



МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

НАКАЗ

11.06.2018

Київ

№ 1797/5

Про затвердження пробаційних програм для неповнолітніх суб'єктів пробації

Відповідно до частини третьої статті 10 Закону України «Про пробацію», пункту 11 Порядку розроблення та реалізації пробаційних програм, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2017 року № 24,

НАКАЗУЮ:

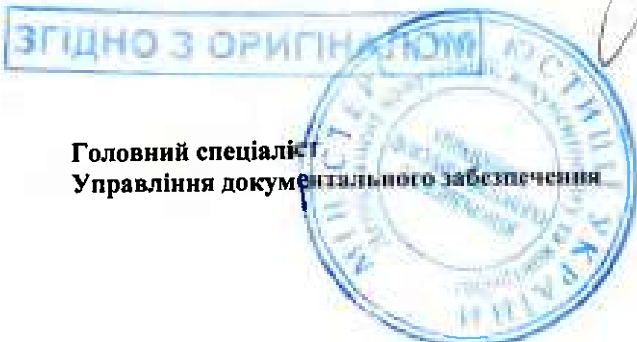
1. Затвердити такі, що додаються:

- 1) Пробаційну програму «Зміна прокримінального мислення» для неповнолітніх суб'єктів пробації;
- 2) Пробаційну програму «Подолання агресивної поведінки» для неповнолітніх суб'єктів пробації;
- 3) Пробаційну програму «Попередження вживання психоактивних речовин» для неповнолітніх суб'єктів пробації.

2. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Чернишова Д. В.

Перший заступник Міністра

Наталія БЕРНАЦЬКА



Головний спеціаліст
Управління документального забезпечення

Т. Ходаковська

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства юстиції України

1 червня 2018 року № 1797/5

**Пробаційна програма
«Зміна прокримінального мислення»
для неповнолітніх суб'єктів пробації**

I. Стисла характеристика

Цільова група: неповнолітні суб'єкти пробації.

Кількість занять: 10.

Форма проведення та тривалість:

індивідуальна (загальна тривалість – 7 год 30 хв, одне заняття – 45 хв);
групова (загальна тривалість – 15 год, одне заняття – 90 хв).

Періодичність: не рідше одного разу на тиждень.

Ведучий – особа, яка проводить заняття, передбачене Пробаційною програмою «Зміна прокримінального мислення» (далі – Програма). Ведучий може бути представником персоналу органу пробації, який пройшов навчання щодо реалізації пробаційних програм (далі – куратор), або особою, що залучається до реалізації Програми.

Учасники – неповнолітні суб'єкти пробації, які виконують заходи, передбачені Програмою.

II. Опис

1. Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці неповнолітнього суб'єкта пробації шляхом розвитку та підтримки у нього

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 оточенням.

2. Завдання/функції Програми:

1). ознайомлення з різними типами мислення та сприйняття інформації, корисними та некорисними переконаннями та їх зв'язку з вибором стратегії поведінки;

2) сприяння розумінню власної відповідальності за свої вчинки та наслідки кожної дії (вчинку, поведінки), розвиток вміння їх прогнозування;

3) розвиток навичок моніторингу (розпізнання) думок та виявлення прокримінальних думок;

4) формування когнітивних навичок, зокрема навичок критичного мислення;

5) сприяння розумінню суб'єктами пробації важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їх досягнення, планування позитивних змін у своєму житті;

6) формування розуміння важливості побудови проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення до своєї поведінки;

7) формування соціально прийнятних норм поведінки, навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, умінь, орієнтованих на співпрацю з іншими;

8) мотивування до позитивних змін у власному житті.

3. Цільовою групою, на яку спрямовано Програму, є неповнолітні суб'єкти пробації (особи віком 14-18 років), звільнені від відбування покарання з випробуванням (далі – учасники Програми), на яких судом покладено обов'язок виконувати заходи, передбачені Програмою, у яких за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення виявлено фактори ризику, що зумовлюють застосування Програми, та які схильні до поведінкових проявів без належного розуміння можливих негативних наслідків, не вміють приймати зважені рішення, планувати позитивні зміни у власному житті та визначати його мету.

