- підтримка самоефективності;
- крок назад – у разі опору.

Далі тренер зупиняється на кожній тезі детальніше та презентує слайди 12.3.5–12.3.8 і коментарі до них.

СЛАЙД 12.3.5

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК

(1) Вияв розуміння і співпереживання:

- це умова особистої зацікавленості клієнта у процесі консультування;
- один із важливих прийомів – рефлексивне слухання.

Тренер коментує:

«Ви повинні підтвердити цінності, відносини і перспективи підлітка стосовно його поведінки. Це вкрай важливо для того, щоб забезпечити особисту зацікавленість клієнта, яка є необхідною умовою будь-якого поведінкового консультування. Для посилення ефекту необхідно застосовувати рефлексивне слухання, коли ви у відповідь проговорюєте суть сказаного клієнтом так, аби це звучало прийнятно, і демонструєте розуміння його/її почуттів».

Тренер звертає увагу учасників на слайд 12.3.6:

СЛАЙД 12.3.6

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК

(2) Посилення розбіжності (амбівалентності)

Амбівалентність – внутрішні суперечності між своїми життєвими цілями і (або) цінностями і реальною поведінкою, внутрішній конфлікт “за” і “проти”, невизначеність, нерішучість у прийнятті рішення при наявності декількох протилежних варіантів, конфліктна двозначність.

 Тренер коментує:

«Висловлюючи розуміння, ви повинні спробувати показати відмінність між поточною поведінкою клієнта і його/її особистими цінностями або ідеальним уявленням про самого себе. Зверніть увагу на ці відмінності, щоб підліток зміг побачити, що його поведінка ставить під сумнів його власні цінності.

 Тренеру важливо навести приклади амбівалентності. Далі він запитує аудиторію:

Чи всім зрозуміло, що таке амбівалентність? Наведіть приклади.

Наприклад, я хочу перестати їсти після 18.00, бо це шкідливо, і я потім погано сплю, вранці прокидаюся «розбитим», але ж я все одно приймаю рішення поїсти перед сном, тому що починаю нервувати, мені наче чогось не вистачає, і я думаю, що то не доведений факт, що після 18.00 їсти шкідливо».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд:

СЛАЙД 12.3.7

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК

(3) Підтримка самоефективності

- **самоефективність** — здатність бути експертом у власному житті та вирішувати свої проблеми/складні життєві ситуації самостійно;
- передбачає висловлення переконання фахівця, що клієнт може змінитися таким чином, як він/вона цього хоче, або з такою підтримкою, яку він/вона готовий(а) отримати.

 Тренер коментує:

«МК має призвести до «розмови про зміни» з боку вашого клієнта. Це відбувається, коли підліток починає сам говорити про переваги змін і оптимістично дивиться на можливість змінитися, вірить у те, що він здатен на це. «Розмова про зміни» повинна бути метою будь-якого мотиваційного консультування, навіть якщо в результаті значних видимих змін не відбудеться».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд:

СЛАЙД 12.3.8

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ МК

(4) Крок назад – у разі опору

- клієнти неохоче визнають, що їм необхідно змінити свою поведінку, їх часто важко в цьому переконати;
- замість конфронтації варто зробити крок назад і визнати опір підлітка та його обґрунтованість;
- якщо клієнт чинить так, це може означати, що:
 1. фахівець спровокував його або своєю критикою, або тим, що занадто багато вимагає;
 2. підліток наляканий через ряд суб'єктивних причин;
 3. неповнолітній мав негативний досвід;
 4. клієнт не готовий до змін.

 Тренер коментує:

«Важливо визнати право клієнта на опір, ніхто з нас не готовий змінитися швидко, а особливо, якщо ці зміни не є внутрішнім поштовхом, а нав'язуються ззовні. Важливо прийняти це та взяти тайм-аут.

Пам'ятайте: мотиваційне консультування ефективне тільки в тому випадку, коли підлітки відчують, що вони вільні і можуть користуватися цією свободою, щоб вирішити як, чому і коли їм змінюватися».

 Тренер також наголошує, що питання опору детальніше розглядатимуться дещо пізніше.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕТАПИ МК»

(10 ХВ)

 Тренер звертається до учасників та наголошує, що, як уже зазначалося, мотиваційне консультування ґрунтується на розумінні сутності стадій зміни поведінки клієнта, адже саме від розуміння того,

на якій стадії змін перебуває клієнт, залежить, яких дій вживатиме фахівець, які стратегії він використовуватиме.

СЛАЙД 12.3.9

ЕТАПИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1. **ОЦІНКА.** Оцінити, що клієнт знає про проблему, як сприймає її, чи визнає її можливі ризики/наслідки для нього.
2. **КЛАСИФІКАЦІЯ.** Класифікувати стадію готовності клієнта змінити поведінку і визначити відповідні стратегії консультування.
3. **ДІЯ.** Перейти до дії, озброївшись відповідними стратегіями консультування, а також зафіксувати стадію готовності, стратегію консультування та цілі клієнта на шляху до змін.

- 📢 Тренер наголошує, що перші два етапи вже розглядалися у групі, на наступній сесії учасники детальніше ознайомляться зі стратегіями мотиваційного консультування та спробують застосувати їх на практиці.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ПІДЛІТКИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ УВАГИ»

(10 ХВ)

- 📢 Тренер демонструє слайд 12.3.10 та просить відповісти на запитання, зазначене на слайді, фіксуючи відповіді на аркуші фліпчарту.

СЛАЙД 12.3.10

**ЯКІ КАТЕГОРІЇ ПІДЛІТКІВ ПОТРЕБУЮТЬ
НАЙБІЛЬШОЇ УВАГИ У КОНТЕКСТІ
МОТИВУВАННЯ ДО ЗМІНИ?
З КИМ ПРАЦЮВАТИ НАЙСКЛАДНІШЕ?**

(стосовно їх особистісних характеристик та/або поведінки)

Учасниками можуть бути названі такі категорії:

- підлітки, які вживають алкоголь або наркотики;
- агресивні особи;
- підлітки з несформованою емоційно-вольовою сферою (безвідповідальні, безвільні, легко піддаються впливові «негативних авторитетів»);
- підлітки, які виховуються у бездоглядності (батьки не приділяють уваги вихованню);
- позбавлені батьківського піклування, сироти;
- підлітки, які є надто закритими, не готові відкритися;
- підлітки, що мають психічні відхилення.

Після короткого обговорення учасники обирають чотири категорії підлітків, що потребують найбільшої уваги, з якими працюватимуть.



До уваги тренера!

Тренеру варто звернути увагу на те, що робота з підлітками, які мають психічні порушення/захворювання та залежність від психоактивних речовин (а залежність – це теж хронічне рецидивне захворювання), не буде ефективною без втручання спеціалістів, які покликані працювати з цією категорією дітей; тож втручання лише працівника служби пробації недостатньо.

РОБОТА В ГРУПАХ «ЖИТТЄВІ ІСТОРІЇ»

(60 ХВ)

- 📢 Тренер об'єднує учасників у 4 групи. Кожна група обирає одну з чотирьох обговорених на попередньому етапі категорій підлітків, визначених як такі, що потребують найбільшої уваги.
- 📢 Тренер повідомляє, що перший етап завдання для груп відображений на слайді 12.3.11, та зазначає, що ситуації мають бути виписані якомога докладніше.

СЛАЙД 12.3.11

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОЖНОЇ З МАЛИХ ГРУП:

ЕТАП 1

Змодельовати історію підлітка за сферами життя з ОРП (з урахуванням того типу підлітка, який було обрано раніше):

- взаємини в сім'ї;
- ставлення до навчання;
- коло спілкування (друзі);
- особисті якості.

На виконання завдання групи отримують 15 хв.

3. Після того, як час минув, тренер звертає увагу учасників на другий етап завдання, слайд 12.3.12.

СЛАЙД 12.3.12

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОЖНОЇ З МАЛИХ ГРУП:

ЕТАП 2

- Визначте, на якій стадії зміни поведінки перебуває підліток.
- Окресліть мету мотиваційного консультування з цим підлітком.
- Назвіть очікування від роботи з фахівцем, які можуть бути у підлітка.
- З'ясуйте, від чого залежать очікування неповнолітнього.

На виконання другого етапу завдання групи так само отримують 15 хв.

На наступному етапі представники від груп презентують свої напрацювання.



Запитання для обговорення:

- Чим різняться (або які спільні риси мають) мета МК для фахівця та мета підлітка у роботі з фахівцем?
- На що повинен звертати увагу фахівець при обранні мети МК? Чи залежить це від стадії зміни поведінки (рівня мотивації підлітка)?
- Чим різняться очікування підлітка до скоєння правопорушення та після скоєння правопорушення?



До уваги тренера!

Мета МК для фахівця (інспектора, соціального працівника) у роботі з цим підлітком може містити:

- мотивування підлітка до занять у Центрі відвідування;
- навчання підлітка навичок самоаналізу;
- відпрацювання адекватних форм поведінки;
- домогтися, щоб підліток виконував поставлені цілі (виконання індивідуального плану, виконання обов'язків, покладених судом);
- навчання підлітка навичок спілкування (допомогти висловлювати свою думку, те, що «лежить на душі»);
- навчання навичок управління емоціями (зокрема, гнівом);
- допомога у формуванні життєвої мети – знайти справу «до душі»;
- мотивування до здорового способу життя (допомога в усвідомленні шкідливості алкоголю і наркотиків і мотивування відмовитися від них);
- нормалізація стосунків у сім'ї підлітка;
- нормалізація стосунків з однолітками.

