



КУРСИ З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ДЛЯ УВ'ЯЗНЕНИХ

Практичний базовий посібник для персоналу з підготовки до звільнення

МЕТОДОЛОГІЧНІ ІНСТРУКЦІЇ2

КУРСИ ПРОГРАМИ

01	Спілкування з родиною та друзями.....	6
02	Пошук роботи.....	11
03	Управління гнівом.....	16
04	Особисті проблеми.....	21
05	Пошук житла.....	25
06	Як стати ціннішим робітником.....	30
07	Корисне використання часу в ув'язненні.....	34
08	Адаптація до свободи.....	39
09	Уникнення правопорушень після звільнення.....	45
10	Як бути громадянином.....	50
11	Допомога вдома.....	54
12	Поради щодо здорового способу життя.....	58

МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ.....63

У партнерстві з Міністерством юстиції України цей посібник підготували міжнародний експерт Ради Європи Мартін Седдон та національний експерт Ради Європи Алла Шуть.
Персонал та ув'язнені пенітенціарних установ у Кременчуку, Прилуках, Чернігові, Стрижавці, Полтаві, Мелітополі й Білій Церкві, включно з Центром підвищення кваліфікації Державної кримінально-виконавчої служби, надали цінні поради.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ІНСТРУКЦІЇ

Визначення терміну

Курси з розвитку соціальних та життєвих навичок ув'язнених, далі для зручності - курси соціального навчання (КСН) – це можливість для ув'язнених виправити хибні міркування про проблеми, із якими вони зіштовхуються, і попрактикувати успішні форми поведінки.

Методологічно такі курси базуються на обговореннях, дискусіях чи спілкуванні, які допомагають групі слухачів учитися один від одного під наглядом кваліфікованого керівника. Для сприяння практичному навчанню розроблено низку простих групових вправ. Сеанси обговорень за планом мають тривати 30 або 60 хвилин. За півдня вдасться пройти типовий курс, що складається з п'яти чи шести сеансів. Окрім того, можна запланувати довші або коротші сеанси на окремі дні.

Перелік курсів з розвитку соціальних та життєвих навичок

Ці курси розроблено для вирішення соціальних та особистих проблем, які виявили ув'язнені та тюремний персонал в Україні впродовж останніх двох років:

- 01 Спілкування з родиною та друзями
- 02 Пошук роботи
- 03 Управління гнівом
- 04 Особисті проблеми
- 05 Пошук житла
- 06 Як стати ціннішим робітником
- 07 Як отримати користь від ув'язнення
- 08 Як адаптуватися до свободи
- 09 Як уникати правопорушень після звільнення
- 10 Як бути громадянином
- 11 Допомога вдома
- 12 Поради щодо здорового способу життя

Мета курсів соціального навчання

КСН зменшують рівень правопорушень, допомагаючи ув'язненим краще вирішувати проблеми, які постають перед ними після звільнення. Неправильні рішення щодо спільних соціальних чи особистих проблем здатні призвести до ситуацій, у яких учинення правопорушення може здаватися єдиним виходом. Наприклад:

- нездатність вирішити просту суперечку може спричинити бійку;
- витрачання грошей без належного планування може призвести до крадіжки після того, як гроші закінчаться;
- нездатність протистояти тиску може doprowadити до небезпечних експериментів із наркотиками.

Ув'язнені можуть не мати соціальних навичок, які необхідні для таких базових потреб, як пошук роботи; вирішення сімейних суперечок; спокійне реагування на запити з боку працівника поліції; написання листа для вирішення проблеми з державним органом; вміння жити незалежно, проста діяльність для дозвілля.

Розроблені для подолання цих проблем методи популярні в європейських в'язницях і запроваджуються в усе більшій кількості східноєвропейських країн.

Персонал, який працює з ув'язненими, також отримує користь від участі в цих курсах. Таке навчання дає можливість опанувати інтерактивні формати роботи і більш цілеспрямовано взаємодіяти з ув'язненими, а відтак підвищує задоволення працівників від роботи.

Цільові групи

Імовірно, найкращими кандидатами на участь у курсах будуть чоловіки та жінки, які неодноразово здійснювали економічні чи майнові правопорушення, періодично вдаються до насильства чи мають помірні форми залежності. Брати участь можуть усі вікові категорії. Часто корисно об'єднувати старших правопорушників із молодшими.

Більшість ув'язнених може брати участь у цих сеансах та навчатися на них. Скажімо, не обов'язково потрібно брати участь у бійці під час футбольного матчу, щоб долучитися до обговорення на цю тему. Аналогічним чином, особа, чиєю головною проблемою є ігрова залежність, також може дізнатися завдяки сеансам про вирішення сімейних суперечок чи підхід до роботодавця в пошуках роботи.

Теоретична основа курсів соціального навчання

КСН ґрунтуються на трьох основних принципах:

- Когнітивне навчання. Групові вправи допомагають виправити хибні міркування про те, як можна зрозуміти й вирішити соціальні й особисті проблеми. Прості методи здатні допомогти ув'язненим переоцінити помилки та хибні судження такого характеру: «Я був вимушений вдарити його, тому що він образив мою дружину» або «Я був вимушений украсти ті цигарки, тому що в мене не було грошей».
- Поведінкове навчання. Ці заходи допомагають людям розвивати навички, необхідні для того, щоб краще долати стресові ситуації. Прикладом може послужити гарна самопрезентація під час співбесіди або ввічлива відповідь на запити працівника поліції. Відпрацювання навичок здатне розвинути впевненість задля долаття труднощів (соціальних – на роботі або в тюрмі), які часто вирішуються неправильно.
- Групове навчання. Кожен сеанс включає методи, які допомагають усім членам брати участь, навіть якщо їм зазвичай бракує впевненості, щоб чітко сформулювати свої погляди прилюдно. Підхід не передбачає стандартних методів лекції (коли експерт пояснює теми, поки учасники слухають та роблять нотатки). Цей метод зосереджується на тому, щоб допомогти правопорушникам учитися один в одного, надаючи можливість менш упевненим учасникам долучатися до загального процесу і забезпечуючи вивчення усіх аспектів питання, які вони вважають важливими.