4. Методологічні засади Програми:

1) Програму розроблено на засадах когнітивно-поведінкової психології, що допомагає людям виявляти та змінювати дисфункційні (порушені) переконання, думки та моделі поведінки. У роботі з неповнолітніми суб'єктами пробації методи когнітивно-поведінкових втручань пояснюють та допомагають зрозуміти, як когнітивні (пізнавальні) спотворення та прокримінальне мислення призводять до кримінальної поведінки. Програми когнітивно-поведінкових втручань підкреслюють індивідуальну відповідальність особи та намагаються допомогти людині зрозуміти власне мислення та вибір, який вона робить перш ніж вчиняє злочин. Базовою ідеєю когнітивної моделі є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій себе, ситуацій, у яких людина перебуває, а також від значень, які людина надає подіям, що відбуваються. Поведінковий аспект полягає у тому, що поведінка або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтримці або зміні психологічних станів. У цій Програмі увагу в основному зосереджено на аспектах проблемних або дисфункційних думок, які лежать в основі прокримінального мислення. Дисфункційні думки часто є джерелом або важливим аспектом виникнення асоціальної поведінки, що спричиняє подальші негативні для особи та середовища наслідки;

2) Програма спрямована не на вирішення окремих проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті із законом, а на сприяння розумінню особою власних дисфункційних (прокримінальних)

способів мислення та їх впливу на поведінку, важливості вибору цілей-орієнтирів і цінностей у своєму житті та просоціальних шляхів їх досягнення.

5. Знання та навички, які можуть набуватися за результатами проходження Програми:

1) знання:

складові, необхідні для успішного керування власним життям, зокрема власні якості;

відмінність між потребами та бажаннями, а також соціально прийнятними методами їх задоволення;

зв'язок між думками, емоціями та вибором поведінки;

корисне та некорисне мислення і сприйняття інформації, їх вплив на вибір реакції;

сутність наслідків вчинків;

формування переконань та їх вплив на подальше життя людини;

вплив некорисного мислення на процес досягнення цілей;

процес аналізу ситуації та її обдумування;

фактори, які впливають на вибір поведінки та прогнозування наслідків власного вибору і відповідальність за нього;

особливості та шляхи ефективного планування та встановлення пріоритетів у житті;

інструменти ефективної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, орієнтованих на співпрацю з іншими;

2) навички:

моніторинг думок та розпізнавання некорисних інтерпретацій;

когнітивні навички, зокрема критичного мислення;

використання інструментів реалізації власних потреб та цілей просоціальними методами;

цілепокладання та встановлення пріоритетних завдань;

критична оцінка власних переконань та їх користі, навички здобуття коригуючого досвіду;

співпраця та побудова соціально прийнятних норм поведінки, навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, орієнтованих на співпрацю вмінь у взаємодії з іншими;
самомотивація та підтримка на шляху до змін.

6. Теми занять:

1) просвітницька зустріч з батьками / особами, які їх замінюють.

Ознайомлення з Програмою та сприяння усвідомленню батьками / особами, які їх замінюють, їх ролі у розвитку та підтримці навичок просоціальної поведінки та критичного мислення у їхніх дітей. Підвищення рівня батьківської компетентності у реалізації навичок підтримки на етапах зміни поведінки неповнолітнього суб'єкта пробації;

2) заняття 1.

Знайомство. Вступ до Програми. Керуй власним життям.

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників Програми з ведучим(и) та між собою, визначення умов роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Ознайомлення зі складовими, необхідними для успішного керування своїм життям, сприяння усвідомленню власних якостей, що можуть допомагати в процесі змін.

3) заняття 2.

Бажання – рушійна сила.