Мета підлітка щодо роботи з фахівцем може охопити таке:

- цікаво проведений час;
- вирішення своїх нагальних проблем;
- психологічний комфорт;
- отримання відповідей на свої питання;
- спілкування;
- цікаве дозвілля (Інтернет, ігри);
- виявлення своїх якостей (стати лідером);
- визнання підлітка особистістю, а не правопорушником;
- моральна підтримка (опора);
- отримання схвальної характеристики для суду.

СЕСІЯ 12.4. ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

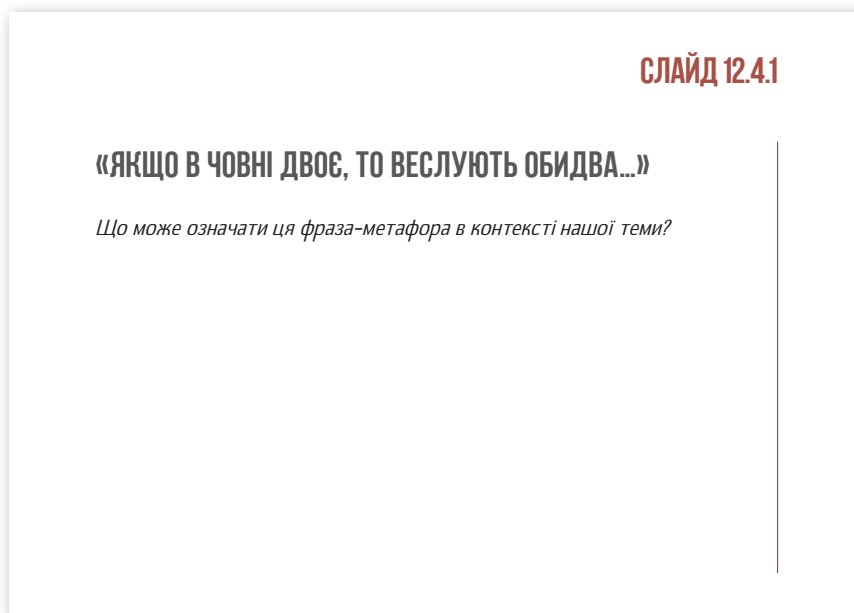
ЧАС:	80 хвилин.
ЦІЛІ:	ознайомлення учасників з прийомами МК; відпрацювання прийомів МК.
МАТЕРІАЛИ:	фліпчарт маркери аркуші для фліпчарту проектор екран ноутбук

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Основні прийоми і техніки мотиваційного консультування»	20 хв
2	Робота в парах «Заохочення та підтримка»	10 хв
3	Інформаційне повідомлення, обговорення «Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія). Рефлексія змісту»	10 хв
4	Робота в трійках «Вислухай – поверни»	10 хв
5	Інформаційне повідомлення, робота в групах «Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія). Рефлексія почуттів»	20 хв
6	Інформаційне повідомлення, обговорення «Підсумовування та узагальнення»	10 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ**«ОСНОВНІ ПРИЙОМИ І ТЕХНІКИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»****(20 ХВ)**

-  Тренер просить учасників звернути увагу на фразу-метафору на слайді 12.4.1: *«Якщо в човні двоє, то веслюють обидва»* і запитує, яке значення вона може мати в контексті теми, що розглядається.



-  Тренер слухає відповіді учасників і резюмує їх:

«В основі будь-якої ефективної діяльності, зокрема мотиваційного консультування, лежить співробітництво, у нашому випадку – співробітництво консультанта (інспектора) і клієнта (підлітка).

Співробітництво може бути найбільш ефективним, якщо під час мотиваційного консультування фахівець використовуватиме ряд прийомів та технік (слайд 12.4.2)».

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1. Відкриті запитання.
2. Заохочення та підтримка.
3. Активне, віддзеркалювальне слухання, рефлексія.
4. Підсумовування й узагальнення.

 Тренер наголошує, що кожен з прийомів буде розглянуто детальніше:

«Почнемо з прийому «Відкриті запитання». Ми вже обговорювали його у темі, що стосувалась інтерв'ювання та мотиваційного інтерв'ю як одного з його різновидів. Оскільки в основі мотиваційного консультування лежить мотиваційне інтерв'ю, вміння ставити правильні запитання є ключовим, адже саме за допомогою запитань ми зможемо вести клієнта уперед до змін.

Пригадайте, що таке відкриті запитання і чим вони відрізняються від закритих? Наведіть, будь ласка, приклади».

 Тренер слухає відповіді учасників та резюмує їх за допомогою слайду 12.4.3.

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Відкриті запитання

- Відкрите запитання не передбачає короткої відповіді («так», «ні») та заохочує клієнта до розмірковувань і самоаналізу: «Як?», «Коли?», «Як Ви вважаєте, чому?», «Що Вас турбує?», «Розкажіть мені більше про...».
- Не можна ставити декілька запитань одночасно — дайте клієнту відповісти, перш ніж ставитимете наступне питання.
- Завелика кількість запитань та швидкий темп розмови можуть нагадувати допит, тому намагайтеся стежити за темпом клієнта і не перевантажувати його.

 Тренер представляє наступний прийом «Заохочення та підтримка» і запитує в учасників, як вони розуміють цей прийом, що складають у його зміст. Вислухавши відповіді учасників, тренер презентує слайд 12.4.4.

СЛАЙД 12.4.4

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПІДТРИМКА

Підтримка — це:

- визнання проблем клієнта і тих труднощів, з якими він зіткнувся («я розумію», «я слухаю»);
- підкреслення і визнання досвіду клієнта;
- спонукання («у тебе все вийде»).

Заохочення — це:

- відзнака позитивних якостей і рис клієнта;
- відзнака успішності його дій («в тебе гарно виходить», «це чудова ідея»).

 Тренер продовжує та демонструє слайд 12.4.5.

СЛАЙД 12.4.5

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Заохочення та підтримка

- Підтримка клієнта розвиває і зміцнює його самостійність і впевненість.
- Підтримка з боку фахівця охоплює визнання тих труднощів, які пережив клієнт.
- Підтримка дозволяє клієнту відчувати себе впевненішим для мобілізації своїх внутрішніх ресурсів, аби вживати дій і досягти змін.
- Підкреслення досвіду клієнта, що вказує на силу, успішність, може допомогти уникнути розчарувань і втрати мотивації.

-  Тренер звертається до учасників і просить перелічити, як саме можна висловлювати заохочення та підтримку підлітку під час консультування. Він слухає відповіді учасників та пропонує розглянути слайд 12.4.6 з прикладами таких висловлювань консультанта.

СЛАЙД 12.4.6

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Заохочення та підтримка

- Я розумію, наскільки складно Тобі було зважитися прийти сюди. Ти зробив/ла великий крок.
- Думаю, це чудово, що Ти хочеш якось вирішити цю проблему.
- Мабуть, це було дуже важко для Тебе, але ти впорався/лась.
- Ти дійсно дуже сильна людина, якщо зміг/ла так довго жити з цією проблемою і не здатися.
- Тобі, напевно, дуже важко витримувати такий стрес кожен день. Мушу визнати, що, якби я опинився на Твоєму місці, мені б теж було дуже важко.

РОБОТА В ПАРАХ «ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПІДТРИМКА»

(10 ХВ)

Тренер об'єднує учасників у пари, кожна з яких отримує певне висловлювання підлітка (Додаток 12.4.1), у відповідь на яке їм потрібно підібрати 1–2 висловлювання консультанта в межах прийому «Заохочення та підтримка».

-  Тренер наводить приклад і запитує, чи всім зрозуміле завдання:

ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПІДЛІТКА	ЗАОХОЧЕННЯ І ПІДТРИМКА
Я зрозумів, що я не один з такою проблемою...	Коли ти вирішиш свої проблеми, ти станеш прикладом для інших, таких, як ти.

Пари отримують 5 хв на роботу, після чого декілька пар презентують висловлювання консультантів, які вони сформулювали.

-  Тренер підбиває підсумки:

«Висловлювати заохочення і підтримку важливо у співпраці з будь-якими клієнтами, однак для підлітків нашої категорії це вкрай важливо та продуктивно, адже вони зрідка чують такі слова на свою адресу. Заохочуючи та підтримуючи клієнта, підкреслюючи його позитивний досвід і позитивні риси під час діалогу, фахівець сприяє зростанню мотивації клієнта для подальшої взаємодії».

📢 Тренер презентує учасникам слайд 12.4.7 та прийом «Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія)».

СЛАЙД 12.4.7

**ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія)

- Активне, віддзеркалювальне слухання – це залученість та демонстрація розуміння того, що говорить клієнт.
- Передбачає прямий зацікавлений погляд, кивання, а також постійне відстежування реакції клієнта (слів, інтонації, міміки, жестів).
- Здійснюється шляхом:
 1. рефлексії змісту – повторення чи перефразування того, що сказав клієнт (це дає підліткові розуміння, що його чують і розуміють);
 2. рефлексії почуттів – відображення того, що відчуває клієнт, говорячи певні слова.

📢 Тренер наводить приклади рефлексії змісту і рефлексії почуттів:

Рефлексія змісту:

Підліток: Іноді мені здається, що я вживаю занадто багато наркотику, більше ніж треба...

Консультант: Ти багато вживаєш...

Рефлексія почуттів:

Підліток: Я часто думаю про те, що скоїв...

Консультант: Тобі це не дає спокою?

 Тренер переходить до слайду 12.4.8.

СЛАЙД 12.4.8

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Рефлексія змісту

- Види рефлексії змісту:
- повторення, або просте відображення: ті ж слова, той же зміст (“папуга”);
- перефразування – вживаються інші слова, але залишається той самий зміст (синоніми);
- переказування.

Зручно починати рефлексію змісту з таких вступних слів, наприклад:

- Тобто, Ти вважаєш, що Ти
- Значить, Ти ...
- Я правильно розумію, що ...
- Я чую, що Ти ...