Методи навчання

Найпопулярніші методи групової роботи:

- Рольова гра – невелика група розіграє, як люди поводитимуться в певній ситуації.

- Інтерв'ю в парах – один учасник розпитує іншого про його бачення певної теми, а тоді вони міняються місцями.
- Мозковий шторм – слухачі виявляють свої безпосередні ідеї, які стосуються певного питання.
- Групове обговорення – керівник забезпечує рівноцінні можливості усім, залучаючи кожного учасника до дискусії.
- Запрошений гість – до роботи групи може долучитися фахівець у певній проблемі, надаючи свій авторитетний внесок.

У кінці цього документа описано більш прогресивні методи для впевненіших та досвідченіших керівників.

Роль ведучого

Кожний сеанс веде «ведучий». Його завдання – пояснити мету сеансу, а згодом висвітлити навчальний метод, на базі якого розбудовуватиметься обговорення. Ведучий повинен також переконатися, що дискусія протікає за дотримання звичайних правил поведінки та із повагою до різних точок зору. Ведучий може так само долучитися до дискусії, але він не повинен домінувати. Однак ведучий втручається, якщо слухач зловживає можливістю, наданою цим курсом.

Потенційні ведучі

Успішний ведучий повинен мати звичайний здоровий глузд і добре розуміти поведінку, ставлення та переконання типових ув'язнених. Ведучий має вміти впевнено говорити перед групою ув'язнених і контролювати хід обговорення. Однак ведучому не обов'язково мати спеціалізовані знання про тему, яку обговорюють.

У європейських країнах найефективнішими ведучими виявляються такі особи, чия робота полягає в безпосередньому нагляді за ув'язненими. Ретельний відбір наглядців блоків, наглядців цехів і медпрацівників дозволить виявити осіб із такими необхідними якостями. Ведучі повинні пройти підготовку, що навчить їх розуміти та пояснювати групові методи роботи, які застосовують для структурування обговорень. Їм також належить опанувати практики втручання на той випадок, коли слухачі сесії не дотримуватимуться загальних правил поведінки.

Соціальні працівники або психологи не завжди найкраще підходять для цієї роботи. Однак вони повинні брати активну участь у відборі рядових працівників, які стануть ведучими груп. Вони також мають адаптувати наявні КСН та розробляти нові.

Зміст типового компонента курсу

Є три стадії компонента КСН. По-перше, керівник повинен переконатися, що всі розуміють тему, яку обговорюють. Тоді група зазвичай розділяється, щоб вивчити питання за допомогою такого методу навчання, який пропонує керівник. Урешті результати розглядає ціла група.

Необхідні ресурси

Важливо мати приміщення, у якому вдасться розмістити колом у достатньо зручних стільцях до десяти чоловік. Для запису міркувань і пропозицій можуть знадобитися магнітно-маркерна дошка (фліпчарт) або великий аркуш паперу. Старі газети та журнали доцільно використати як

довідковий матеріал. Засоби запису й відтворення відео можуть стати дуже корисними під час аналізу презентацій та рольових ігор.

Курс соціального навчання 01

СПІЛКУВАННЯ З РОДИНОЮ ТА ДРУЗЬЯМИ

Нотатки для ведучого

Цей курс допоможе ув'язненим підтримувати добрі взаємини з родиною та друзями в період перебування у в'язниці. Він дозволить їм обговорювати проблеми, які виникають. Цей курс запропонує спосіб застосування доступних їм методів спілкування.

Цільова група

Курс призначено для всіх ув'язнених. Вони повинні бути зацікавлені в обміні досвідом спілкування, навіть якщо не очікують на контакти з родиною під час свого ув'язнення.

Компоненти курсу

1. Практика телефонних дзвінків.
2. Написання хороших листів.
3. Побачення.
4. Дарування подарунків.
5. Загальні особисті проблеми.
6. Інші пропозиції.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти упродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Керівник може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60 хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Однак керівники можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Керівники самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників та дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може представити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що ведучий повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Розлука з родиною та друзями – одна з основних проблем ув'язнення.
2. Важливо, щоб ув'язнених заохочували до максимального використання обмежених можливостей спілкування.
3. Ненормативна лексика та агресивне ставлення, які підтримує тюремна субкультура, не сприяють доброму спілкуванню.
4. Іноді між членами родини виникають проблеми. Вирішити їх надзвичайно складно, якщо один із членів у в'язниці. Нездатність вирішити ці проблеми може негативно позначитися на всьому спілкуванні загалом.

Компонент 1: практика телефонних дзвінків (метод «завершення речення»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти ув'язненим здійснювати якнайефективніші телефонні дзвінки. Деякі ув'язнені телефонують родині чи друзям. Інші, у яких немає можливості здійснювати такі дзвінки, без сумніву, матимуть свої міркування та поради на цю тему. Телефонні дзвінки можуть бути дуже корисними. Однак часто вони складні та стресові. Цей сеанс дає можливість поділитися досвідом, проблемами й рішеннями.
2. Запишіть наведені нижче неповні речення на дошці й попросіть кожного учасника окремо завершити їх у себе на папері:
 - «Найкраще в можливості зателефонувати рідним – це...»
 - «Найгірше в цих телефонних дзвінках –...»
 - «То що....»
3. Попросіть слухачів прочитати свої варіанти для першого речення й обговоріть різні точки зору.
4. Зробіть те ж саме з іншими реченнями.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Рольова гра»

Розділіть групу на пари. Кожна пара має подумати про людину, із якою складно розмовляти телефоном (розгнівана дружина, син /донька/племінник не хочуть розмовляти з вами тощо), і спланувати, у якому напрямку має піти телефонна розмова. Кожну пару просять розіграти таку ситуацію. Спрямуйте обговорення в напрямку погодження ключових принципів успішних телефонних дзвінків.