Ознайомлення з поняттями «потреби» і «бажання». Розвиток навичок розуміння власних потреб та аналіз різних способів їх задоволення, у тому числі тих, що призводять до конфлікту із законом, та напрацювання конструктивних варіантів;

4) заняття 3.

Думки, емоції та дії.

Ознайомлення з процесом «стимул – думка – реакція». Розвиток навичок самостереження за думками. Сприяння розумінню визначальності впливу думок на вибір поведінки людини;

5) заняття 4.

Вчинки та їх наслідки.

Формування розуміння наслідків власних вчинків. Розвиток навичок регуляції автоматичних реакцій та прогнозування наслідків власних вчинків;

6) заняття 5.

Переконання.

Ознайомлення з процесом формування переконань та їх впливом на подальше життя людини. Напрацювання перевірочних питань щодо існуючого переконання на реалістичність і користь;

7) заняття 6.

Як мислити без помилок.

Демонстрування впливу некорисних думок на процес досягнення цілей. Ознайомлення учасників з найбільш типовими помилками в мисленні та напрацювання корисних варіантів думок;

8) заняття 7.

Думай нестандартно.

Формування уявлення про процес мислення та обдумування ситуації. Розвиток навичок паралельного мислення за методикою «6 капелюхів»;

9) заняття 8.

Свідомий вибір.

Розвиток навичок прогнозування наслідків вибору шляхів досягнення цілей та необхідних умов для цього. Ознайомлення учасників з навичками прийняття усвідомлених рішень та виборів;

10) заняття 9.

Насамперед – першочергове.

Ознайомлення учасників з методикою розпізнавання різних факторів, необхідних для прийняття рішення, планування часу та визначення пріоритетних справ. Розвиток навичок постановки цілей та просоціальних стратегій їх досягнення, мотивації себе та націлення на успіх;

11) заняття 10.

Думай про виграш для всіх.

Сприяння усвідомленню важливості побудови та підтримки здорових стосунків з іншими та набуттю необхідних навичок для цього. Ознайомлення з різними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та актуалізація стратегії співпраці. Формування уміння знаходити позитивне в собі та інших людях. Підбиття підсумків занять.

III. Заходи Програми

1. Програма складається з десяти занять. У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 90 хв (1,5 год), у разі індивідуальної – 45 хв.

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

2. Основна форма проведення занять у межах Програми – тренінг розвитку навичок, який може реалізовуватись як в індивідуальному, так і груповому форматі роботи. Груповий формат вважається більш ефективним. Рекомендована кількість учасників у разі групової форми проведення – 6–8 осіб, максимально можлива кількість – 12 осіб.

Групова робота у межах тренінгу реалізується у різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи занять Програми у форматі дискусій та обговорення, що дає змогу досягти очікуваного результату. Ведучий під час занять також може використовувати методичні посібники та робочі зошити.

IV. Завершення проходження Програми

1. Програма передбачає здійснення моніторингу та оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки. Оцінка досягнень передбачає оцінку:

- знань і навичок до проходження Програми;
- знань і навичок після проходження Програми;

кожного заняття;
досягнень кожного учасника;
Програми в цілому;
досягнень на шляху до позитивних змін.
Примірні форми оцінки досягнень містяться у посібнику до Програми.

2. Після завершення Програми складається оцінка результатів проходження Програми та висновок щодо виконання заходів відповідно до пункту 10 Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм, затвердженого наказом Міністерства юстиції України 28 березня 2018 року № 926/5, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 24 квітня 2018 року за № 483/31935.

Директор Департаменту
публічного права



Людмила КРАВЧЕНКО

ЗГІДНО З ОРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст
Управління документального забезпечення



Т. Ходаковська

КОПІЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства юстиції України

17 вересня 2018 року № 1794/5

**Пробаційна програма
«Подолання агресивної поведінки»
для неповнолітніх суб'єктів пробації**

I. Стисла характеристика

Цільова група: неповнолітні суб'єкти пробації.

Кількість занять: 11.