РОБОТА В ТРІЙКАХ «ВИСЛУХАЙ – ПОВЕРНИ»

(10 хв)

 Тренер об’єднує учасників у трійки, в яких кожен отримує номер 1, 2 чи 3.

На першому етапі вправи у своїх трійках учасник під номером 1 розповідає учаснику під номером 2 все, що він/вона хотіли б повідомити про себе зі свого дитинства та шкільних років (2 хв). Учасник під номером 2 уважно слухає і, після того, як час завершився, переказує все, що почув/ла, говорячи *“Якщо я правильно тебе зрозумів/ла, то...”*.

На *“повернення”* інформації дається стільки ж часу (2 хв). Учасник під номером 3 спостерігає за тим, що відбувається, та стежить за часом. На наступному етапі учасники у трійках міняються номерами. Зміну номерів можна буде повторити тричі, щоб кожен з трійки побував у різних ролях.

Після того, як трійки виконали завдання та 1-2 рази (залежно від часу) змінили ролі, тренер ініціює обговорення.



Запитання для обговорення:

- Які почуття у вас викликало це завдання?
- Чи вистачило вам часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Що ви відчували під час слухання? А коли переказували?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомогло вам зрозуміти партнера?
- Що помітили спостерігачі?

 Тренер переходить до презентації рефлексії почуттів і презентує слайд 12.4.9.

СЛАЙД 12.4.9

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Рефлексія почуттів

- відображення почуттів допомагає показати клієнту, що його добре розуміють. Це дає йому змогу розкритися й обговорювати наболілі питання;
- прийом рефлексії почуттів “Роздуми над почуттями” – сказати щось про почуття клієнта, в той час, як сам він про це не говорить;
- зручно починати рефлексію почуттів з таких вступних слів:
 - Схоже, Ти відчуваєш...
 - Тобі здається, що Ти...

 Тренер об'єднує учасників в 4–5 малих груп.

Кожна група отримує таблицю, яка містить висловлювання підлітків, навпроти яких група має зафіксувати, про яке почуття йдеться, та продовжити фразу «Схоже, Ти відчуваєш...» (Додаток 12.4.2).

На роботу в малих групах учасники отримують 10 хв.

Після того, як час скінчиться, відбувається презентація: кожна група презентує по 2 висловлювання підлітка та підібрані ними варіанти висловлювання фахівця, за потреби, групи доповнюють одна одну.



Запитання для обговорення:

- Чи легко було визначати почуття підлітка?
- Які висновки можна зробити за результатами цієї групової роботи?

 Тренер звертається до учасників із запитанням:

Як ви вважаєте, у чому допомагає активне слухання (рефлексія) фахівцю-консультанту та клієнту?

 Тренер слухає відповіді учасників і продовжує, переходячи до слайду 12.4.10.

СЛАЙД 12.4.10

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія) допомагає фахівцю-консультанту:

- зрозуміти клієнта і його почуття (перевірити, чи збігається ваше розуміння того, що сказав клієнт, з тим, що він мав на увазі);
- показати клієнту, що його дійсно слухають;
- викликати довіру підлітка, показати йому, що ним дійсно зацікавлені;
- показати неповнолітньому, що його прагнуть зрозуміти;
- допомогти клієнту отримати «зворотний зв'язок», почути себе «з боку», «вухами консультанта»;
- допомогти підлітку зміцнити впевненість у необхідності змін.

 Тренер переходить до слайду 12.4.11.

СЛАЙД 12.4.11

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Активне, віддзеркалювальне слухання (рефлексія) допомагає клієнту:

- зняти напругу і страх непорозуміння (особливо під час першої зустрічі);
- зміцнити впевненість у собі і в необхідності змін;
- висловити свої почуття.

- 📢 Тренер акцентує увагу, що при рефлексії змісту треба вміти виділяти *головне* в словах підлітка, виокремлюючи *суть* у часто плутаних і багатослівних висловлюваннях.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ПІДСУМОВУВАННЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ»

(10 ХВ)

- 📢 Тренер переходить до презентації наступного прийому мотиваційного консультування – *«Підсумовування та узагальнення»* (слайд 12.4.12).

СЛАЙД 12.4.12

**ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Підсумовування та узагальнення

“Підсумовування посилює те, що висловив клієнт, і готує його до наступного кроку”
Міллер

- Передбачає формулювання результатів розмови, узагальнення сказаного та почутого, озвучення певних висновків.
- Підбиття підсумків – це, по суті, обдумування розмови.
- Зручно починати підсумовування та узагальнення з таких вступних слів:
 - «Чи правильно я зрозумів, що ...»
 - «Якщо підсумувати те, що ти сказав, то ...»
 - «Я хочу уточнити ...»

- 📢 Тренер звертається до учасників із запитанням:

Як ви вважаєте, у чому допомагають підсумовування та узагальнення фахівцю-консультанту і клієнту?

 Тренер вислуховує відповіді учасників та продовжує, переходячи до слайду 12.4.13.

СЛАЙД 12.4.13

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Підсумовування та узагальнення допомагають:

Фахівцю-консультанту:

- узагальнити те, що сказав клієнт;
- зрозуміти, що було неправильно сформульовано чи втрачено під час розмови;
- пов'язати різні теми чи моменти розмови;
- отримати додаткові коментарі від підлітка;
- перейти від однієї теми до іншої.

Клієнту:

- перейти від однієї стадії зміни поведінки до наступної;
- усвідомити власні реакції та проаналізувати свій досвід, оцінити, як його слова трактуються введчим;
- змінити погляд або думку з приводу висловленого.

 Тренер також звертає увагу учасників на своєрідні «пастки», які можуть використовуватися клієнтом та в які може потрапити недосвідчений консультант (слайд 12.4.14).

СЛАЙД 12.4.14

ПАСТКИ З БОКУ КЛІЄНТА, ЯКИХ СЛІД ОСТЕРІГАТИСЯ КОНСУЛЬТАНТУ

- залучення консультанта в суперечку чи дискусію;
- прагнення підлітка домогтися, щоб консультант визнав, що допомога неможлива;
- прагнення отримати підтримку консультанта або заохочення тих дій, які, насправді, не слід підтримувати;
- спроби викликати у консультанта жалість;
- демонстрація зневажливого чи негативного ставлення до консультанта;
- перекладання підлітком відповідальності за свою поведінку або почуття на інших, звинувачення;
- спроби змусити консультанта прийняти рішення за клієнта.

 Тренер підбиває підсумки та узагальнює, нагадуючи основні прийоми мотиваційного консультування (слайд 12.4.15).

СЛАЙД 12.4.15

ОТЖЕ, ОСНОВНІ ПРИЙОМИ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

- відкриті запитання;
- заохочення та підтримка;
- активне, віддзеркалювальне слухання, рефлексія;
- підсумовування й узагальнення.



Тренер наголошує:

«Прийоми мотиваційного консультування допомагають створити дух, але не замінюють його. Формальне застосування прийомів МК неприпустиме – вони спрацюють тільки в атмосфері довіри і симпатії».

СЕСІЯ 12.5. РОБОТА З ОПОРОМ

ЧАС:	60 хвилин.
ЦІЛІ:	• розглянути причини та види опору, відпрацювати різні підходи щодо подолання опору підлітка під час МК; • відпрацювати з учасниками тренінгу тактику роботи з опором клієнта.
МАТЕРІАЛИ:	• фліпчарт • аркуші для фліпчарту • маркери • ноутбук • проектор • екран

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Робота в парах «Мій досвід»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення, обговорення «Що таке опір?»	15 хв
3	Інформаційне повідомлення, обговорення «Робота з опором»	15 хв
4	Вправа «Два кола»	20 хв

РОБОТА В ПАРАХ «МІЙ ДОСВІД»**(10 ХВ)**

 Тренер об'єднує учасників у пари та просить їх обговорити запитання, представлені на слайді 12.5.1.

СЛАЙД 12.5.1

1. Згадайте ті аспекти вашого життя (харчування, куріння, тренування та ін.), про зміну яких люди з вашого оточення коли-небудь вас просили, але ви вважали їх зауваження і прохання безпідставними.

а) Що ви думаєте про тих людей, які просять вас змінитися?

б) Як ви реагуєте на їхні зауваження?

 Після того, як час для обговорення завершився (5 хв), тренер просить пари перейти до обговорення наступного блоку запитань і презентує слайд 12.5.2.

СЛАЙД 12.5.2

1. Згадайте деякі аспекти поведінки, змінити які ви, **МОЖЛИВО**, були б не проти, до того ж і знайомі постійно нагадують про це. Однак, ви ще не прийняли остаточного рішення і не робите для цього жодних кроків.

а) Ви говорили кому-небудь про свої наміри змінитися? Кому?

б) Що ви думаєте про тих людей, які просять вас змінитися?

в) Як ви реагуєте на їхні зауваження?

г) Чому ви не змінили свою поведінку?.

Пари мають на обговорення 5 хв.

 Тренер звертається до учасників із запитаннями та ініціює загальне обговорення.



Запитання для обговорення:

- Якщо ми згадаємо стадії зміни поведінки людини, то обговорення яких двох з них відбулося на попередньому етапі? (Незацікавленість у змінах та РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ)
- На якій зі стадій роздратування та агресія стосовно тих, хто наголошує на необхідності змін, більша?

Тренер підбиває підсумки обговорення й узагальнює:

«Саме на другій стадії зміни поведінки людина чинить більший ОПІР змінам, оскільки відчуває амбівалентність (хитання, неоднозначність), яка не залишає її у спокої; коли ж цей спокій намагаються «розгойдати» ще й ззовні, «підштовхуючи» до змін, – опір зростає. Тому поки не буде подолано амбівалентність, опір залишатиметься однією із захисних реакцій. Отже, на цій сесії ми поговоримо саме про опір до змін».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «ЩО ТАКЕ ОПІР?»