Компонент 2: написання хороших листів додому (метод «перше й останнє речення»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – допомогти ув'язненим писати хороші листи своїм родичам або друзям. Написання листів може бути чудовим способом зберегти й покращити стосунки з родиною та друзями. Однак ув'язненим нелегко складати такі листи, які сприйматимуться добре. Вони живуть в обмеженому, контрольованому середовищі, де переважає негативна атмосфера. Багато ув'язнених не мали великого досвіду написання листів до того, як потрапили у в'язницю. Цей сеанс допоможе їм взятися за таку справу та навчитися на своєму досвіді на цей час.
2. Перше речення: попросіть кожного слухача написати добре й погане перше речення в листі до особи, яку вони знають. Запропонуйте їх по черзі зачитати свої приклади й обговорити їх.
3. Останнє речення: зробіть те ж саме для завершення листа.
4. Послухайте різні пропозиції й обговоріть їхні переваги.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Мозковий штурм»

Попросіть слухачів назвати всі можливі теми, які потрібно охопити в листі. Відзначте одним кольором легкі теми. Використовуйте інший колір, щоб виділити теми, яким варто приділити більше уваги. На завершення проведіть загальне обговорення.

Компонент 3: побачення (метод «завершення речення»)

Поясніть, що мета цього сеансу – допомогти ув'язненим мати успішніші побачення з родичами чи друзями, які їх відвідують. Імовірно, такі побачення відбуваються у меншості ув'язнених, однак усі повинні мати змогу долучитися до вивчення цього питання. Побачення можуть бути нелегким досвідом. Можливо, порушуватимуться неоднозначні питання. Можливо, ув'язнені отримали інформацію, яка суперечить тому, що говорить відвідувач. Відвідувача могли змусити розповісти ув'язненим щось, чого він не хоче чути. Цей сеанс надасть вам можливості випробувати способи початку та завершення такої зустрічі.

1. Запишіть наведені нижче неповні речення на дошці й попросіть кожного слухача окремо завершити їх у себе на папері:
 - «Найкраще в побаченнях із родичем чи другом –....»
 - «Найгірше в побаченнях із родичем чи другом – це....»
 - «На початку побачення найкраще сказати...»
 - «У кінці побачення найкраще сказати...»
2. Попросіть учасників прочитати свої варіанти завершення першого речення. Обговоріть висловлені точки зору.
3. Зробіть те ж саме з іншими реченнями.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Рольова гра»

Розділіть групу на пари. Кожна пара має подумати про складне питання, яке можна порушити з відвідувачем, і спланувати напрямок спілкування під час побачення. Кожну пару просять розіграти ситуацію. Спрямуйте обговорення в напрямку погодження ключових принципів успішних побачень.

Компонент 4: дарування родині подарунків під час ув'язнення (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета сеансу – заохотити слухачів зробити щось практичне, що дозволить родині чи друзям відчувати, що ув'язнені дбають про них. Допоки ув'язнені перебувають у місцях позбавлення волі, вони почуваються безпорадними, коли йдеться про певний внесок у родинне життя. Власноруч зроблений подарунок здатний змінити ситуацію.
2. Запропонуйте групі подумати про щось, що вони могли би зробити у в'язниці та подарувати родичеві чи другу. Записуйте почуті ідеї на дошці відповідно до того, як вони поставатимуть у групі.
3. Якщо ідеї не надходять, керівник повинен підказати їх групі: «як подарунок напишіть вірш батькам», «зробіть просту брошку з дерева», «напишіть анотацію на книгу, щоб заохотити їх прочитати її», «напишіть оповідання, яке можна прочитати наймолодшому членові родини», «намалюйте малюнок для когось» тощо.
4. Під час загального обговорення мають виявитися проблеми та можливості кожної з пропозицій.
5. Кожного слухача варто заохочувати до того, що він зобов'язався виготовити такий подарунок.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа за методом «Обговорення в парах»

Працюючи в парах, учасники мають подумати про улюблену книгу, яку хочуть порекомендувати родичеві. Вони записують щонайменше три ознаки книги, які будуть цікавими цій особі. Після того група коментує результати інших осіб.

Компонент 5: загальні особисті проблеми (метод «смітник проблем»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – допомогти слухачам передбачити низку питань, які можуть виникнути під час побачень і телефонних дзвінків. Немає значення, чи вони самі зіштовхувалися з такою проблемою. Імовірно, що хтось зможе зіставити цю проблему із собою. Усі вони можуть почерпнути щось з обговорення.
2. Опишіть тему та дайте загальні коментарі про сімейні проблеми.

