



МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ



DIRECTORATE OF NORWEGIAN
CORRECTIONAL SERVICE

Білоцерківський центр підвищення кваліфікації Державної
кримінально-виконавчої служби України

**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ
УПОВНОВАЖЕНОГО ОРГАНУ ПРОБАЦІЇ З
РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»**

Біла Церква
2018

Пробаційна програма – це програма, що призначається за рішенням суду особі, звільненій від відбування покарання з випробуванням, та передбачає комплекс заходів, спрямованих на корекцію соціальної поведінки або її окремих проявів, формування соціально сприятливих змін особистості, які можливо об'єктивно перевірити.

Мета: розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою, розширення інструментів ефективної взаємодії, формування готовності дотримуватися соціально прийнятних норм та ненасильницьких моделей поведінки.

Завдання пробаційної програми «Подолання агресивної поведінки»

- Ознайомити з різними видами емоцій, у тому числі гнівом та розвивати навички моніторингу емоцій.
- Інформувати про деструктивні наслідки вчинків, які відбуваються під впливом неконтрольованих емоцій.
- Розвивати вміння здійснювати емоційну саморегуляцію, шляхом напрацювання ефективних копінг стратегій (засобів управління).
- Формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточуючими та ефективного вирішення конфліктів, асертивної позиції у реалізації власних цілей.
- Сприяти усвідомленню особистої відповідальності за свої дії та життя.
- Розвивати переконання, що сприяють емоційній стійкості суб'єкта.
- Мотивувати до позитивних змін.



Повнолітні

Зміст
програми

Неповнолітні

Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми. Знайомство зі світом емоцій.

Заняття 2. Вивчай свій гнів.

Заняття 3. Керуй тілом.

Заняття 4. Пускові механізми гніву.

Заняття 5. Спостереження за думками.

Заняття 6. Способи вираження гніву.

Заняття 7. Наслідки гніву.

Заняття 8. Як попередити конфлікт.

Заняття 9. Конструктивне вираження емоцій.

Заняття 10. Навички спілкування.

Заняття 11. Як думати критично, щоб вчиняти раціонально.

Заняття 12. Моя підтримка на шляху до цілі.

Заняття. Просвітницька зустріч з батьками/ опікунами.

Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми. Причини та наслідки вчинків.

Заняття 2. Знайомство зі світом емоцій.

Заняття 3. Моя мета у керуванні емоціями.

Заняття 4. Виникнення емоції гніву.

Заняття 5. Керування гнівом у тілі.

Заняття 6. Розвиток навичок самоспостереження.

Заняття 7. Способи вираження гніву та їх наслідки.

Заняття 8. Як попередити конфлікт.

Заняття 9. Конструктивне вираження емоцій.

Заняття 10. Навички спілкування та рішення проблем під час взаємодії з іншими.

Структура заняття

Вступ

Привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення домашнього завдання, роз'яснення незрозумілих моментів.

Основна частина

Огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, виконання практичних вправ.

Підсумок

Пояснення домашнього завдання та підбиття підсумків.



Форма:
ТРЕНІНГ

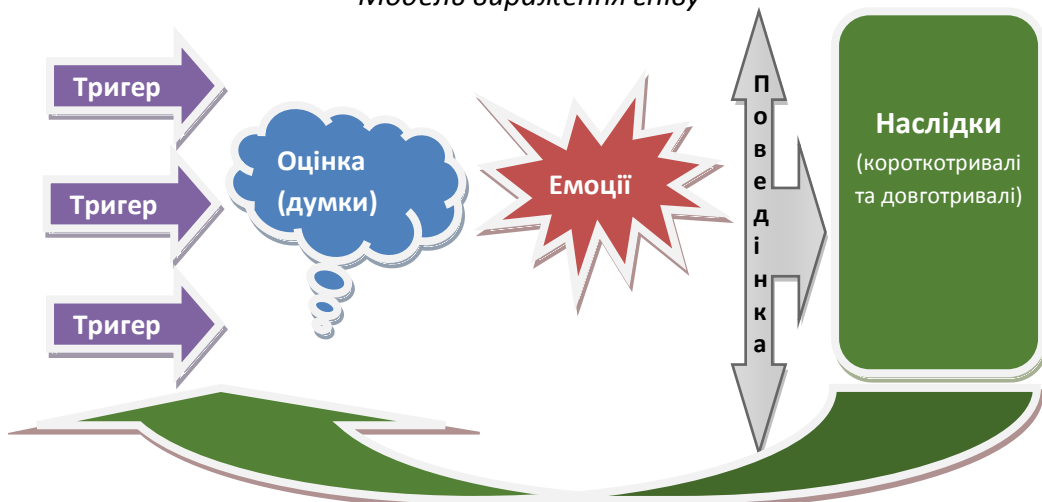


В основу пробаційної програми покладено когнітивно-поведінкову модель, а також техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), використання яких показало свою ефективність при роботі з когнітивними, емоційними і поведінковими проблемами та в даній програмі буде вживатися як когнітивно-поведінкові втручання (КПВ). Існують докази, що КПВ – ефективний інструмент для подолання проблем з гнівом та агресією (Beck, Fernandez, 1998; Naeem, Clarke, Kingdon, 2009).