Форма проведення та тривалість:

індивідуальна (загальна тривалість – 8 год 25 хв, одне заняття – 45 хв);

групова (загальна тривалість – 18 год, одне заняття – 90 хв).

Періодичність: не рідше одного разу на тиждень.

Ведучий – особа, яка проводить заняття, передбачене Пробаційною програмою «Подолання агресивної поведінки» (далі – Програма). Ведучий може бути представником персоналу органу пробації, який пройшов навчання щодо реалізації пробаційних програм (далі – куратор), або особою, що залучається до реалізації Програми.

Учасники – неповнолітні суб'єкти пробації, які виконують заходи, передбачені Програмою.

II. Опис

1. Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці неповнолітнього суб'єкта пробації шляхом розвитку навичок саморегуляції

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

2. Завдання/функції Програми:

- 1) ознайомлення з різними видами емоцій, зокрема гнівом, розвиток навичок моніторингу емоцій;
- 2) інформування про деструктивні наслідки вчинків, які відбуваються під впливом неконтрольованих емоцій;
- 3) розвиток вміння здійснювати емоційну саморегуляцію шляхом напрацювання ефективних копінг-стратегій;
- 4) формування соціально прийнятних норм поведінки, навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, асертивної позиції у реалізації власних цілей;
- 5) сприяння усвідомленню особистої відповідальності за свої дії та життя і неприпустимості заподіяння шкоди для життя та здоров'я інших людей;
- 6) розвиток переконань та цінностей, що сприяють емоційній стійкості суб'єкта;
- 7) мотивування до позитивних змін.

3. Цільовою групою, на яку спрямовано Програму, є неповнолітні суб'єкти пробації (особи віком 14-18 років), звільнені від відбування покарання з випробуванням (далі – учасники Програми), на яких судом покладено обов'язок виконувати заходи, передбачені Програмою, та у яких за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення виявлено фактори ризику, що зумовлюють застосування Програми, та які схильні до спалахів гніву і прояву агресивних дій без

належного розуміння можливих негативних наслідків, мають низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

4. Методологічні засади Програми:

1) Програму розроблено на засадах когнітивно-поведінкової психології. Програма включає пояснення моделі зростання та вираження гніву, містить низку когнітивних, поведінкових та тілесних технік, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Базовою ідеєю когнітивно-поведінкової психології є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій тригерних (пускових) ситуацій, в основі чого лежать значення, які людина надає подіям, що відбуваються. У Програмі увагу переважно зосереджено на емоційних та поведінкових аспектах реагування, на розвитку вміння відслідковувати сигнали наростання емоційного напруження та долати його, на здатності особи здійснювати контроль власної поведінки та робити вибір щодо різних стратегій вираження емоційних переживань. Іншим важливим аспектом Програми на основі когнітивно-поведінкових втручань є сприяння розвитку навичок асертивності, що включає напрацювання навичок правильної інтерпретації ситуацій підвищеного ризику/пускових механізмів та напрацювання ефективної стратегії у відповідь, а також навичок аналізу наслідків своєї поведінки;

2) Програма спрямована не на вирішення окремих проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті із законом, а на сприяння розумінню негативного впливу наслідків агресивної поведінки, розвитку навичок саморегуляції та контролю поведінки, використання стратегій асертивності (позитивних) в комунікації та під час досягнення власних цілей і потреб.

5. Знання та навички, які можуть набуватися за результатами проходження Програми:

1) знання:

причини та наслідки вчинків, зокрема тих, що відбуваються під впливом емоцій;

сутність різних емоцій, зокрема гніву;

пускові ситуації та фази розвитку прояву агресії;

думки та інтерпретації, що можуть викликати агресивну реакцію,
 способи вираження гніву;
 плюси та мінуси різних стратегій поведінки в конфліктах;
 норми суспільно прийнятної поведінки;
 інструменти ефективної взаємодії з оточенням та просоціального
 досягнення цілей;
 особливості та шляхи ефективного вирішення конфліктів;

2) навички:

моніторинг емоцій та розпізнавання сигналів втрати контролю над ними;
 прогнозування наслідків власних вчинків;
 подолання імпульсу агресії в тілі;
 здійснення вибору конструктивних способів вираження гніву;
 ефективне вирішення конфліктів та розвиток навичок стратегії
 співпраці;
 реалізація власних потреб просоціальним шляхом;
 планування та ціле покладання;
 дотримання асертивної позиції у реалізації власних цілей.