3. Запишіть усі з наведених нижче ситуацій на окремих складених клаптиках паперу й розмістіть їх у невеликий смітник. Перший учасник вибирає папірець і читає вголос проблему, яку на ньому вказано. Він пояснює групі, що би зробив, якби в нього виникла така проблема.
- Ваш друг говорить із вами про важливу для нього річ/його залишила дружина, однак вам потрібно триматися осторонь.
 - Ваш член родини без вашого відома запросив у дім когось, кого ви недолюблюєте.
 - Ви напружено працюєте за комп'ютером; ваші діти голосно сміються в іншій кімнаті, оскільки вони святкують день народження.
 - Ви дивитеся цікаву телепередачу, а ваш член родини ставить безглузді запитання.
 - Ваш кузен хоче вдягнути дороге вбрання, а ви не впевнені, чи воно доречне.
 - Член вашої родини каже, що сьогодні ви маєте жахливий вигляд.
 - Ви повернулися з ділової поїздки, а вдома застали жахливий безлад.
 - Ви повернулися з ділової поїздки й помітили, що ваш партнер витратив усі гроші.
 - Ви прийшли додому й побачили п'яного гостя.
 - Вашому синові 15 років, одного дня він не прийшов додому ночувати.
 - Ви знайшли марихуану в кишені своєї 13-річної дитини.
4. Ведучий робить наголос на конструктивних питаннях, що з'являтимуться.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Рольова гра»

Розділіть групу на пари. Кожна група вибирає одне з питань і планує відповідну рольову гру. Кожну пару просять розіграти ситуацію. Керівник спрямовує обговорення на питання, які можуть виникнути під час побачень.

Пов'язані теми

За такою структурою можуть розгортатися інші сеанси. Серед тем можуть бути такі:

1. неприйняття родиною;
2. спілкування між батьком і дитиною;
3. прийняття нового члена родини під час перебування у в'язниці.

Курс соціального навчання 02

ПОШУК РОБОТИ

Нотатки для ведучого

Цей курс має допомогти ув'язненим краще підготуватися до процесу пошуку роботи після виходу з в'язниці.

Цільова група

Цей курс призначено для всіх ув'язнених. Кожен добровільно ділиться досвідом про свої успіхи та невдачі в пошуку та збереженні роботи.

Компоненти курсу

1. Найкраща попередня робота.
2. Роботи, які мені підходять.
3. Написання резюме.
4. Отримання роботи.
5. Уникнення звільнення.
6. Вивчення нових навичок.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Керівник може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60 хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Однак ведучі можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що ведучий повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Учасників заохочують поговорити про реалістичні способи заробляти гроші після звільнення.
2. Вони розглядають переваги та недоліки попередніх можливостей роботи.
3. Майбутні плани на роботу потрібно ґрунтувати на реалістичних можливостях.
4. Ув'язнені зможуть опанувати нові навички.
5. Коли роботу вже отримано, важливо добре поводитися й бути цінним працівником.

Компонент 1: найкраща попередня робота (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – підвищити обізнаність про широкий спектр доступних робіт.
2. Попросіть слухачів написати простий список усього, що вони зробили з часу завершення школи, щоб самостійно заробляти гроші. Допускаються лише законні види заробітку! Ви можете надати їм початкові пропозиції. Щодо кожної роботи чи доручення учасники мають сказати, як довго така діяльність тривала та скільки їм платили на тиждень.
3. Запропонуйте слухачам обмінятися своїми списками з іншими учасниками групи. Кожна пара повинна знати, що написав партнер.
4. Попросіть кожного слухача описати групі, що саме написав партнер.
5. Напишіть кожну роботу на дошці так, як її описують учасники.
6. Коли всі представлять свої презентації, проведіть загальне обговорення.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Вправа на сортування»

Попросіть кожного слухача вибрати дві роботи з тих, які записано на дошці. Для кожної з них потрібно записати дві переваги та два недоліки. Обійдіть групу та попросіть кожного учасника пояснити свою точку зору.

Компонент 2: роботи, які мені підходять (метод «мозковий штурм»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – зосередити увагу на доступних вакансіях.
2. Запишіть на дошці всі пропозиції членів групи щодо роботи, яку вони можуть отримати після звільнення. Це може бути як постійна роботи зварника, так і одноденне збирання фруктів на фермі.
3. Після цього кожний учасник має записати на своєму клаптику паперу три роботи, які найімовірніше виконуватиме через шість місяців після звільнення.
4. Попросіть усіх учасників пояснити, що вони написали та чому.
5. Ведучий пропонує групі прокоментувати, чи такі роботи реалістичні для колишніх ув'язнених.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Шеренга»

Попросіть члена групи розставити інших у ряд, де особа з найпереконливішим списком буде в одному кінці, а особа із найменш переконливим списком – на іншому кінці. Запропонуйте учасникові пояснити, чому він упорядкував групу в такий спосіб. Попросіть слухачів прокоментувати своє місце в шерензі. Знову розсадіть учасників у коло та зажадайте, щоб вони нагадали іншим про три найімовірніші роботи, які вони обрали. Попросіть іншого члена організувати «шеренгу» у той самий спосіб.

Компонент 3: написання резюме (метод «обговорення в групі»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти слухачам письмово описати свої навички та досвід.
2. Поясніть, що резюме – це короткий документ, у якому вказують освіту, досвід і навички, важливі для роботи.
3. Попросіть учасників підготувати нотатки для власного резюме.
4. Своєю чергою, запропонуйте учасникам поділитися трьома позитивними пунктами, які будуть включені в їхнє резюме.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа за методом «Аналіз сильних сторін»

Попросіть слухачів пояснити, записавши в лівій частині аркуша, чому розумно бути чесним, повідомляючи про попередні засудження. Праворуч перелічіть причини, що спонукають приховувати таку інформацію. Попросіть учасників пояснити свої списки та сформулювати висновки. Якщо є час, повторіть вправу. Цього разу

питання полягатиме в тому, чи варто пояснювати те, що вас звільнив попередній роботодавець.

