



# МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

КОПІЯ

## НАКАЗ

11.06.2018

Київ

№ 1798/5

### Про затвердження пробаційних програм для повнолітніх 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 повнолітніх суб'єктів пробації;
- 2) Пробаційну програму «Подолання агресивної поведінки» для повнолітніх суб'єктів пробації;
- 3) Пробаційну програму «Попередження вживання психоактивних речовин» для повнолітніх суб'єктів пробації.

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

Перший заступник Міністра

Наталія БЕРНАЦЬКА

ЗГІДНО З ОРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст  
Управління документального забезпечення



Т. Ходаковська

**КОПІЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства юстиції України  
*11 червня* 2018 року № *1798/5*

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

**I. Стисла характеристика**

**Цільова група:** повнолітні суб'єкти пробації.

**Кількість занять:** 10.

**Форма проведення та тривалість:**

індивідуальна (загальна тривалість – 10 год, одне заняття – 1 год);

групова (загальна тривалість – 20 год, одне заняття – 2 год).

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

**II. Опис**

1. Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці 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 співпраці у взаєминах з оточенням та соціально прийнятних норм поведінки.

## 2. Завдання/функції Програми:

1) ознайомлення з різними типами мислення та сприйняття інформації, корисними та некорисними переконаннями та їх зв'язком 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, вмінь, орієнтованих на співпрацю з іншими;

8) мотивування до позитивних змін у власному житті.

3. Цільовою групою, на яку спрямовано Програму, є повнолітні суб'єкти пробації, 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 дисфункційних 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 із 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 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 в 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 та побудови просоціальних орієнтирів-цінностей;

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

сутність короткотривалих та довготривалих наслідків вчинків;

як задовольняти власні потреби просоціальними методами;

типи мислення та сприйняття інформації, їх вплив на вибір реакції;

сутність впливу переконань на життя людини та його перспективи;

вплив досвіду на поведінку та переконання людини;

користь критичного мислення;

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;

побудова проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення щодо своєї поведінки;

використання інструментів реалізації власних потреб та цілей просоціальними методами;

цілепокладання та встановлення пріоритетних завдань;

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

співпраця та побудова соціально прийнятних норм поведінки, навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, вмінь, орієнтованих на співпрацю у взаємодії з іншими;

самомотивація та підтримка на шляху до змін.

## 6. Теми занять:

### 1) заняття 1.

Знайомство. Вступ до Програми. Твоє життя починається з тебе.

Відкриття Програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників з ведучим(и) Програми та між собою, визначення умов роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Ознайомлення зі складовими, необхідними для успішного керування своїм життям, сприяння усвідомленню власних цінностей у різних сферах життя та побудові просоціальних орієнтирів-цінностей;

### 2) заняття 2.

Фактори, що впливають на поведінку.

Ознайомлення з поняттями «реактивна життєва позиція» та «проактивна життєва позиція». 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;

### 3) заняття 3.

Думки, емоції та дії.

Розвиток навичок самоспостереження за процесом реагування в різних ситуаціях та способами бачення (інтерпретацій) цих ситуацій. Сприяння розумінню визначальності впливу інтерпретацій на вибір поведінки людини;

### 4) заняття 4.

Вчинки та їх наслідки.

Формування розуміння наслідків власних вчинків (короткотривалі та довготривалі, негативні та позитивні). Розвиток навичок регуляції автоматичних реакцій та прогнозування наслідків власних вчинків;

### 5) заняття 5.

Як працює наше мислення.

Ознайомлення учасників з раціональним та ірраціональним процесом мислення та найбільш типовими помилками мислення. Демонстрування

впливу викривленого бачення на вибір поведінки та сприяння аналізу учасниками власної схильності певним чином сприймати ситуацію;

6) заняття 6.

Сила переконань.

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

7) заняття 7.

Як правильно робити висновки.

Формування розуміння процесу «переконання – поведінка – наслідок – переконання» та його впливу на набуття досвіду. Розвиток навичок перевірки власних переконань та прогнозів в реальних ситуаціях та здобуття коригуючого досвіду;

8) заняття 8.

Думай критично.

Ознайомлення з поняттям критичного мислення. Розвиток навичок зваженого реагування на ідею, розпізнавання різних факторів, необхідних для прийняття рішення, розвиток вміння проявляти розуміння та емпатію щодо потреб та поглядів інших людей в ситуаціях прийняття рішення;

9) заняття 9.

Насамперед – першочергове.

Ознайомлення учасників з методикою планування часу та визначення пріоритетних справ. Розвиток навичок постановки цілей та просоціальних стратегій їх досягнення, мотивації себе та націлення на успіх;

10) 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 120 хв (2 год), у разі індивідуальної – 60 хв (1 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 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:

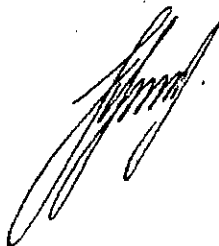
- знань і навичок до проходження Програми;
- знань і навичок після проходження Програми;
- кожного заняття;
- досягнень кожного учасника;
- Програми в цілому;
- досягнень на шляху до позитивних змін.

