

МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ



DIRECTORATE OF NORVEGIAN
CORRECTIONAL SERVICE

**Білоцерківський центр підвищення кваліфікації персоналу
Державної кримінально-виконавчої служби України**

ПАМ'ЯТКА

**ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ УПОВНОВАЖЕНОГО ОРГАНУ
ПРОБАЦІЇ З РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБАЦІЙНОЇ
ПРОГРАМИ**

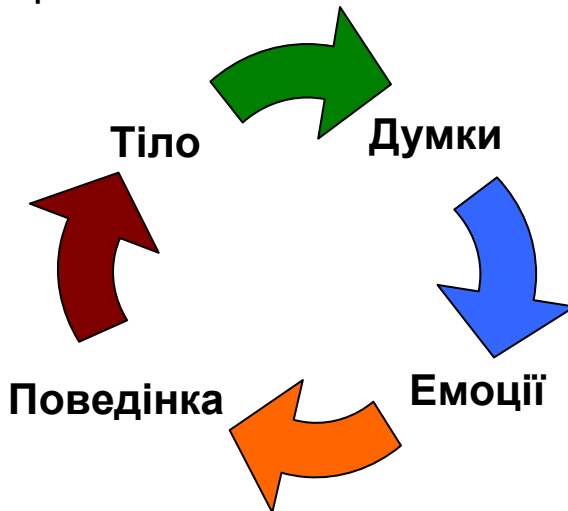
**«ЗМІНА ПРОКРИМІНАЛЬНОГО
МИСЛЕННЯ»**

Біла Церква
2018

Програма **«Зміна прокримінального мислення»** розроблена на основі когнітивно-поведінкової моделі, яка допомагає людям виявити та змінювати дисфункційні переконання, думки та моделі поведінки.

Ключові принципи програми:

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



Думки, почуття й поведінка завжди пов'язані між собою, тому змінюючи одне, ми змінюємо інші сфери (емоційні, поведінкові, фізіологічні).



Мета пробаційної програми «Зміна прокримінального мислення»:

досягнути позитивних змін у поведінці суб'єкта пробації шляхом розвитку та підтримки в учасників навичок конструктивного та критичного мислення, формування навичок рефлексії, планування та постановки цілей, а також сприяння розвитку соціально прийнятних норм поведінки та навичок співпраці у взаєминах з оточуючими.

Зміст

Дорослі

- Заняття 1.** Знайомство. Вступ до програми. Твоє життя починається з тебе.
- Заняття 2.** Фактори, що впливають на поведінку.
- Заняття 3.** Думки, емоції та дії.
- Заняття 4.** Вчинки та їх наслідки.
- Заняття 5.** Як працює наше мислення.
- Заняття 6.** Сила переконань.
- Заняття 7.** Як правильно робити висновки.
- Заняття 8.** Думай критично.
- Заняття 9.** В першу чергу – першочергове.
- Заняття 10.** Думай про виграш для всіх.

Підлітки

- Заняття.** Просвітницька зустріч з батьками/ опікунами.
- Заняття 1.** Знайомство. Вступ до програми. Керуй власним життям.
- Заняття 2.** Бажання – рушійна сила.
- Заняття 3.** Думки, емоції та дії.
- Заняття 4.** Вчинки та їх наслідки.
- Заняття 5.** Переконавання.
- Заняття 6.** Як мислити без помилок.
- Заняття 7.** Думай нестандартно.
- Заняття 8.** Свідомий вибір.
- Заняття 9.** В першу чергу – першочергове.
- Заняття 10.** Думай про виграш для всіх.

Вплив думок на реакції Мислення по типу А-В-С

А - це **активізуючі події**. Вони відбувалися в минулому, відбуваються у сьогоденні або майбутньому (яке ми прогнозуємо). Активізуючі події бувають реальним або уявним. Вони активізують, стимулюють і пробуджують наше мислення, нашу систему раціональних та ірраціональних переконань, наші внутрішні твердження і внутрішні монологи.

В - це наші **інтерпретації, оцінка**, внутрішні твердження і переконання, те, що ми говоримо собі в думках про активізуючі події та ситуації. Також вони можуть бути у вигляді образів або картинок.

С – це **реакція**, емоції, тілесні відчуття та поведінка, наслідок наших поглядів і переконань.

A → B → C

A ≠ C

Типові помилки мислення

- * **мислення за типом «все або нічого»** (або я зроблю це ідеально, або не зроблю нічого)
- * **мисленнєвий фільтр** (звертається увага лише на певні типи доказів, помічаються недоліки та ігноруються досягнення)
- * **іншим приписуються негативні наміри та якості**
- * **емоційне обґрунтування** (впевненість у тому, що дещо повинно бути правдою лише тому, що людина так відчуває)
- * **навішування ярликів на себе та інших** («я невдаха», «вони дурні»)
- * **знецінення** (не брати до уваги те хороше, що трапилось)
- * **мислення катастрофізації і драматизації** (тенденція перебільшення ступеню складності неприємних життєвих подій)
- * **особливий статус та права** (прагнення влади та контролю, взаємодія з іншими на умовах суперництва)
- * **недооцінка своїх можливостей подолати негаразди та біди** (сприйняття негативних подій як таких, що неможливо «витримати», «стерпіти» або «прийняти»)
- * **вимогливість** (найчастіше вживані слова «варто», «необхідно», «повинен»)

Когнітивний підхід забезпечує людину знаннями, навичками, стратегіями й інструментами, необхідними для прийняття на себе відповідальності за зміни.



Переконання	
Плюси	Мінуси
<ul style="list-style-type: none">✓ Захищають✓ Зрозумілі та звичні✓ Логічні✓ Гнучкі✓ Безпечні✓ Ведуть до успіху	<ul style="list-style-type: none">✓ Обмежують✓ Заплутують✓ Ховають істину✓ Небезпечні✓ Стають на заваді розвитку✓ Бувають хибними
КОРИСНІ ПЕРЕКОНАННЯ	НЕКОРИСНІ ПЕРЕКОНАННЯ

Поведінковий експеримент

1. Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100 %?
2. Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій?
Чи воно є об'єктивним?
3. Чи це переконання сприяє моему добробуту?
Чи воно корисне?
4. Чи я сам/сама обрав/ла це переконання?

На шляху до цілі

1. Моя ЦІЛЬ, або Я хочу щоб....
2. Це допоможе мені....
3. Найголовніша перешкода, що заважає мені отримати бажане, це...
4. Я можу подолати цю перешкоду таким чином:
5. Я можу звернутися по допомогу до ...



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