(15 ХВ)

 Тренер просить учасників звернути увагу на слайд 12.5.3, потім на 12.5.4 та дає визначення поняттю «опір».

СЛАЙД 12.5.3

ОПІР

- Для клієнта це – реакція проти.
- Для консультанта це – ресурс (!).

 Тренер акцентує увагу на тому, що реакція опору, хоча й ускладнює процес МК, є важливою для аналізу, тому що демонструє фахівцям ресурс клієнта: активний опір (суперечки) свідчить

про сильний ресурс (потужні внутрішні резерви клієнта), пасивний опір (апатія, байдужість) вказує на слабкі, недостатні внутрішні ресурси підлітка.

СЛАЙД 12.5.4

ОПІР

- Опір змінам – природний для людини.
- Кожен, хто стикається зі зміною звичного способу життя, починає відчувати почуття опору.
- Опір може бути:
 1. відкритим
 2. прихованим.

Тренер продовжує:

«Відкритий опір може виявлятися у вигляді заперечення проблеми, агресивної поведінки щодо особи, яка каже про необхідність змін.

Прихований опір – у запізненнях на зустрічі з подальшими вибаченнями, пропусках, безтурботному ставленні до зустрічей, сумніві у компетентності консультанта, запереченні щодо втручання сторонніх осіб, небажанні надавати інформацію».

Тренер презентує види опору, переходячи до слайду 12.5.5:

СЛАЙД 12.5.5

ВИДИ ОПОРУ

- суперечка;
- перебивання;
- ігнорування;
- негативізм (небажання відповідати на запитання);
- монолог;
- роздратованість;
- переніс (перекладання відповідальності на інших);
- апатія;
- нігілізм (заперечування);
- несерйозність;
- контраргументація (“так, але...”).

 **Тренер звертається до учасників із запитанням, відповіді на яке фіксує на фліпчарті:**

Чому підліток чинить опір?

Після того, як група дала щонайменше 5 відповідей на це запитання, тренер продовжує:

«Не слід сприймати опір як «погану поведінку» підлітка, спрямовану проти вас особисто. Важливо розуміти, що опір неповнолітнього «живиться» від його тривоги, страхів. Якщо підліток припинить опір, йому доведеться визнати неприємні для себе речі і дозволити собі пережити ті почуття, яких підліток уникав.

Супротив дозволяє підлітку “експлуатувати” звичні аргументи для того, щоб не змінювати своє життя і залишатись у “зоні комфорту”.

Однією з основних причин опору є амбівалентність, яку зараз відчуває підліток (наприклад, з одного боку, звичність та зрозумілість того способу життя, який він веде, з іншого – поява проблем, які цим способом життя викликані, проте ще не сформоване бажання щось змінювати).

Окрім того, однією з причин опору може бути провокативна поведінка консультанта (слайди 12.5.6, 12.5.7)».

СЛАЙД 12.5.6

САМ КОНСУЛЬТАНТ ІНОДІ ПРОВОКУЄ ОПІР ПІДЛІТКА, КОЛИ ПРИПУСКАЄТЬСЯ ТАКИХ ПОМИЛОК:

- тисне, дає поради, “вчить жити” з позицій “експерта”;
- викликає “передозування відносинами” (пробує маніпулювати, тиснути та підкреслювати свій авторитет тощо);
- ігнорує або не дає висловити думку підліткові.

ПРИКЛАД ВИСЛОВІВ КОНСУЛЬТАНТА, ЩО ПРОВОКУЮТЬ ОПІР

- «Я маю значний досвід на цій роботі, тому слухай мене і не перебивай, я краще знаю, як і що тобі робити...»
- «Ми вже цілий тиждень розмовляємо про одне й те ж, може, пора вже щось вирішувати?»
- «Якби не я, то ти...»
- «Будеш пропускати заняття у Центрі Відвідування, поїдеш в колонію...»

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «РОБОТА З ОПОРОМ»

(15 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«Для опису методів роботи, що дозволяють уникнути конфронтації з клієнтом, Міллер і Рольник використовували термін “неспротив опору”.

Це виявляється у застосуванні методик рефлексивного слухання».

 Тренер переходить до слайду 12.5.8:

ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПІДЛІТКА

- Не розумію, що жахливого в тому, що я вживаю наркотики? Всі мої друзі це роблять, і нічого з ними поганого не сталося!
- Як на нього може відреагувати консультант?**

Варіанти відповідей на запитання на слайді (*«Як на висловлювання підлітка може відреагувати консультант?»*) тренер записує на аркуші фліпчарту в узагальненому вигляді. Після того, як перелік варіантів вичерпано, тренер звертає увагу учасників на слайд 12.5.9.

СЛАЙД 12.5.9

ВІДПОВІДЬ МОЖЕ БУДУВАТИСЯ НА ОСНОВІ

- простої рефлексії;
- підсиленої рефлексії;
- двосторонньої рефлексії;

 Тренер продовжує (слайд 12.5.10):

СЛАЙД 12.5.10

ПРОСТА РЕФЛЕКСІЯ

«Чому ж у тебе виникли проблеми з наркотиками, якщо у твоїх друзів їх немає?»

 Тренер запитує у групи:

Чим вигідне для консультанта це запитання? У яких випадках його можна ставити?

Вислухавши відповіді учасників, тренер продовжує (слайд 12.5.11).

СЛАЙД 12.5.11

ПІДСИЛЕНА РЕФЛЕКСІЯ

«Якщо у твоїх друзів не виникає жодних проблем з наркотиками, то й тобі нема чого турбуватися. Чи не так?»

Тренер коментує:

«Консультант відповідає клієнту в підсиленій або перебільшеній формі, щоб «оголити» іншу сторону амбівалентності у висловлюванні підлітка. При цьому слід уникати саркастичного тону».

Тренер звертає увагу учасників на слайд:

СЛАЙД 12.5.12

ДВОСТОРОННЯ РЕФЛЕКСІЯ

«Мені здається, що тобі дійсно дуже важко в цьому розібратися. З одного боку, ти тут тому, що через наркотики у тебе виникли проблеми з законом. Але, з іншого боку, ти вживаєш не більше, ніж твої друзі»

Тренер коментує:

«Консультант слухає клієнта і сам формулює іншу сторону амбівалентності клієнта. При цьому фахівець використовує те, що було сказано самим підлітком».

Тренер узагальнює:

«Отже, одне з основних завдань рефлексії на цьому етапі – «торкнутися» амбівалентності, озвучити її існування (озвучує або підліток, або консультант), щоб надалі ретельніше працювати над її вирішенням».

ВПРАВА «ДВА КОЛА»

(20 ХВ)

Тренер об'єднує учасників у пари: «підліток» і «консультант».

Завдання консультанта: мотивувати підлітка ходити до школи та використовувати під час бесіди основні прийоми МК; знайти такий «ключ» до підлітка, що допоможе подолати його опір і вмотивувати ходити до школи.

Вказівка для «підлітків»: демонструвати різні види опору у відповідь на мотиваційні підходи інспекторів. Але як тільки вони відчують, що інспектор підібрав до них «ключ» – знайшов підхід (особливе питання, мотив чи аргумент), вони припиняють чинити опір.

Пари для діалогу отримують 7 хв. Якщо дозволяє час, варто, щоб учасники помінялися ролями.

Після того, як час роботи закінчився, тренер пропонує учасникам обговорення за такою схемою:

- результат: погодився/відмовився;
- реакція підлітка: після яких слів, питань, дій консультанта він відчув, що «ключ» підібрано, і яке виникло почуття при цьому (Чому погодився? Чому відмовився?). Зворотний зв'язок дій консультанта.
- реакція консультанта: які види спротиву виявляв підліток, які почуття при цьому виникали у консультанта, які підходи ним застосовувалися.

Результати кожної з пар можна фіксувати на аркуші фліпчарту у таблицю:

ПАРА	РЕЗУЛЬТАТ	ПІДЛІТОК	КОНСУЛЬТАНТ
1			
2			
3			
4			
5			
6			



Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити?
- Що допомагає подолати опір?
- Яким чином використовувати опір як ресурс (Що він допомагає нам побачити? Про що свідчить?)



До уваги тренера!

Тренер наголошує, що детально про подальшу роботу з амбівалентністю йтиметься під час наступної сесії *«Стратегії мотиваційного консультування»*.

СЕСІЯ 12.6. СТРАТЕГІЇ МОТИВАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ЧАС:	170 хвилин.
ЦІЛІ:	ознайомити учасників із стратегіями мотиваційного консультування і їх вибором залежно від готовності клієнта до змін.
МАТЕРІАЛИ:	фліпчарт аркуші для фліпчарту маркери ноутбук проектор екран

СТРУКТУРА СЕСІЇ:

№	БЛОК	ТРИВАЛІСТЬ
1	Інформаційне повідомлення, обговорення «Стратегії консультування та стадії зміни поведінки»	20 хв
2	Вправа «Координати Декарта»	25 хв
3	Інформаційне повідомлення, обговорення «Стратегії консультування та стадії зміни поведінки» – продовження	15 хв
4	Вправа «Минулі успіхи»	20 хв
5	Робота в групах «Питання Міллера»	30 хв
6	Інформаційне повідомлення, обговорення «Стратегії консультування та стадії зміни поведінки» – продовження	25 хв
7	Робота в групах «Континуум підтримки»	25 хв
8	Підсумкове анкетування	10 хв

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ
«СТРАТЕГІЇ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ»

(20 ХВ)

- 🔊 Тренер просить учасників пригадати стадії зміни поведінки клієнта і назвати їх, після короткого обговорення демонструє слайд 12.6.1.