6. Теми занять:

1) Просвітницька зустріч з батьками / особами, які їх замінюють
 Ознайомлення з Програмою та сприяння усвідомленню батьками /
 особами, які їх замінюють, їх ролі у розвитку та підтримці навичок
 саморегуляції та управління гнівом. Підвищення рівня батьківської
 компетентності у реалізації навичок підтримки на етапах зміни поведінки
 неповнолітнього суб'єкта пробації;

2) заняття 1.

Знайомство. Вступ до Програми. Причини та наслідки вчинків.

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями,
 знайомство учасників Програми з ведучим(и) та між собою, визначення умов
 роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Визначення
 основних причин скоєння правопорушень, зокрема через прояви агресивної
 поведінки;

3) заняття 2.

Знайомство зі світом емоцій.

Інформування щодо базових емоцій людини; розгляд прояву емоцій та їх функцій; налагодження позитивної атмосфери в групі;

4) заняття 3.

Моя мета у керуванні емоціями.

Визначення основної мети участі у Програмі та розвиток навичок досягнення цілей просоціальним шляхом;

5) заняття 4.

Виникнення емоції гніву.

Ознайомлення з емоцією гніву, розгляд факторів її виникнення та можливі її прояви. Напрацювання пускових механізмів виникнення роздратування та особливості зростання агресії;

6) заняття 5.

Керування гнівом у тілі.

Відпрацювання навичок контролю над фізичним збудженням у активуючих ситуаціях, гніву та агресії;

7) заняття 6.

Розвиток навичок самоспостереження.

Визначення основних шкідливих думок та інтерпретацій, які підсилюють виникнення неприємних емоцій, гніву та агресії, відпрацювання навички самоспостереження за своїми думками, що провокують негативні емоції;

8) заняття 7.

Способи вираження гніву та їх наслідки.

Розгляд варіантів прояву гніву та агресивних дій у конфліктних провокуючих ситуаціях, визначення їх переваг та недоліків;

9) заняття 8.

Як попередити конфлікт.

Формування навичок короткотривалих методів контролю гніву (уникнення та вихід із конфліктогенної ситуації). Напрацювання стратегій попередження конфліктів та прояву агресії;

10) заняття 9.

Конструктивне вираження емоцій.

Формування навички асертивної поведінки під час взаємодії з іншими та під час конфліктогенної ситуації;

11) заняття 10.

Навички спілкування.

Формування навички ефективної комунікації, у тому числі навички слухання та уважної поведінки до потреб інших людей;

12) заняття 11.

Моя підтримка на шляху до мети.

Розвиток навичок мотивації на етапах зміни поведінки та побудова перспективних планів у житті. Набуття досвіду підтримки та заохочення іншими. Підбиття підсумків занять.

III. Заходи Програми

1. Програма складається з одинадцяти занять.

У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 90 хв (1,5 год), у разі індивідуальної – 45 хв. Програма містить 1 заняття для батьків/ осіб, які їх замінюють, яке триває 90 хв (1,5 год).

Рекомендована періодичність занять - не рідше одного разу на тиждень.

2. Основна форма проведення занять у межах програми - тренінг розвитку навичок, який може реалізовуватись як в індивідуальному, так і груповому форматі роботи. Груповий формат вважається більш ефективним. Рекомендована кількість учасників у разі групової форми проведення - 6–8 осіб, максимально можлива кількість – 12 осіб.