Компонент 4: отримання роботи (метод «симуляція»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти слухачам описати свої навички та досвід потенційному роботодавцеві.
2. Кожен учасник уявляє, що подався на вакансію різнороба на будівельному об'єкті. Через 10 хвилин має зателефонувати щодо цього питання начальник. Кожен із членів групи має вказати три основні пункти, які допоможуть переконати начальника дати йому роботу.
3. Попросіть учасників групи пояснити, що вони написали.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа за методом «Рольова гра»

Попросіть пари слухачів розіграти телефонну розмову в ролях, вона має складатися з трьох або чотирьох реплік. Можливо, ведучому знадобиться запропонувати свій приклад, як-от: начальник запитує: «У вас є судимість?» Учасникам потрібно переконати ймовірного роботодавця, що, незважаючи на минуле, вони – добрі працівники. Після завершення рольової гри запитайте слухачів, що вони дізналися з цього обговорення.

Компонент 5: як уникнути звільнення з роботи(метод «вправа на завершення речення»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – визначити тип поведінки, який може призвести до звільнення з роботи.
2. Напишіть на дошці такі неповні речення: «Основна причина звільнення осіб –...», «Скоріше за все, мене звільнять через...», «Роботодавцеві складніше звільнити працівника, якщо...».
3. Коли мине кілька хвилин для обдумування та запису відповідей, попросіть слухачів пояснити свою точку зору.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа за методом «Аналіз критичного випадку»

Попросіть членів групи визначити реальний або уявний випадок, коли їх було звільнено з роботи. Похваліть слухачів, які готові прийняти те, що їх звільнили в минулому. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на 8 блоків. Кожний слухач має вказати реальний або уявний випадок, коли його було звільнено з роботи. Не використовуючи слова, у блоці 6 учасники повинні намалювати відображення інциденту, який призвів до звільнення. В інших блоках

потрібно вказати причини, що призвели до звільнення, та наслідки, до яких спричинило таке звільнення.

Компонент 6: вивчення нових навичок (метод «запрошений гість»)

1. Мета цього сеансу – заохотити слухачів користуватися можливостями опанування нових навичок під час ув'язнення та після звільнення.
2. Знайдіть працівника пенітенціарної служби, який зможе прийти на зустріч та пояснити, які професійні курси доступні у в'язниці та після звільнення. Стимулюйте обговорення про переваги навчання.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа за методом «Підготовлені запитання»

Після 30 хвилин загального обговорення попросіть слухачів самотійно записати конкретні запитання до гостя.

НЕ ГНІВАЙТЕСЬ – БУДЬТЕ ВПЕВНЕНІ

(КОРОТКИЙ КУРС З УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ)

Нотатки для ведучого

Цей курс має допомогти ув'язненим краще контролювати свій гнів.

Цільова група

Курс в основному призначено для засуджених, які іноді втрачають самоконтроль із непередбачуваними наслідками. Він не призначений для ув'язнених, які навмисно застосовують насильство. Однак будь-який ув'язнений має бути зацікавлений в участі в цьому курсі; також корисно залучити тих, у кого немає проблем з управлінням гнівом.

Компоненти курсу

1. Аналіз сплеску емоцій.
2. Згадки про особисті сутички.
3. Аналіз інциденту на телебаченні.
4. Практика наполегливості.
5. Техніки стримування.
6. Огляд вивченого.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60

хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому курсі пропонують методи навчання для кожного компонента. Однак ведучі можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

Компонент 3 – єдиний компонент, що потребує попередньої підготовки. Якщо доступний комп'ютер, підготуйте відео з трьома короткими прикладами із загальнодоступних джерел про людей, які втрачають самоконтроль. Ці відео можуть бути із YouTube, популярної телепередачі чи фільму.

Викладачі курсу, можливо, забажають поспілкуватися з пенітенціарним психологом, щоб отримати додаткову ввідну інформацію. Однак від викладача не вимагається проводити лекцію на цю тему.

Вступні коментарі ведучого

1. Поясніть, що курс допоможе учасникам довідатися про різницю між «впевненістю/наполегливістю» й «агресією».
2. Навчання має допомогти їм покращити способи керування суперечками, не втрачаючи самоконтролю.
3. Слухачі можуть вчитися один в одного, незалежно від того, чи мають певні проблеми в цій сфері.
4. Агресивна поведінка ґрунтується на перемозі. Вона передбачає, що особа робитиме те, що в її особистих інтересах без урахування прав, потреб, почуттів чи бажань інших. Якщо ви агресивні, ви в кожному разі берете те, що хочете, навіть не просячи цього.
5. Впевненість – це чітке бачення своїх бажань і потреб з урахуванням прав, потреб і бажань інших. Коли ви наполегливі, ви просите те, чого хочете, однак не обов'язково це отримуєте.

Компонент 1: аналіз сплеску емоцій (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти слухачам зрозуміти, через що вони втрачають самоконтроль.
2. Попросіть учасників згадати інцидент у минулому (у в'язниці чина волі), який дуже розгнівав їх. Це не означає, що вони почали поводитися жорстоко.
3. Тоді слухач має сісти з іншою особою з групи, щоб пояснити їй свій інцидент та почути натомість про інцидент співрозмовника.
4. Через деякий час ведучому належить запропонувати кожному учасникові описати ситуацію, яку пояснив партнер.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Аналіз критичного випадку»

Слухачі повинні сісти окремо й намалювати свою ситуацію у вигляді коміксу. Попросіть кожного з них розмістити зошит в альбомній орієнтації і розділити аркуш на 8 блоків – чотири вгорі та чотири внизу. У блоці 6 потрібно вказати основний інцидент. У попередніх блоках варто зобразити наростання ситуації, а в блоках 7 і 8 має зображуватися те, що відбулося після цього. Запропонуйте учасникам завершити комікс малюнками настільки образно, наскільки це можливо, додаючи лише кілька слів.