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

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Наказ Міністерства юстиції України  
*Нервене* 2018 року № 179 / 5

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

**I. Стисла характеристика**

**Цільова група:** повнолітні суб'єкти пробації.

**Кількість занять:** 12.

**Форма проведення та тривалість:**

індивідуальна (загальна тривалість – 12 год, одне заняття – 1 год);

групова (загальна тривалість – 24 год, одне заняття – 2 год).

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

**II. Опис**

1. Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці 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, та 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 життю та здоров'ю 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 повнолітні суб'єкти пробації, 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 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 короткотривалих та довготривалих 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:
  - сутність різних видів емоцій, зокрема гніву;
  - наявні та ймовірні пускові ситуації;
  - ситуації та фази розвитку прояву агресії;
  - думки та інтерпретації, що можуть викликати агресивну реакцію, способи вираження гніву;

деструктивні наслідки вчинків, що відбуваються під впливом неконтрольованих емоцій;

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;

подолання тілесного компоненту агресивної реакції;

здійснення емоційної саморегуляції шляхом напрацювання ефективних копінг-стратегій;

прогнозування короткотривалих та довготривалих наслідків власних вчинків;

здійснення вибору конструктивних способів вираження гніву;

ефективне вирішення конфліктів та розвиток навичок стратегії співпраці;

реалізація власних потреб просоціальним шляхом;

критична оцінка та альтернативне бачення пускових ситуацій;

планування та ціле покладання;

дотримання асертивної позиції у реалізації власних цілей.

6. Теми занять:

1) заняття 1.

Знайомство. Вступ до Програми. Знайомство зі світом емоцій.

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 з видами емоцій та їх функціями, а також впливом на життя людини;

2) заняття 2.

Вивчай свій гнів.

Ознайомлення з процесом проживання емоції гніву та його складовими, методом визначення інтенсивності емоцій;

## 3) заняття 3.

Керуй тілом.

Розвиток навичок управління стресом та фізичним збудженням під час проживання гніву;

## 4) заняття 4.

Пускові механізми гніву.

Формування розуміння виникнення і впливу пускових механізмів та власної відповідальності за вибір стратегії поведінки у зв'язку з їх дією;

## 5) заняття 5.

Спостереження за думками.

Розвиток навичок відстеження думок, формування розуміння їх впливу на емоції та поведінку;

## 6) заняття 6.

Способи вираження гніву.

Формування уявлення про різні способи вираження гніву, зосередження уваги на стратегії контролю гніву та на її користі;

## 7) заняття 7.

Наслідки гніву.

Формування розуміння власної відповідальності за короткострокові та довгострокові наслідки гніву;

## 8) Заняття 8.

Як попередити конфлікт.

Формування навичок короткотривалих методів контролю гніву (уникнення та вихід із конфліктогенної ситуації);

## 9) Заняття 9.

Конструктивне вираження емоцій.

Формування навичок асертивності та реалізації власних потреб просоціальним шляхом;

#### 10) Заняття 10.

Навички спілкування.

Формування комунікативних навичок та соціальної компетентності, зокрема навичок вирішення проблем конструктивним шляхом;

#### 11) Заняття 11.

Як думати критично, щоб вчиняти раціонально.

Формування уявлення та розвиток навичок критичного мислення та вирішення проблем;

#### 12) Заняття 12.

Моя підтримка на шляху до мети.

Розвиток навичок мотивації на етапах зміни поведінки та побудови перспективних планів у житті. Підбиття підсумків занять.

### **III. Заходи Програми**

1. Програма складається з дванадцяти занять. У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 120 хв (2 год), у разі індивідуальної – 60 хв (1 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 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  
*Нашервне* 2018 року № *1798/5*

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

**I. Стисла характеристика**

**Цільова група:** повнолітні суб'єкти пробації.

**Кількість занять:** 13.

**Форма проведення та тривалість:**

індивідуальна (загальна тривалість – 13 год, одне заняття – 1 год);

групова (загальна тривалість – 26 год, одне заняття – 2 год).

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

## II. Опис

1 Метою Програми є досягнення позитивних змін у поведінці 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 негативного 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 емоційної регуляції та подолання життєвих негараздів;

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

5) розвиток навичок подолання зриву та управління потягом до вживання ПАР під час перебування в ремісії;

6) мотивування до використання стратегії зменшення шкоди та до припинення вживання ПАР, проходження курсу лікування та реабілітації.