Групова робота у межах тренінгу реалізується у різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи занять Програми у форматі дискусій та обговорення, що дає змогу досягти очікуваного результату. Ведучий під час занять також може використовувати методичні посібники та робочі зошити.

IV. Завершення проходження Програми

1. Програма передбачає здійснення моніторингу та оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки. Оцінка досягнень передбачає оцінку:
знань і навичок до проходження Програми;
знань і навичок після проходження Програми;
кожного заняття;
досягнень кожного учасника;
Програми в цілому;
досягнень на шляху до позитивних змін.
Примірні форми оцінки досягнень містяться у посібнику до Програми.

2. Після завершення Програми складається оцінка результатів проходження Програми та висновок щодо виконання заходів відповідно до пункту 10 Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм, затвердженого наказом Міністерства юстиції України 28 березня 2018 року № 926/5, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 24 квітня 2018 року за № 483/31935.

Директор Департаменту
публічного права



Людмила КРАВЧЕНКО

ЗГІДНО З СРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст
Управління документального забезпечення



Т. Ходаковська

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства юстиції України
Сергієнко 2018 року № *1797/5*

**Пробаційна програма
«Попередження вживання психоактивних речовин»
для неповнолітніх суб'єктів пробації**

I. Стисла характеристика

Цільова група: неповнолітні суб'єкти пробації.

Кількість занять: 12.

Форма проведення та тривалість:

індивідуальна (загальна тривалість – 9 год, одне заняття – 45 хв);

групова (загальна тривалість – 18 год, одне заняття – 90 хв).

Періодичність: не рідше одного разу на тиждень.

Ведучий – особа, яка проводить заняття, передбачене Пробаційною програмою «Попередження вживання психоактивних речовин» (далі – Програма). Ведучий може бути представником персоналу органу пробації, який пройшов навчання щодо реалізації пробаційних програм (далі – куратор), або особою, що залучається до реалізації Програми.

Учасники – неповнолітні суб'єкти пробації, які виконують заходи, передбачені Програмою.

II. Опис

1. Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці неповнолітнього суб'єкта пробації шляхом розвитку та підтримки навичок ефективного самоконтролю, усвідомлення необхідності стратегій зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин (далі – ПАР) та підвищення вмотивованості до відмови від їх вживання.

2. Завдання/функції Програми:

1) інформування та сприяння усвідомленню впливу ПАР (зокрема алкоголю та наркотиків) на особистість і здоров'я;

2) формування вміння протистояти провокуючим факторам, а також тиску щодо вживання ПАР з боку соціального оточення;

3) розвиток позитивних стратегій подолання життєвих негараздів та емоційної регуляції;

4) розвиток переконань та цінностей, які сприяють самомотивації та створенню позитивної життєвої перспективи;

5) розвиток навичок подолання зриву та управління потягом до вживання ПАР (якщо суб'єкт пробації наразі перебуває в ремісії);

6) мотивування до використання стратегії зменшення шкоди, а також до припинення вживання ПАР, проходження курсу лікування та реабілітації (якщо суб'єкт пробації наразі вживає ПАР).

3. Цільовою групою, на яку спрямовано Програму, є неповнолітні суб'єкти пробації (особи віком 14-18 років), звільнені від відбування покарання з випробуванням (далі – учасники Програми), на яких судом покладено обов'язок виконувати заходи, передбачені Програмою, у яких за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення виявлено фактори ризику, що зумовлюють застосування Програми, та які зловживають ПАР без

належного розуміння можливих негативних наслідків, мають низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

4. Методологічні засади Програми:

1) Програму розроблено на засадах когнітивно-поведінкової психології та моделі зміни поведінки Джеймса Прочаски та Карла ДіКлементе. Програма містить пояснення етапів розвитку зловживання та залежності, структуровані заняття, низку когнітивних, поведінкових та тілесних технік, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Базовою ідеєю когнітивно-поведінкової психології є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій тригерних (пускових) ситуацій, основою чого є сприйняття людиною подій, що відбуваються. Поведінковий аспект полягає в тому, що поведінка або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтримці або зміні психологічних станів людини. У Програмі увагу в основному зосереджено на поведінкових аспектах (поведінка зловживання ПАР), на здатності особи здійснювати контроль власної поведінки та робити вибір щодо різних стратегій. Іншим важливим аспектом Програми є сприяння розвитку навичок зменшення шкоди та профілактики рецидивів, що включає виявлення і уникнення ситуацій підвищеного ризику, дослідження рішень, що призводять до вживання ПАР, сприяння зміні способу життя, вивчення попередніх рецидивів для зниження ймовірності їх виникнення у майбутньому;

2) Програма спрямована не на вирішення окремих проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям осіб, які перебувають у конфлікті із законом, а на сприяння розумінню негативного впливу вживання ПАР, розвитку навичок саморегуляції та контролю поведінки щодо вживання ПАР, використання стратегій зменшення шкоди.

5. Знання та навички, які можуть набуватися за результатами проходження Програми:

1) знання:

вплив різних ПАР на особистість, спосіб життя та здоров'я;

поняття залежності та етапи її розвитку;
 вплив емоційних станів на прийняття рішення щодо вживання ПАР;
 законодавчі заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів,
 психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними;
 стратегії зменшення шкоди;
 можливі альтернативи вживанню ПАР, заняття для відволікання від потягу до
 вживання ПАР;
 переконання та цінності, що сприяють самомотивації та створенню
 позитивної життєвої перспективи;
 наявні та ймовірні зовнішні та внутрішні причини, умови та фактори, що
 провокують вживання ПАР або сприяють цьому;
 корисні стратегії у взаємодії з оточенням, зокрема щодо пропозицій
 вживання;
 можливості розвитку мережі підтримки;
 особливості та шляхи ефективного планування подальших позитивних змін;

2) навички:

використання стратегій зменшення шкоди;
 здійснення емоційної саморегуляції шляхом напрацювання ефективних
 копінг-стратегій;
 контроль над провокуючими ситуаціями та збагачення сценарію поведінки в
 них;
 стратегії подолання сили звички та управління потягом до вживання ПАР;
 навички відмови і протистояння тиску щодо вживання ПАР з боку
 соціального оточення;
 ефективна взаємодія з оточенням та просоціальне досягнення цілей,
 складання графіка дня та наповнення його корисними справами.

6. Теми занять:

1) просвітницька зустріч з батьками / особами, які їх замінюють.
 Ознайомлення з Програмою та сприяння усвідомленню батьками / особами,
 які їх замінюють, їх ролі у реалізації завдань Програми. Підвищення батьківської
 компетентності на етапах зміни поведінки неповнолітнім суб'єктом пробації та
 інформування щодо можливих видів допомоги;

2) заняття 1.

Знайомство. Вступ до Програми. Здоров'я та звички.

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників Програми з ведучим(и) та між собою, визначення умов роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Визначення основних факторів, що впливають на здоров'я, зокрема звичок та їх впливу на якість життя. Формування відповідальності за стан здоров'я та щоденний вибір у поведінці учасника Програми;

3) заняття 2.

Що таке залежність.

Ознайомлення з етапами формування залежності. Створення можливості замислитися над причинами вживання ПАР, варіативністю способів саморегуляції;

4) заняття 3.

Причини та наслідки вживання ПАР.

Розвиток навичок розпізнавання причин, які штовхають до вживання ПАР, аналіз наслідків впливу зловживання на емоційний стан. Інформування про законодавчі обмеження щодо ПАР;

5) заняття 4.

Як зменшити шкоду.

Ознайомлення з наслідками вживання ПАР для здоров'я, у тому числі ризики інфікування ВІЛ та гепатитами. Напрацювання стратегії зменшення шкоди;

6) заняття 5.

Планування змін.