Попросіть учасників повісити свої комікси на стіни, щоб інші могли їх переглянути.

Компонент 2: згадка про особисті сутички (метод «щоденник гніву»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – запропонувати слухачам метод запам'ятовування й аналізу інцидентів, через які вони розгнівалися.
2. Дайте учасникам прості зошити. У них вони мають записати кожний інцидент упродовж останніх днів, у якому вони брали участь і який викликав в них почуття гніву. Цей інцидент не обов'язково мав призвести до гнівного протистояння. Вони не повинні записувати всі деталі з іменами причетних осіб.
3. Під час цього сеансу слухачі повинні шляхом простого пригадування почати занотовувати якийсь попередній інцидент, що дуже їх роздратував. Вони обговорюють цей інцидент із партнером. Учасники мають спробувати описати інцидент настільки докладно, наскільки це можливо: які емоції він викликав у них, як вони поводитися.
4. Приблизно через 10 хвилин знову об'єднайте їх у велику групу та попросіть кожного члена очолити обговорення про інцидент, який вони згадали. Заохочуйте їх описувати, як вони почувалися, як вони поводитися та що думають про це зараз.
5. Завершіть сеанс, визначивши деякі висловлені ключові тези. Нагадайте слухачам, що варто продовжувати робити записи у своєму «щоденнику гніву».

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Рольова гра»

Попросіть добровольця зобразити інцидент, про який згадувалося, розігравши просту рольову ситуацію за допомогою ще однієї особи з групи. Розігравши інцидент, запропонуйте учасникам групи зіграти роль інших персонажів, щоб побачити, чи результати відрізнятимуться. Обговоріть загальні питання, які виникли.

Компонент 3: аналіз інциденту на відео (метод «огляд фільму, телепередачі чи відео з YouTube»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – дізнатися, як виникають ситуації, у яких особа втрачає самоконтроль.
2. Відтворіть на екрані комп'ютера приклад, де люди втрачають самоконтроль.
3. Попросіть учасників обговорити інциденти в парах протягом кількох хвилин і запишіть три пункти, які стали причиною ситуації.
4. В основній групі попросіть когось пояснити один із записаних пунктів та запропонуйте іншим прокоментувати це. Повторіть такі дії за колом, доки всі не використають шанс долучитися.
5. Дуже коротко запишіть пункти на дошці.
6. Завершіть вправу, нагадавши слухачам, що варто продовжувати робити записи у своєму «щоденнику гніву».

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Голосування»

Повторіть вправу, використовуючи інші відеоприкладі. Запитайте, чи потрібно додати до списку на дошці інші фактори. Кожний учасник має два голоси, після того як керівник зачитає список факторів. Обговоріть наслідки порядку, у якому розташовано питання.

Компонент 4: практика впевненості (метод «рольова гра»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – навчитися спокійно реагувати, коли хтось поводить себе щодо вас погано.
2. Попросіть кожного учасника написати коротку записку про ситуацію в минулому, коли хтось безпідставно попросив його щось зробити (можливо, начальник сказав комусь відпрацювати додаткову зміну без завчасного попередження, шкільний учитель сказав виконати завдання за короткий час, ніж було раніше погоджено, офіцер поліції міг звинуватити їх у чомусь, чого вони не робили, або родич висунув необґрунтовану вимогу).
3. Учасники повинні зробити короткі записи про це й попрактикуватися пояснити це один одному в парах.
4. Кожен слухач повинен розіграти за ролями визначену ситуацію. Вони мають зіграти роль агресивної особи, а керівник вирішує, хто буде «жертвою».
5. Якщо доречного сценарію не запропоновано, керівник підказує ситуацію для розігрування.
6. Після обговорення рольових ситуацій ведучий нагадує членам групи, що варто продовжувати робити записи у своєму «щоденнику гніву».

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Шеренга»

Ведучий нагадує вправу слухачам, описавши кожну з попередніх рольових ситуацій. Учасники вибирають, хто з їхніх колег був найпереконливішим. Обраний слухач ставить чотирьох учасників у шеренгу – найефективніше виявлена впевненість на одному кінці, а найменш переконлива презентація – з іншого кінця. Іншим учасникам дається можливість вибудувати свою шеренгу та презентувати її.

Компонент 5: техніки стримування (метод «аналіз відео»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – дізнатись один в одного, як можна уникнути втрати самоконтролю.
2. Повторно відтворіть відео, яке використовували в Компоненті 2. Після завершення відео поясніть, що хочете, щоб вони записали, як розгнівана людина може взагалі уникнути такої ситуації. Не допомагайте їм, пропонуючи приклади!
3. Знову покажіть відео. Після його завершення попросіть учасників записати в зошитах, що би могла зробити розгнівана особа, щоб уникнути небажаного розвитку ситуації.
4. Ведучий ініціює загальне обговорення способів уникнення на основі пунктів, які записали учасники.
5. Ведучий завершує сеанс, переконавшись, що всі зрозуміли визначені методи.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Аналіз відео»

Повторіть вправу, використовуючи додаткові відео. Нагадайте учасникам, що вони мають продовжувати робити записи у своєму «щоденнику гніву».

Компонент 6: огляд вивченого (метод «запрошений гість»)

1. Нагадайте групі про загальну мету курсу та тему кожного з попередніх сесій .
2. Попросіть учасників обговорити курс у парах упродовж 10 хвилин і записати три зауваження, які вони хочуть зазначити про курс і про те, чого вони навчилися.
3. Слухачі мають пояснити свої висновки з навчання запрошеному психологові, соціальному працівникові, запрошеному представникові НУО чи іншому доступному працівникові.
4. Запрошений гість відповість на зроблені зауваження й допоможе слухачам визначити ефективні стратегії управління гнівом.
5. Завершіть сесію і напишіть звіт про курс для начальника пенітенціарного закладу.