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»
- Доказовість ефективності

Модель вираження гніву



КПВ особливу увагу приділяють аналізу моделі вираження гніву, що включає в себе розпізнавання пускових механізмів (тригерів), типові думки та оцінка, почуття і поведінку та способи їх вираження з обов'язковим аналізом наслідків (короткотривалі, довготривалі). Подібний аналіз необхідний для набуття досвіду контролю над складовими ланками моделі вираження гніву, підвищення рівня усвідомленості та регуляції своїх емоцій

Вектори втручання КПВ, об'єднані з принципами теорії соціального навчання, і найчастіше застосовуються при корекції проявів гніву:

- Релаксаційні втручання, які спрямовані на емоційні та фізіологічні компоненти гніву.
- Когнітивні втручання, які спрямовані на когнітивні процеси, такі як ворожі оцінки та атрибути, ірраціональні переконання та запальне мислення.
- Комунікативні втручання, які спрямовані на дефіцит навичок асертивності та вирішення конфліктів.
- Комбіновані втручання, що включають два або більше втручання з КПТ та цільові техніки (Deffenbacher, 1996, 1999).

Коли емоції можуть створити нам проблеми?

Тоді, коли...



ЧАСТО

коли якась емоція переживається частіше, ніж всі інші. Так би мовити, вона ніби захоплює владу.

СИЛЬНО

коли емоція переживається на «верхній межі», інтенсивно.

ДОВГО

коли відбувається «застрягання» в емоції і важко переключитися на щось інше.

Чого важливо навчитися в сфері емоцій?

- Уміння розуміти свої емоції
- Уміння управляти своїми емоціями
- Уміння розпізнавати емоції інших людей
- Уміння вибудовувати відносини з оточуючими
- Уміння мотивувати себе на досягнення цілей



Як покращити саморегуляцію?

Усвідомити: Чому я так реаую?

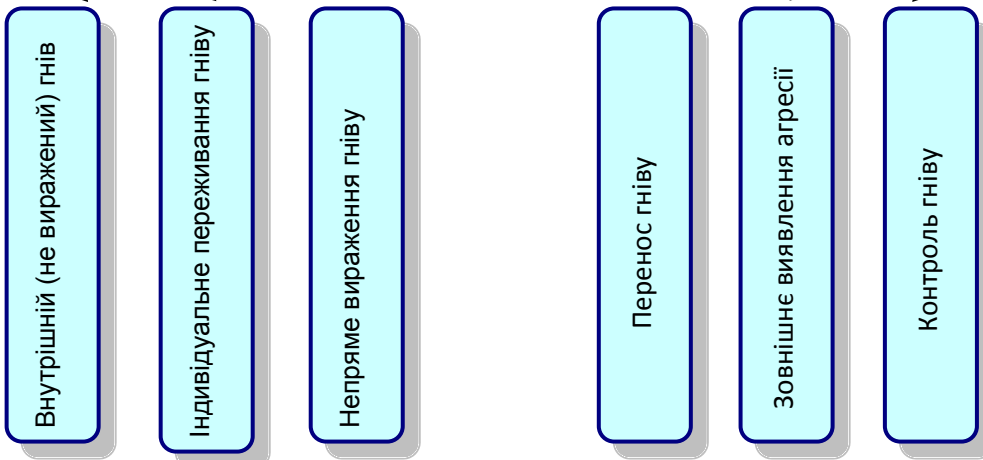
Тригери, що викликають період неприйняття корегуючої інформації, яка суперечить доміантній емоції.
Дисфункційні схеми.

Навчитися аналізувати: Чому вони можуть так себе поводити?

Розширення розуміння інших людей – їхніх історій, реакцій та потреб.

Ми обираємо різні способи, як обійтись із гнівом. Хтось звик виплескувати гнів на зовні і вважає це корисним, а хтось звик пригнічувати його і теж вважає це доречним. Зараз давайте розглянемо, які ж є способи вираження гніву і, який із них можна дійсно вважати корисним та доречним. Є такий вислів Аристотеля «Кожен може розіллється. Це просто. Але розіллється на потрібну людину, у потрібній мірі, в потрібний час, з потрібною метою і потрібним способом – непросто»

Як можна обійтись з гнівом:



Які думки приводять нас до гніву?

- Окуляри, що приписують іншим негативні наміри та якості.
- Окуляри несправедливого відношення та розчарування.
- Окуляри особливого статусу та прав.
- Окуляри катастрофізації та драматизації.
- Окуляри недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.
- Окуляри вимогливості.
- Окуляри негативної оцінки навколишнього.
- Окуляри негативної оцінки себе.



Для даної категорії осіб характерне мислення по типу «катастрофізації»/ «перебільшення», «повинен та слід». Це проявляється низькою толерантністю до фрустрації і, відповідно, гнівливою реакцією, коли щось йде не так, як їм би того хотілося. Когнітивні втручання у цьому випадку спрямовані на переосмислення тригерів і сприйняття їх як неприємних чи незручних, але таких, з якими можна справитися/ витримати. Наприклад, формулюючи твердження «Це напрочуд неприємно ходити щодня на роботу, проте це мене не розвалить, я так заробляю гроші». Ця форма когнітивних втручань має на меті навчити осіб сприймати світ з його реалістичними правилами, а не зациклюватися на пошуку власної «правди» та «справедливості».

Успіх – це не випадковість!

Більшість людей хочуть швидкого успіху, тому вони схильні кидати розпочату справу після кількох невдач. Досягають результатів лише ті, хто не рахує кількість своїх помилок, а просто наполегливо йде до своєї мети!

Пробаційна програма «Подолання агресивної поведінки» - великий крок до успіху!





Білоцерківський центр ПКП ДКВС України
09100, вул. Івана Кожедуба, 333,
м. Біла Церква, Київська область, Україна

Телефони: приймальня (04563) 7-64-43,
чергова частина (04563) 7-73-05
E-mail: bc@kvs.gov.ua
Інтернет-адреса: <https://i-rc.org.ua>

Тиражування здійснено за підтримки Норвезької місії радників з питань верховенства права в Україні (NORLAU)

Погоджено Державною установою «Центр пробації», лист від 25.05.2018 № 400/2/Ян-18