СЛАЙД 12.6.1

СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ

Перша стадія: Незацікавленість у змінах.
Друга стадія: Роздуми про зміни.
Третя стадія: Підготовка до змін.
Четверта стадія: Дії.
П'ята стадія: Підтримка змін.

- 🔊 Тренер наголошує, що на кожній стадії зміни поведінки консультант має дотримуватися певних дій, які вже були обговорені під час сесії 16.2. Окрім того, існує ряд стратегій, які можуть допомогти консультанту досягти успіху у сприянні зміні поведінки клієнта.

На першому етапі тренер презентує початкові стратегії, які використовуються для того, щоб:

- закріпити контакт з підлітком та продовжувати формувати довірливі стосунки; визначити, на якій стадії зміни поведінки перебуває підліток;
- більше дізнатися про нього, його життя, друзів, особливості проведення вільного часу (слайд 12.6.2).

ПОЧАТКОВІ СТРАТЕГІЇ

Стратегія з фокусом на цінностях

- Передбачає розмову з підлітком про його спосіб життя, цінності, інтереси, успіхи і проблеми.

Стратегія з фокусом на самопочутті

- Передбачає розмову з підлітком про його здоров'я, настрій, думки.

Стратегія з фокусом на оточенні

- Передбачає розмову з підлітком про його сім'ю, друзів, його соціальну ситуацію, школу, дівчину/хлопця, з якою/им зустрічається підліток.

Стратегія з фокусом на структуруванні часу

- Передбачає розгляд разом з підлітком його типового дня (зранку, за годинами, як і у якому порядку виконуються дії).



До уваги тренера!

Перш ніж розкривати стратегії, які можуть використовуватися на конкретній стадії зміни поведінки клієнта, варто пригадати разом з учасниками, у чому саме полягають особливості цієї стадії зміни поведінки.

Далі тренер звертає увагу учасників на першу стадію зміни поведінки – *«Незацікавленість у змінах»* та стратегії, які доцільно використовувати на цій стадії (слайд 12.6.3).

ПЕРША СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Основні стратегії:

- з фокусом на інформуванні;
- з фокусом на зменшенні шкоди;
- розповідь історії;
- стратегія додаткових збитків.

ПЕРША СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Стратегія з фокусом на інформуванні передбачає:

- надання підлітку необхідної інформації про проблему (особливості, наслідки), яка у майбутньому допоможе йому при обмірковуванні рішення про зміни;
- використання наочності (малюнків, схем), простих слів, можливо, якщо доцільно, статистики;
- уникнення моралізаторства, перебільшення, залякування.

Тренер коментує:

«Інформацію необхідно давати дозовано, уникати тиску, адже тиск підсилює опір, про який вже йшлося раніше, інформація має бути об'єктивною та ґрунтуватися на достовірних джерелах».

Тренер звертає увагу учасників на слайд:

ПЕРША СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Стратегія з фокусом на зменшенні шкоди передбачає:

- надання підлітку необхідної інформації про те, як можна зменшити шкоду від тієї моделі поведінки, яку він практикує і поки не збирається міняти;
- спрямування підлітка до достовірних джерел самостійного отримання інформації та послуг у межах зменшення шкоди.

Тренер коментує:

«Наприклад, підліток вживає наркотики ін'єкційним способом, проте всіляко заперечує або факт вживання, або свою залежність, або збитки. Консультант може надати підлітку загальну інформацію про наслідки вживання ін'єкційних наркотиків, а також про програми зменшення шкоди (зокрема, обміну шприців), дати відповідні буклети («Ти говориш, що тобі ця інформація

не потрібна, однак, можливо, в тебе є друзі, яким ти можеш порадити такі програми. Це допоможе їм зберегти здоров'я та життя»).

Читати буклет чи ні, звертатися по допомогу до програм чи не звертатися, дотримуватись ваших порад – особиста справа клієнта, проте йому потрібно надати якомога більше альтернатив і ідей.

Стратегії зменшення шкоди залежать від цільової поведінки підлітка (тієї основної поведінки, яку ми прагнемо змінити). Ось кілька прикладів:

- знизити частоту ін'єкційного вживання наркотиків;
- користуватися програмами обміну шприців;
- регулярно проводити тестування на ВІЛ;
- завжди застосовувати презерватив з випадковими партнерами;
- скоротити число статевих партнерів;
- уникати статевих контактів під час вживання алкоголю або наркотиків.

СЛАЙД 12.6.6

ПЕРША СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Стратегія «Розповідь історії» передбачає:

- опис ситуації, аналогічної тій, в якій перебуває клієнт і яка призвела до сумних наслідків;
- сама історія й обговорювані наслідки залежатимуть від унікального профілю ризику клієнта.

Тренер коментує:

«Наприклад, розкажіть історію про свого іншого клієнта – вигадану або реальну (не називаючи імен) – і що сталося з цією людиною, коли він/вона не зміг/змогла змінити ризиковану поведінку. Безсумнівно, необхідно зробити історію реалістичною. Це допоможе вашому клієнтові побачити потенційні наслідки своєї поведінки.

Використовуйте емоційні приклади, що визначають ризики для інших людей (сім'ї/друзів), а не самого підлітка. Деякі підлітки менше турбуються про власне здоров'я, ніж про те, що можуть заподіяти біль близьким людям. Якщо ваш клієнт саме такий, можна використати особливу стратегію, про яку йтиметься далі».

 Тренер звертає увагу учасників на слайд:

СЛАЙД 12.6.7

ПЕРША СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Стратегія додаткових збитків передбачає:

- розмову з клієнтом про те, як його поведінка впливає на його маму, батька, членів родини, друзів, кохану (-ого), громаду тощо.

 Тренер коментує:

«Грунтуючись на оцінці клієнта, визначте тих, до кого він найбільше прив'язаний емоційно, а потім поговоріть про те, як його ризикована поведінка може вплинути на цих людей. Якщо Ви оберете цю стратегію, про потенційну чи реальну шкоду від поведінки та дій клієнта найкраще говорити максимально конкретно».

 Тренер переходить до другої стадії зміни поведінки *«Роздуми про зміни»* та стратегій, які на цій стадії доречні:

СЛАЙД 12.6.8

ДРУГА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

Основні стратегії:

- з фокусом на інформуванні;
- з фокусом на зменшенні шкоди;
- з фокусом на амбівалентності;
- з фокусом на майбутньому;
- з фокусом на самоефективності.

 Тренер коментує:

«Перші дві стратегії за змістом не відрізняються від тих, що використовуються на першій стадії зміни поведінки: продовжуємо інформувати підлітка про проблеми/явища/наслідки небажаної поведінки та/або способи життя, які він практикує, а також сприяти зменшенню шкоди від них для його здоров'я і життя.

Три інші стратегії розглянемо детальніше».

СЛАЙД 12.6.9

**ДРУГА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:
РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ**

Стратегія з фокусом на амбівалентності передбачає:

- обговорення/визначення разом з підлітком плюсів і мінусів його поточної поведінки (наприклад, що хорошого та що поганого він вбачає у зміні своєї проблемної поведінки).

 Тренер коментує:

«Складання списку – це простий спосіб допомогти вашому клієнтові візуалізувати плюси і мінуси зміни. При ухваленні рішення про зміни важливо, щоб підліток озвучив усі ті ризики та побоювання, які він має (це й будуть ризики змін)».

ВПРАВА «КООРДИНАТИ ДЕКАРТА»

(25 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

Для того, щоб оцінити позитиви та недоліки змін, також може бути використана методика «Координати Декарта».

- 📢 Тренер просить учасників подумати про особисте й обрати проблему/особливість своєї поведінки/способу життя, намір щодо вирішення/зміни, якого/якої вони ще не прийняли. Наприклад, кинути курити, розпочати дієту, здобути другу вищу освіту тощо.
- 📢 Тренер просить учасників розділити аркуш зошита на 4 частини, щоб вийшло своєрідне «*вікно*», та в кожній відповідній клітинці записати можливі вигоди (надбання) – А та втрати – Б від прийнятого рішення (слайд 12.6.10). Тренер дає учасникам 5–7 хвилин для індивідуальної роботи.

СЛАЙД 12.6.10

МЕТОДИКА «КООРДИНАТИ ДЕКАРТА»

Я ЗРОБЛЮ ЦЕ	Я НІЧОГО НЕ РОБИТИМУ
А. Що я отримаю, якщо зроблю це (вигоди)?	А. Що я отримаю, якщо нічого не робитиму (вигоди)?
...	...
Б. Що я втрачу, якщо зроблю це (втрати)?	Б. Що я втрачу, якщо нічого не робитиму (втрати)?
...	...

На наступному етапі тренер об'єднує учасників у трійки і просить обговорити такі запитання:

- *Що дало вам виконання цього завдання?*

Наприкінці вправи тренер проводить у великій групі коротке обговорення того досвіду, який здобули учасники, та демонструє слайд 12.6.11, наводячи приклад із результатами проведення цієї методики з підлітком.