Курс соціального навчання 04

ЯК ДОПОМОГТИ З ОСОБИСТИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Нотатки для ведучого

Цей курс призначено для того, щоб допомогти ув'язненим більше думати про соціальні чи особисті проблеми, із якими вони зіштовхуватимуться – у своєму житті чи в житті близьких їм людей.

Компоненти курсу

1. Проблеми з дітьми-правопорушниками.
2. Проблеми з чоловіком-тираном.
3. Проблеми з невдалим шлюбом.
4. Проблеми із родичами похилого віку.
5. Проблема, яку висловили слухачі.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має тривати лише 25 хвилин. Керівник може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо є додатковий час, імовірно, ретельне пояснення кожної теми може тривати щонайменше одну годину. Ці сеанси можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити вивчати їх в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати коментарі учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У курсі використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що ведучий повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. У більшості з нас є родичі, друзі чи колеги по роботі, які страждають від особистих проблем. У родині може бути дитина, яка почала вживати наркотики. Трапляється, жінка страждає від насильства з боку чоловіка. Поведінка літнього родича може дратувати.
2. Іноді до нас підходять за порадою напяму. В інших випадках ми відчуваємо, що треба дати пораду.
3. У цих ситуаціях ніколи не існує єдиної правильної чи неправильної відповіді. Однак допомогти може здоровий глузд.
4. Практика того, що би ми мали сказати людям у біді, здатна допомогти нам діяти розумніше, якщо та коли ці проблеми торкнуться нас.

Компонент 1: проблеми з дітьми-правопорушниками –(метод «рольова гра»

1. Ведучий просить слухачів уявити, що до них підійшов добрий друг чи родич, який стурбований через те, що в його сина чи дочки почалися проблеми з поліцією.
2. Працюючи в парах, учасники повинні спробувати думати про реалістичний приклад. Вони записують деякі ключові тези, що стосуються випадку, про який вони думають, наприклад про статтю правопорушника, його вік, сімейний стан, тип правопорушення тощо.
3. Вони мають уявити, як розвиватиметься зустріч, і підготуватися розіграти цю ситуацію.
4. Якщо слухачам складно уявити таку ситуацію, ведучий може допомогти кількома пропозиціями, як-от:
 - 17-річна донька разом із друзями пограбувала багатого хлопця. Донька спокусила його в нічному клубі, а тоді пішла з ним у місце, де її друзі пограбували його.
 - 16-річний син стверджував, що заробив гроші, виправляючи оцінки та підписи в шкільному журналі. Однак потім його заарештувала поліція за зловживання наркотиками.
5. Потім клас може подивитися, як добровольці в ролях розігрують ситуацію, у якій дають пораду цій особі. Ці спостерігачі мають записати основну пораду, яку дали занепокоєній особі, і висловити свою точку зору в обговоренні після завершення рольової гри.
6. Наприкінці сеансу ведучий намагається окреслити «золоті правила» надання поради особі з такою проблемою. Ведучий має нагадати учасникам, що їхні висновки можуть допомогти їм, якщо така ж проблема торкнеться їх особисто.

Компонент 2: проблеми з чоловіком-тираном (метод «рольова гра»)

1. Ведучий просить учасників уявити, що до них підійшла добра подруга чи родичка, яка занепокоєна через те, що її чоловік став у стосунках до неї тираном і жорстоким.

2. Працюючи в парах, учасники повинні спробувати думати про реалістичний приклад. Вони записують ключові тези випадку, про який подумали, наприклад, про вік жінки, характер чоловіка, тип житла, де вона живе, тривалість стосунків, яка спричиняє проблеми у взаєминах, вік дітей, про інших живих родичів тощо.
3. Вони мають уявити, як розвиватиметься зустріч, і підготуватися розіграти цю ситуацію.
4. Якщо слухачам складно уявити таку ситуацію, ведучий може допомогти кількома пропозиціями, як-от: жінці 35 років, 5 років подружнього життя, має 8-річну доньку від першого шлюбу. Її чоловік зловживає алкоголем і проводить більшість свого часу з друзями. Однак він бере активну участь в освіті своєї доньки та має з нею добрі стосунки. Проте нападितку він неодноразово бив свою дружину.
5. Потім клас може подивитися, як добровольці в ролях розігрують ситуацію, у якій дають пораду цій особі. Ці спостерігачі мають записати основну пораду, яку б дали занепокоєній особі, і висловити свою точку зору в обговоренні після завершення рольової гри.
6. Наприкінці сеансу ведучий намагається окреслити «золоті правила» надання поради особі з такою проблемою. Ведучий має нагадати учасникам, що їхні висновки можуть допомогти їм, якщо така ж проблема торкнеться їх особисто.