3. Цільовою групою, на яку спрямовано Програму, є повнолітні суб'єкти пробації, 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, 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;

2) 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, аналіз попередніх рецидивів для зниження ймовірності їх виникнення у майбутньому;

3) Програма спрямована не на вирішення окремих проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям осіб, які перебувають в конфлікті із законом, а на сприяння розумінню особою 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;

наслідки вживання ПАР для емоційної сфери людини та вплив на процеси прийняття рішень;

етапи розвитку залежності та види допомоги людям, які мають залежність;

законодавчі заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними;

стратегії зменшення шкоди;

розпізнавання стресових факторів та напрацювання ефективних інструментів їх подолання;

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 і внутрішні причини, умови та фактори, що провокують до вживання ПАР;

асертивна стратегія у взаємодії з іншими, зокрема відмова від пропозиції щодо вживання ПАР;

можливості розвитку мережі підтримки;

особливості та шляхи ефективного планування змін, алгоритми поведінки в ситуаціях зриву чи високого ризику;

2) навички:

використання стратегій зменшення шкоди;

здійснення емоційної саморегуляції шляхом напрацювання ефективних копінг-стратегій;

цілепокладання та використання стратегій маленьких кроків, складання графіка дня та наповнення його корисними справами;

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, вирішення конфліктів прийнятним шляхом та просоціальне досягнення цілей;

поведінка у разі зриву та в ситуаціях високого ризику.

## 6. Теми занять:

### 1) 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, аналіз різних сфер життя, у тому числі звичок та їх впливу на якість життя;

### 2) заняття 2.

Що таке залежність.

Ознайомлення з етапами формування залежності та можливими видами допомоги людям, які мають залежність. Створення можливості замислитися над причинами вживання ПАР, варіативністю способів саморегуляції;

### 3) заняття 3.

Причини та наслідки вживання психоактивних речовин.

Розвиток навичок розпізнавання внутрішніх причин, які штовхають до вживання ПАР, аналіз наслідків впливу стану сп'яніння на прийняття рішень, зокрема щодо дій, що суперечать нормам законодавства;

### 4) заняття 4.

Як зменшити шкоду.

Ознайомлення з наслідками вживання ПАР для здоров'я, зокрема ризику інфікування ВІЛ та гепатитами. Напрацювання стратегії зменшення шкоди;

### 5) заняття 5.

Долай стреси тверезо.

Ознайомлення зі стресовими факторами та реакцією на них. Напрацювання ефективних стратегій подолання стресу та тілесної напруги (релаксація, дихання, фізична активність);

### 6) заняття 6.

Що мотивує до змін. Цілепокладання.

Ознайомлення з моделлю зміни поведінки та методикою маленьких кроків 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 7.

Аналіз поведінки, пов'язаної із вживанням ПАР.

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. Допомога в аналізі наслідків поведінки, пов'язаної із вживанням ПАР: тих, хто змушує до такої поведінки, та тих, хто змушує відмовитися від такої поведінки;

8) заняття 8.

Навички контролю провокуючими ситуаціями.

Розвиток навичок аналізу ситуацій різного рівня ризику щодо вживання ПАР та напрацювання якомога більшого числа варіантів поведінки у ситуаціях підвищеного ризику з метою розвитку навичок управління ними через вибір поведінки;

9) 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 підтримують та наснажать, внутрішній діалог мотивації з перерахуванням переваг від стану тверезості);

10) заняття 10.

Як сказати «Ні!».

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

11) заняття 11.

Поліпшуємо самопочуття та розвиваємо здорове мислення.

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

12) заняття 12.

Мережа підтримки.

Формування мережі підтримки у різних сферах життя учасників Програми. Розвиток навичок ефективної комунікації у разі звернення за підтримкою, у тому числі, як бути почутим та чути інших;

13) заняття 13.

Зміни – рух по спіралі вгору.

Напрацювання плану подальших змін для підтримки тверезості. Формування алгоритму дій у ситуаціях високого ризику та під час зривів з метою мінімізації їх тривалості та наслідків. Розвиток навичок самомотивації та підтримки на етапах змін. Підбиття підсумків занять.

### **III. Заходи Програми**

1. Програма складається з тринадцяти занять. У разі групової форми реалізації Програми заняття триває 120 хв (2 год), у разі індивідуальної – 60 хв (1 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.

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

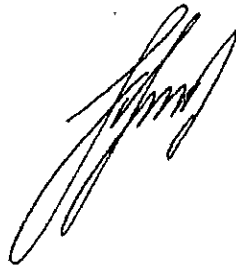
1. Програма передбачає здійснення моніторингу та оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки. Оцінка досягнень передбачає оцінку:

- знань і навичок учасників до проходження Програми;
- знань і навичок учасників 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.

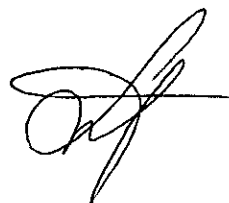
Директор Департаменту  
публічного права



Людмила КРАВЧЕНКО

ЗГІДНО З ОРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст  
Управління документального забезпечення

Т. Ходаковська