МЕТОДИКА «КООРДИНАТИ ДЕКАРТА»

Я ЗМІНЮ СВОЮ ПОВЕДІНКУ — ПЕРЕСТАНУ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ	Я НІЧОГО НЕ ЗМІНЮВАТИМУ — ПРОДОВЖУВАТИМУ ВЖИВАТИ
А. Вигоди від зміни поведінки: • Краще контролюватиму життя • Підтримка сім'ї (батьки радітимуть та змінять ставлення) • Фінансові вигоди (через працевлаштування отримання прибутку) • Зміцнення здоров'я • Зміна кола спілкування, поява нових друзів і захоплень	А. Вигоди від проблемної поведінки: • Можливість й надалі розслабитися у звичній компанії друзів • Веселощі на вечірках • Про мої проблеми не треба думати

МЕТОДИКА «КООРДИНАТИ ДЕКАРТА»

Я ЗМІНЮ СВОЮ ПОВЕДІНКУ — ПЕРЕСТАНУ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ	Я НІЧОГО НЕ ЗМІНЮВАТИМУ — ПРОДОВЖУВАТИМУ ВЖИВАТИ
Б. Втрати від зміни поведінки: • Посилиться стрес/тривога (а якщо не вийде?) • Зростання нудьги • Зміна звичного кола спілкування	Б. Втрати від проблемної поведінки: • Несхвалення сім'ї та деяких друзів • Фінансові проблеми — алкоголь вимагає грошей і втягує у борги • Ризик бути відрахованим з навчального закладу (або втратити роботу) • Погіршення здоров'я • Поглиблення конфлікту із законом (ризик скоєння повторних правопорушень)



Запитання для обговорення:

- Яка основна мета методики «Координати Декарта»?
- Чи може підліток її виконати самостійно? (Висновок: у супроводі консультанта, але відповіді на запитання має давати сам клієнт, консультант лише скеровує).
- На чому варто акцентувати увагу підлітка, аналізуючи результати виконання цієї методики?



До уваги тренера!

Варто наголосити, що, як правило, вигоди від проблемної поведінки набагато менші, ніж ті втрати, які відчуває через цю поведінку клієнт. Проте дуже важливо, щоб втрати не називав консультант, адже тоді вони так і залишаться *«втратами консультанта»*, який клієнт не сприйме як актуальні для нього.

📢 Тренер повертається до розгляду наступної стратегії другої стадії зміни поведінки (слайд 12.6.12).

СЛАЙД 12.6.12

**ДРУГА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:
РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ**

Стратегія з фокусом на майбутньому передбачає:

- обговорення з підлітком майбутнього — планів, мрій, бажань — і порівняння всього цього із сьогоденням (наркотики, крадіжки, неуспішність у школі, конфлікт з батьками тощо);
- порівняння необхідно здійснювати дуже коректно, але так, аби заронити зерно сумнівів і дати підлітку привід для роздумів.

📢 Тренер коментує:

«Обговорюючи з підлітком його уявлення про самого себе, дуже важливо уникати позиції засудження та моралізаторства, тон має бути нейтральним, позиція — об'єктивною».

📢 Тренер переходить до розгляду останньої стратегії другої стадії зміни поведінки (слайд 12.6.13).

СЛАЙД 12.6.13

**ДРУГА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ:
РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ**

Стратегія з фокусом на самоєфективності передбачає:

- акцентування на самостійності підлітка у прийнятті рішення;
- формування його впевненості у собі, своїх силах, у самоєфективності шляхом підкреслення вже наявних у нього успіхів та перемог.

Самоєфективність — це переконання людини у тому, що саме вона керує своїм життям і у складній ситуації зможе продемонструвати вдалу поведінку.

Тренер коментує:

«Стійке відчуття самоефективності особливо важливе для розуміння того, як люди мотивують себе на цілеспрямовані дії та вчинки, результатами яких зможуть насолоджуватися в майбутньому. Переконавання в самоефективності чи навпаки впливає на мотивацію та на успішність діяльності, а також – на здатність долати проблеми і труднощі. Успіх у чомусь одному впливає на успішність в інших сферах. Якщо людина бачить, що вона в змозі контролювати якийсь аспект свого життя, то в неї виникає бажання розширювати сферу контролю».

ВПРАВА «МИНУЛІ УСПІХИ»

(20 хв)

 Тренер просить учасників знову пригадати той аспект свого життя, який вони аналізували на попередньому етапі (під час виконання вправи «Координати Декарта»), – намалювати на аркуші сонце з 7 або більше променями.

Промені сонця символізують минулі успіхи учасників, досвід яких може допомогти прийняти рішення щодо зміни і бути ефективними. Тренер просить підписати кожен промінь, зазначивши успіх (досягнення), чим більше успіхів – тим більше променів (але не менше семи). На виконання завдання учасники отримують 5 хв.

На наступному етапі вправи поряд із кожним зазначеним на промені успіхом необхідно великими буквами дописати той ресурс, який було отримано у результаті цієї перемоги (ресурс можна записувати на домальованому, але трохи довшому промені, біля кожного променя з успіхом). Час на виконання: 5 хв.

Наприклад:

- *Успіх 1:* кинув (-ла) палити, *здобутий ресурс:* закріплені/здобуті вольові якості, впевненість у собі та своїх силах;
- *Успіх 2:* закінчив (-ла) курси водіння; *здобутий ресурс:* знання, досвід, вміння доводити справу до кінця.

На наступному етапі тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб та просить обговорити протягом 5 хв такі запитання:

- Якими є ваші результати виконання цього завдання? Які вдалося визначити ресурси?
- Що дає виконання цього завдання? Для чого його виконувати з підлітками?

Після короткого обговорення у загальній групі тренер підбиває підсумки:

Згадування перемог, успіхів, вдало завершених, доведених до кінця справ активізує внутрішній потенціал, зміцнює самооцінку. Нам, спеціалістам, дуже важливо під час обговорення з підлітком його «сонця» переконатися, що успіхи та перемоги підліток пов'язує з власними зусиллями, вміннями та навичками.

Ресурси – це запас наших знань, досвіду, енергії, наші якості (впевненість, наполегливість, упертість, завзятість, почуття гумору, оптимізм), необхідні для досягнення мети. Не треба забувати, що, окрім внутрішніх ресурсів, існують також і зовнішні ресурси, які допомагають нам у досягненні цілі. Виконуючи це завдання з підлітками, варто попросити їх домалювати

довгі промені до сонця, на яких вказати, хто може бути ресурсом (допомогою) для них на шляху змін (мама, друг/подруга, тренер, вчителька тощо).

Підліткам буває дуже важко визначати успіхи, а особливо – здобуті завдяки цим успіхам ресурси, тому їм необхідна наша допомога у цьому через правильно сформульовані запитання. Виконання цього завдання може зайняти тривалий час, проте результат вартий цього часу».

РОБОТА В ГРУПАХ «ПИТАННЯ МІЛЛЕРА»

(30 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«У побудові бесіди з підлітками на стадії «Роздуми про зміни» консультанту допоможуть відкриті запитання Міллера (слайд 12.6.14).

Вони поєднують у собі і міркування стосовно амбівалентності, і оцінку свого майбутнього порівняно із сьогодишньою поведінкою та способом життя, і акцент на самоефективності».

СЛАЙД 12.6.14

ВІДКРИТІ ЗАПИТАННЯ МІЛЛЕРА

1. Як ти опинився в ситуації, що склалася?
2. Які плюси від твоєї теперішньої поведінки?
3. Які мінуси від твоєї теперішньої поведінки?
4. Що тобі заважає змінити свою поведінку, якщо мінусів так багато?
5. Яким ти бачиш своє майбутнє? (через ____ років?)
6. Яка допомога тобі потрібна від нас, і що ти можеш зробити сам?

Тренер нагадує учасникам, що на одному з попередніх етапів (сесія 16.3) під час роботи в 4 групах учасники склали життєві історії чотирьох обраних ними категорій підлітків, які потребують найбільшої уваги, та визначали: стадії зміни поведінки, на якій перебуває підліток; мету мотиваційного консультування з цим підлітком; можливі очікування неповнолітнього від роботи з фахівцем.

Тренер просить учасників об'єднатися у 4 ті самі за складом групи та обрати, хто в групі гратиме роль підлітка, хто – консультанта, а хто з учасників буде спостерігачем. Консультанту треба провести коротку бесіду з підлітком, використовуючи питання Міллера, з огляду на його життєву ситуацію. Якщо дозволяє час, групи можуть програвати свої ситуації або по черзі, або ж на паралелях. На програвання надається до 7 хв.

 Тренер ініціює обговорення за такою схемою:

- результат: успішно/не успішно;
 - реакція підлітка: як працював консультант? Що вдалося консультанту? Чого не вистачило підлітку?
- Зворотний зв'язок дій консультанта.
- реакція консультанта: які поведився підліток? Чи успішною була бесіда?

Першим висловлюється підліток, потім консультант, далі – спостерігачі.



До уваги тренера!

У життєвих ситуаціях підлітки можуть перебувати на різних стадіях зміни поведінки, найчастіше в описі історій учасники використовують першу, другу або третю стадії. Під час обговорення важливо дійти висновку, що найдоцільнішими питання Міллера будуть на другій та, частково, на третій стадіях зміни поведінки. На першій стадії вони можуть викликати ще більший опір, підліток може бути не готовий до розмірковування та оцінювання подій.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «СТРАТЕГІЙ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ» – ПРОДОВЖЕННЯ (25 ХВ)

 Тренер переходить до презентації стратегій третьої стадії зміни поведінки «Підготовка до змін» (слайд 12.6.15).

СЛАЙД 12.6.15

ТРЕТЯ СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ПІДГОТОВКА ДО ЗМІН

Основні стратегії:

- з фокусом на самоефективності;
- з фокусом на плані дій.

Тренер коментує:

«На цій стадії стратегія з фокусом на самоефективності продовжує залишатися актуальною: ми й надалі заохочуємо та підкреслюємо успіхи підлітка і підсилюємо його віру у свої сили, за можливості, створюємо історії успіху та використовуємо підкріплення.

Найважливішою стратегією на цьому етапі є стратегія з фокусом на плані дій (слайд 12.6.16)».

СЛАЙД 12.6.16

ТРЕТЯ СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ПІДГОТОВКА ДО ЗМІН

Стратегія з фокусом на плані дій передбачає:

- розроблення плану разом з клієнтом, щоб допомогти йому/їй підготувати покроковий шлях до змін, встановити більш систематичний підхід до запобігання небажаної поведінки;
- план повинен бути зрозумілим, простим, реалістичним, досяжним та короткостроковим.