Ознайомлення з моделлю зміни поведінки у досягненні змін. Мотивування учасників до зважування плюсів та мінусів вживання ПАР та сприяння пошуку альтернатив. Допомога в аналізі збитків та вигоди від вживання ПАР та відмови від їх вживання;

7) заняття 6.

Визначення зовнішніх провокаторів.

Формування розуміння впливу на потяг до вживання ПАР зовнішніх факторів (з ким людина зазвичай вживає ПАР, у яких ситуаціях та місцях), напрацювання можливості управління цими факторами;

8) заняття 7.

Визначення внутрішніх провокаторів.

Аналіз внутрішніх провокаторів поведінки вживання ПАР (думки, емоції, фізичний стан перед вживанням). Прогнозування негативних наслідків збільшення кількості зовнішніх та внутрішніх провокаторів до вживання ПАР;

9) заняття 8.

Як керувати провокуючими ситуаціями.

Розвиток навичок аналізу ситуацій різного рівня ризику щодо вживання ПАР з метою розвитку навичок управління ними через вибір поведінки;

10) заняття 9.

Розірви коло «стимул – думка – потяг – вживання».

Ознайомлення з алгоритмом «стимул – думка – потяг – вживання». Напрацювання навичок протистояння потягу (відволікання на діяльність, що поглинає увагу, розмови про потяг з людьми, які підтримають та наснажать, внутрішній діалог мотивації з перерахуванням переваг від стану тверезості);

11) заняття 10.

Як сказати «Ні!».

Напрацювання алгоритму відмови від пропозиції вжити ПАР. Ознайомлення з ефективною позицією щодо взаємодії з оточенням та подолання його тиску;

12) заняття 11.

Поліпшуємо самопочуття та розвиваємо здорове мислення.

Визначення, які саме емоційні стани спричиняють потяг до вживання ПАР та розвиток навички їх мінімізації за допомогою формування здорового мислення у ситуаціях підвищеного ризику, а також щоденного планування корисної та приємної діяльності;

13) заняття 12.

Мережа підтримки.

Формування мережі підтримки у різних сферах життя. Розвиток навичок ефективної комунікації у разі звернення за підтримкою, у тому числі, як бути почутим та чути інших. Напрацювання плану подальших змін для підтримки тверезості. Підбиття підсумків занять.

III. Заходи Програми

1. Програма складається з дванадцяти занять.

У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 90 хв (1,5 год), індивідуальної – 45 хв.

Програма містить 1 заняття для батьків / осіб, які їх замінюють, яке триває 90 хв (1,5 год).

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

2. Основна форма проведення занять у межах програми – тренінг розвитку навичок, який може реалізовуватися як в індивідуальному, так і груповому форматі роботи. Груповий формат вважається більш ефективним. Рекомендована кількість учасників у разі групової форми проведення – 6–8 осіб, максимально можлива кількість – 12 осіб. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи занять Програми у форматі дискусій та обговорення, що дає змогу досягти очікуваного результату. Ведучий під час занять також може використовувати методичні посібники та робочі зошити.

IV. Завершення проходження Програми

1. Програма передбачає здійснення моніторингу та оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки. Оцінка досягнень передбачає оцінку:

знань і навичок до проходження Програми;

знань і навичок після проходження Програми;

кожного заняття;

досягнень кожного учасника;

Програми в цілому;

досягнень на шляху до позитивних змін.

Примірні форми оцінки досягнень містяться у посібнику до Програми.

2. Після завершення Програми складається оцінка результатів проходження Програми та висновок щодо виконання заходів відповідно до пункту 10 Переліку заходів щодо реалізації пробаційних програм, затвердженого наказом Міністерства юстиції України 28 березня 2018 року № 926/5, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 24 квітня 2018 року за № 483/31935.

Директор Департаменту
публічного права



Людмила КРАВЧЕНКО

ЗГІДНО З ОРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст
Управління документального забезпечення



Т. Ходаковська