Тренер коментує:

«Клієнту складно буде виконувати план на рік, набагато простіше реалізувати план на місяць, але при цьому бачити перед собою довгострокову мету (навіть ту, на реалізацію якої потрібен рік).

Запропонований план повинен бути здійсненним: це допоможе вашому клієнтові зміцнити впевненість у своїх силах. Не слід розробляти такий план дій, який, на вашу думку, клієнт не буде виконувати повністю, або реалізація кроків якого неможлива для клієнта з тих чи інших причин, і ви заздалегідь про це знаєте.

Розробіть такий план, який допоможе клієнту відпрацювати на практиці необхідні навички. Наприклад, якщо ваша клієнтка має агресивну поведінку, занадто запальна та не вміє контролювати свої емоції, до плану має бути додано відвідування програми «Вчимося керувати емоціями», що допоможе здобути відповідні навички і підвищить самоефективність».

 Тренер продовжує та презентує дві наступні стадії зміни поведінки «Дії» і «Підтримка змін», на яких використовуються однакові стратегії (слайд 12.6.17).

СЛАЙД 12.6.17

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Основні стратегії:

- з фокусом на самоефективності;
- з фокусом на уникненні стимулюючих факторів;
- з фокусом на визначенні заміни;
- взірець для наслідування;
- створення кола підтримки.

 Тренер звертає увагу учасників, що далі актуальною залишається стратегія з фокусом на самоефективності:

«Тепер ми вже відзначаємо не минулі успіхи клієнта, а його нинішні досягнення, що дозволяють йому підвищувати впевненість у своїх силах, розвивати свій потенціал, рухатися вперед. Винагорода за досягнуті успіхи (проста похвала спеціаліста, якась відзнака/грамота, солодощі), нехай за, можливо, й не такі значимі та потужні, проте реальні успіхи і зрушення — це і є те саме позитивне підкріплення (про нього неодноразово вже згадувалося) подальшої зміни поведінки.

Спеціаліст має подумати, який вид підкріплення він використовуватиме (види підкріплення та їх вибір було детально розглянуто у модулі «Когнітивно-поведінкове втручання»).

 Тренер презентує стратегію з фокусом на уникненні стимулюючих факторів (слайд 12.6.18).

СЛАЙД 12.6.18

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Стратегія з фокусом на уникненні стимулюючих факторів передбачає:

- визначення разом з клієнтом ситуацій ризику, які можуть провокувати повернення до старої моделі поведінки;
- розроблення стратегій уникнення ризиків та пошук альтернатив.

 Тренер коментує:

«У багатьох підлітків певні соціальні ситуації, місця, оточення, окремі люди або емоційні стани сприяють прояву певного типу небажаної, ризикованої поведінки. Наприклад, ваш клієнт вживає ін'єкційні наркотики тільки в певній групі друзів або коли тусується у певному парку чи районі. Допоможіть своєму клієнтові побачити необхідність зустрічатися з новими людьми, знайти нові місця для відпочинку та інші заняття, які не будуть стимулювати ризиковану поведінку. Після цього допоможіть підлітку скласти конкретний план з пошуку таких альтернатив».

 Тренер презентує стратегію з фокусом на визначенні заміни (слайд 12.6.19).

СЛАЙД 12.6.19

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Стратегія з фокусом на визначенні заміни передбачає:

- визначення разом з клієнтом потреб, які він реалізував через небажану поведінку;
- визначення разом з клієнтом заміни/альтернативи, яка допоможе клієнтові впоратися з емоційними та (або) фізичними потребами, які стали причиною ризикованої поведінки.

Тренер коментує:

«Наприклад, втягнення у протиправну діяльність, безладні статеві стосунки, зловживання алкоголем і наркотиками можуть з'явитися у відповідь на певні потреби клієнта. Щоб задовольнити ці потреби, необхідно спочатку визначити, в яких ситуаціях вони запускаються, а потім окреслити альтернативні шляхи задоволення цих потреб.

Відповідно до цієї стратегії, важливо визначити потреби, які привели до колишньої ризикованої поведінки, а потім розглянути способи досягнення аналогічного задоволення адекватним і безпечним способом.

Наприклад, підліток вживає наркотики у компанії друзів, оскільки його потребою є спілкування та позитивна комунікація. Необхідно визначити, яким ще шляхом він може задовольнити цю потребу. Наприклад, він ще захоплюється брейк-дансом, однак, за його словами, раніше не мав можливості реалізувати це захоплення («не було грошей/часу», «не знаю, де» тощо). Можна допомогти йому знайти, за можливості, секцію, в якій провадиться навчання брейк-дансу та сприяти його влаштуванню.

Якщо підліток відмовляється від старих звичок, у нього звільняється «час» та «місце» у житті, їх потрібно заповнити чимось корисним, змістовним, таким, що сприятиме його розвитку та закріпленню позитивних змін».

Тренер презентує стратегію «Взірець для наслідування» (слайд 12.6.20).

СЛАЙД 12.6.20

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Стратегія «Взірець для наслідування» передбачає:

- залучення підлітка у діяльність, в якій він би відчув себе лідером та зразком для інших (програми «рівний – рівному», лідерські програми, волонтерство тощо).
- Це чудовий спосіб допомогти клієнту відчути впевненість у тому, що він/вона зможе змінити свою поведінку та, окрім того, зможе допомогти своїм одноліткам зробити те ж саме.

Тренер коментує:

«У деяких громадах функціонують програми, які допомагають підліткам з ризикованою поведінкою спілкуватися зі своїми однолітками, у яких був такий самий досвід, але їм вдалося досягти серйозних позитивних зрушень (так звані групи самопомогли або взаємопідтримки). Клієнт, який змінив свою поведінку кілька місяців тому, може відчути в собі здатність змінити свою соціальну роль і стати наставником для своїх ровесників, лідером, волонтерувати у громаді.

Зміна своєї соціальної ролі – можливість стати зразком для наслідування – дозволить вашому клієнтові утримати поведінку після її зміни».

 Тренер презентує стратегію «Створення кола підтримки» (слайди 12.6.21 та 12.6.22).

СЛАЙД 12.6.21

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Стратегія «Створення кола підтримки» передбачає:

- формування ресурсного забезпечення для реалізації плану індивідуальної роботи з підлітком та його покроковий рух шляхом позитивних змін.
- Стратегія «Створення кола підтримки» дозволяє:
- клієнту – планувати свої кроки з виконання індивідуального плану;
- консультанту – бачити «проблемні зони» у русі клієнта по циклу змін поведінки.

СЛАЙД 12.6.22

ЧЕТВЕРТА СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ: ДІЇ

П'ята стадія зміни поведінки: ПІДТРИМКА ЗМІН

Стратегія «Створення кола підтримки»

Коло підтримки також дозволяє консультанту:

- спланувати послуги відповідно до потреб клієнта (визначити, які послуги йому необхідні для реалізації цілі індивідуального плану);
- визначити, які ресурси, фахівці та організації мають бути залучені для надання тієї чи іншої послуги;
- відстежувати рух клієнта від послуги до послуги та своєчасно здійснювати менеджмент послуг;
- відстежувати виконання індивідуального плану клієнтом.

РОБОТА В ГРУПАХ «КОНТИНУУМ ПІДТРИМКИ»

(25 ХВ)

 Тренер звертається до учасників:

«Континуум – це суцільне, безперервне середовище, таке середовище, в якому підліток може з легкістю отримати необхідні йому послуги відповідно до його індивідуального плану.

Сутність моделі континууму підтримки полягає в тому, щоб будь-яка послуга, необхідна підлітку, була до нього однаково доступна у будь-який час».

 Тренер на аркуші для фліпчарту зображує коло (континуум) та символічно малює підлітка у центрі континууму на рівній відстані від усіх послуг, розташованих по колу (рис. 1).

Рис. 1. “Модель континууму підтримки”



Користуючись напрацюваннями 4 життєвих історій підлітків (сесія 16.3), учасники у чотирьох групах створюють моделі континууму підтримки для підлітка, з яким працюватиме група. На виконання завдання відводиться 10 хв.

Під час презентації однієї групи учасники інших груп аналізують, доповнюють сказане. Групова робота проводиться з метою збагачення арсеналу послуг і спектру партнерських організацій, які можна (потрібно) залучити для допомоги підлітку на етапах зміни поведінки.



Запитання для обговорення:

- З якої стадії зміни поведінки можна використовувати «континуум підтримки»? (З будь-якої, адже на кожній зі стадій підлітку потрібні певні послуги та ресурс)
- Навіщо знати стратегії мотиваційного консультування та як їх використання впливає на процес змін?

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бандура А. Теория социального научения. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
2. Буизман В. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ. — Москва, 2007. — 60 с.
3. Bandura, A. Self efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change / *Psychological Review*, № 84. — 1977. — P. 191–215.
4. Beall, L. S. Post-traumatic stress disorder : A bibliographic essay / *Choice*, № 34. — 1997. — P. 917–930.
5. Bogue, B., Campbell N. Implementing Evidence-Based Practice in Community Corrections / Bogue, B., Campbell, N., Carey, M., Clawson, E., Faust, D., Florio, K., Joplin, L., Keiser, G., Wasson, B. and Woodward, W. // Washington, DC : National Institute of Corrections, 2005.
6. Bush, J. M., Bilodeau B. D. Options: A cognitive change program — Washington, DC : U.S. Department of the Navy and U.S. Department of Justice, National Institute of Corrections, 1993.
7. Carter, M. M. Behavior Management of Justice-Involved Individuals: Contemporary Research and State-of-the-Art Policy and Practice // Washington, DC: National Institute of Corrections, 2015.
8. Ellis, A. Rational-emotive therapy. In *Current psychotherapies*, 3rd ed., ed. R. J. Corsini, 196–238. Itasca, IL : Peacock, 1984.
9. Fabiano, E., Porporino F., Robinson D. Effectiveness of cognitive behavior therapy corrects offenders' faulty thinking / *Corrections Today* 53(5): 102–108, 1991.
10. Goldstein, A. P., and B. Glick. Aggression replacement training: Curriculum and evaluation / *Simulation & Gaming* 25(1): 9–26, 1994.
11. Landenberger, N. A. and Lipsey, M. W. The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment / *Journal of Experimental Criminology*, 1, 451 – 476, 2005.
12. Latessa, Edward J. Effectiveness of cognitive behavioral interventions for youthful offenders : Review of the research. In Barry Glick (Ed.). *Cognitive Behavioral Interventions for At-Risk Youth*. Kingston, NJ : Civic Research Institute, 2006.

ДОДАТОК 12.2.1.

КАРТКИ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ «ВИЗНАЧЕННЯ СТАДІЇ ЗМІН»

(кожне з нижченаведених тверджень має бути оформлено на окремому аркуші – картці, без відповіді)

1. «Мені справді не потрібно проходити програму щодо керування гнівом. Я гніваюсь лише тоді, коли інші люди намагаються вказувати мені, що робити, і я можу контролювати свої емоції, якщо я цього хочу!»

Відповідь: Незацікавленість у змінах

2. «За останні шість місяців навіть моя мама почала вважати, що я став поводитися по-іншому. Вона каже, що зараз я не такий злий, як був раніше, і що я більше прислуховуюся до думки інших. Я щасливий і моя мама також. Думаю, я зробив вірний вибір, коли почав працювати над зміною своєї поведінки».

Відповідь: ПІДТРИМКА ЗМІН

3. «Я справді не хочу закінчити в колонії, але я маю сумніви, що розмова із консультантом-психологом може мені допомогти».

Відповідь: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

4. «Я вже працюю над своїм гнівом. Я знаю, що і в подальшому мені знадобиться допомога».

Відповідь: Дії

5. «Коли у мене закінчився випробувальний термін, я присягнув собі, що більше не потраплятим у неприємності. Думаю, настав час змінити щось у моєму житті, інакше я знову повернуся на лаву підсудних».

Відповідь: ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН

6. «Я вдаюся до прийомів, про які дізнався у групі, і вони допомагають мені уникнути гніву та озлобленості. Упродовж місяця я жодного разу не порушив дисципліни. Думаю, у мене вийде продовжувати в тому ж дусі».

Відповідь: Дії

7. «Люди завжди намагаються щось змінити у моєму житті. Але я й сама знаю, що саме мені потрібно змінити, аби більше сюди не потрапляти. Я можу сама про себе подбати. Єдине, що я повинна зробити, то це припинити спілкуватися із своїми старими друзями».

Відповідь: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

8. «Якщо мене залишать у спокої, то все буде добре... Зі мною все в порядку, я не хочу слухати ваших переконань».

Відповідь: Незацікавленість у змінах

9. «Всі, кого я знаю, час від часу покурюють «травку». Навіщо робити з цього проблему? Це не проблема для мене».

Відповідь: Незацікавленість у змінах

10. «Я щойно завершив проходження програми для наркозалежних і зараз планую розпочати проходження програми керування гнівом. Я дізнався чимало нового і познайомився із хорошими людьми. Думаю, я на правильному шляху».

Відповідь: ПІДТРИМКА ЗМІН

11. «Коли я завершую проходження програми з керування емоціями, я планую розпочати проходження іншої програми, яка допоможе мені на шляху змін».

Відповідь: Дії

12. «Єдині людині, які, наскільки мені відомо, не вживають алкоголь на вечірках – це ті, яких туди ніколи і не запрошують. Якщо я зробив одну дурну помилку, то це не означає, що у мене є проблема».

Відповідь: Незацікавленість у змінах

13. «Мій інспектор вважає, що мені необхідно пройти програму для наркозалежних. Я переживаю з цього приводу, але я хочу, аби все було по-іншому, коли у мене закінчиться випробувальний термін».

Відповідь: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

14. «Ніхто не постраждав, тож навіщо через це піднімати стільки шуму? Я нічого такого не зробив і я не бачу у цьому проблеми».

Відповідь: Незацікавленість у змінах

15. «Майже всі, кого я знаю, зробили у своєму житті щось незаконне. Це життя!»

Відповідь: Незацікавленість у змінах

ДОДАТОК 12.2.2

АНАЛІЗ СИТУАЦІЇ ЗА СТАДІЯМИ ЗМІН

ТИП НЕБАЖАНОЇ (РИЗИКОВАНОЇ) ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА: ...		
СТАДІЯ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ	ДУМКИ/ДІЇ/ВИСЛОВИ ПІДЛІТКА НА КОЖНІЙ ЗІ СТАДІЙ	МЕТА ВПЛИВУ ФАХІВЦІВ НА КОЖНІЙ ЗІ СТАДІЙ

Перша стадія:
НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ

Друга стадія:
РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ

Третя стадія:
ПІДГОТОВКА ДО ЗМІН

Четверта стадія:
ДІЇ

П'ята стадія:
ПІДТРИМКА ЗМІН

ДОДАТОК 12.3.1.

ВИСЛОВИ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ РОБОТИ В ПАРАХ «ЗАХОЧЕННЯ ТА ПІДТРИМКА»

1. Мені здається, що у мене не вийде змінитися...

2. Я вже 10 років живу без матері, батько п'є, бабуся хвора, лежача, я як можу, так і живу...

3. Мені іноді здається, що весь світ налаштований проти мене

4. Я буду відвідувати спеціальну програму з керування своїми емоціями при соціальній службі, сподіваюсь, що з цього щось вийде...

5. Я ще у минулому році хотів кинути пити, але...

6. Я з дитинства — сама за себе, батьки по черзі сідають за ґрати, а я залишаюсь зі старшим братом та його сім'єю. А їм на мене байдуже

7. Я вважаю, це добре, що я отримав «умовно», може, є шанс щось змінити у житті

8. Вона [мати] мене завжди била та кричала на мене, а тепер хоче, щоб я не кричала та не була агресивною. Всі вимагають цього від мене...

ДОДАТОК 12.3.2.

ТАБЛИЦЯ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПАХ «АКТИВНЕ, ВІДДЗЕРКАЛЮЮЧЕ СЛУХАННЯ (РЕФЛЕКСІЯ). РЕФЛЕКСІЯ ПОЧУТТІВ»

№	ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПІДЛІТКА	ВИСЛОВЛЮВАННЯ КОНСУЛЬТАНТА З ВИКОРИСТАННЯМ РЕФЛЕКСІЇ ПОЧУТТІВ
ПРИКЛАД		
0.	Я ненавиджу цей світ...	Схоже, Ти відчуваєш зараз гнів ...
1.	Я хочу плакати і кричати, коли батько знову приходить додому п'яний	
2.	Я не знаю, що на мене чекає... чи зміниться колись мій характер?	
3.	Я не вірю, що в моєму житті може статися щось хороше...	
4.	Якщо він ще раз підніме руку на маму чи сестричку, я вб'ю його...	
5.	Я вже не вживаю наркотики 4 місяці і я вірю. Що в мене все вийде	
6.	Я все зробила так, як мені говорив психолог, але в мене нічого не вийшло...	
7.	Я не знаю, що мені робити, мене всі кинули, батькам я не потрібен, з училища можуть відрахувати...	
8.	Я впевнена, що в мене все вийде цього разу, я доклала вже багато зусиль	

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бандура А. Теория социального научения. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
2. Буизман В. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ. — Москва, 2007. — 60 с.
3. Bandura, A. Self efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change / *Psychological Review*, № 84. — 1977. — P. 191–215.
4. Beall, L. S. Post-traumatic stress disorder : A bibliographic essay / *Choice*, № 34. — 1997. — P. 917–930.
5. Bogue, B., Campbell N. Implementing Evidence-Based Practice in Community Corrections / Bogue, B., Campbell, N., Carey, M., Clawson, E., Faust, D., Florio, K., Joplin, L., Keiser, G., Wasson, B. and Woodward, W. // Washington, DC : National Institute of Corrections, 2005.
6. Bush, J. M., Bilodeau B. D. Options: A cognitive change program — Washington, DC : U.S. Department of the Navy and U.S. Department of Justice, National Institute of Corrections, 1993.
7. Carter, M. M. Behavior Management of Justice-Involved Individuals: Contemporary Research and State-of-the-Art Policy and Practice // Washington, DC: National Institute of Corrections, 2015.
8. Ellis, A. Rational-emotive therapy. In *Current psychotherapies*, 3rd ed., ed. R. J. Corsini, 196– Itasca, IL : Peacock, 1984.
9. Fabiano, E., Porporino F., Robinson D. Effectiveness of cognitive behavior therapy corrects offenders' faulty thinking / *Corrections Today* 53(5): 102–108, 1991.
10. Goldstein, A. P., and B. Glick. Aggression replacement training: Curriculum and evaluation / *Simulation & Gaming* 25(1): 9–26, 1994.
11. Landenberger, N. A. and Lipsey, M. W. The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment / *Journal of Experimental Criminology*, 1, 451 – 476, 2005.
12. Latessa, Edward J. Effectiveness of cognitive behavioral interventions for youthful offenders : Review of the research. In Barry Glick (Ed.). *Cognitive Behavioral Interventions for At-Risk Youth*. Kingston, NJ : Civic Research Institute, 2006.



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні



ПУБЛІКАЦІЯ РОЗРОБЛЕНА ЗА ПІДТРИМКИ МІНІСТЕРСТВА МІЖНАРОДНИХ СПРАВ КАНАДИ

Canada