Компонент 3: проблеми з невдалим шлюбом (метод «рольова гра»)

1. Ведучий просить слухачів уявити, що до них підійшов добрий друг чи родич, який не може більше терпіти життя зі своєю дружиною.
2. Працюючи в парах, учасники повинні спробувати думати про реалістичний приклад. Вони записують ключові тези випадку, про який подумали, наприклад про вік чоловіка, тип помешкання, у якому він живе, тривалість стосунків, яка робить взаємини нестерпними, вік дітей, про інших живих родичів тощо.
3. Вони мають уявити, як розвиватиметься зустріч, і підготуватися розіграти цю ситуацію.
4. Якщо слухачам складно уявити таку ситуацію, ведучий може допомогти кількома пропозиціями, як-от: чоловікові 36 років, 9 років у шлюбі, у подружжя є 7-річний син. Чоловік має добру заробітну платню, оскільки працює в компанії, власником якої є батько його дружини. Він довідався про зраду своєї дружини.
5. Потім клас може подивитися, як добровольці в ролях розігрують ситуацію, у якій дають пораду цій особі. Ці спостерігачі мають записати основну пораду, яку б дали занепокоєній особі, і висловити свою точку зору в обговоренні після завершення рольової гри.
6. Наприкінці сеансу ведучий намагається окреслити «золоті правила» надання поради особі з такою проблемою. Ведучий має нагадати учасникам, що їхні висновки можуть допомогти їм, якщо така ж проблема торкнеться їх особисто.

Компонент 4: проблеми із родичами похилого віку (метод «рольова гра»)

1. Ведучий просить слухачів уявити, що до них підійшов добрий друг чи родич, який стурбований дратівливою поведінкою своїх літніх батьків.
2. Працюючи в парах, учасники повинні спробувати думати про реалістичний приклад. Вони записують кілька ключових тез про випадок, про який думають, наприклад про вік літніх батьків, тип помешкання, у якому вони живуть, про поведінку чи хворобу, що спричиняє проблеми, про їхнє матеріальне становище, ставлення інших членів родини тощо.
3. Вони мають уявити, як розвиватиметься зустріч, і підготуватися розіграти цю ситуацію.
4. Якщо слухачам складно уявити таку ситуацію, ведучий може допомогти кількома пропозиціями, як-от: дідусеві 86 років, а його дружині 84. Він діабетик, а вона майже сліпа. Його дружина має сильний артрит і більше не може виходити з квартири. Дідусь має дуже погану пам'ять та іноді вдягається посеред ночі, думаючи, що йому потрібно йти на роботу. Вони живуть на іншому кінці міста, тому вам нелегко бачитися з ними щодня. У вас маленька квартира, отож жити з вами літні родичі не можуть.
5. Потім клас може подивитися, як добровольці в ролях розігрують ситуацію, у якій дають пораду цій особі. Ці спостерігачі мають записати основну пораду й висловити свою точку зору в обговоренні після завершення рольової гри.
6. Наприкінці сеансу ведучий намагається окреслити «золоті правила» надання поради особі з такою проблемою. Керівник має нагадати учасникам, що їхні висновки можуть допомогти їм, якщо така ж проблема торкнеться їх особисто.

Інші компоненти:

Той самий формат можна використовувати щодо інших особистих проблем.

Жінки-ув'язнені можуть шукати рішення таких проблем: боротьба з післяпологовою депресією, пошук роботи, що приносить задоволення, створення профілю на веб-сайті для побачень, кращі способи проводити вільний час.

Чоловіки-ув'язнені можуть просити пораду щодо таких проблем: як вирішити суперечку, яка може перерости в насильство, як реагувати, якщо вважаєш, що твій партнер не допомагає виконувати домашні обов'язки, як поводитися з начальником, який несправедливо критикує вашу роботу.

Курс соціального навчання 05

ПОШУК ЖИТЛА

Нотатки для ведучого

Цей курс має допомогти ув'язненим знайти хороше житло після звільнення.

Цільова група

Курс призначено для різних ув'язнених, навіть тих, хто має де жити, оскільки життя непередбачуване.

Компоненти курсу

1. Опис свого найкращого дому.
2. Переговори з орендодавцями.
3. Покращення свого дому.
4. Житло для колишніх ув'язнених (запрошений гість).
5. Практичний план заходів.
6. Повторення.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60 хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому курсі пропонуються методи навчання для кожного компонента. Однак ведучі можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що керівник повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Наявність придатного житла після звільнення – велика проблема для багатьох засуджених.
2. Житло дороге, часто проблему ускладнює фактор потреб інших родичів.
3. Слухачів заохочують поміркувати про реалістичні способи покращити свої житлові умови.
4. Майбутні плани потрібно ґрунтувати на реалістичних можливостях.

Компонент 1: опис свого найкращого дому (метод «намалювати картину»)

1. Поясніть, що мета першого сеансу – збір інформації про досвід та погляди на те, де слухачі мешкали та бажають мешкати в майбутньому.
2. Попросіть учасників витратити декілька хвилин на те, щоб намалювати картину місця, у якому вони жили найщасливіше. Для цього вони мають обрати відповідний період свого життя та згадати, хто ще жив там із ними. Попередьте, що їх попросять описати свій малюнок іншим учасникам групи.
3. Своєю чергою, учасники групи показують свої малюнки й пояснюють, що вони для них означають.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Опис будинку для продажу»

Попросіть слухачів подумати про три найпривабливіші аспекти свого улюбленого дому. Кожен має уявити, що намагається продати цей будинок за максимально високою ціною. Усім належить записати, як саме потрібно описати привабливі аспекти. Група слухає кожну презентацію та вирішує, яка з них найбільш переконлива.

Компонент 2: переговори з орендодавцями (метод «найкраще та найгірше»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – надати слухачам можливість перевірити свої здібності вести переговори з орендодавцем щодо оренди квартири.
2. Попросіть учнів уявити, що в їхній перший день на свободі обіцяне помешкання раптово стало недоступне. У минулому вони зупинялися в квартирі друга, але зараз там немає місця, бо діти підросли. Однак він – ваша єдина надія.
3. Попросіть кожного учасника подумати, як саме він проситиме друга дозволу зупинитися в нього. Кожен має написати влучні альтернативні вступні твердження. Вони також повинні записати, чого не варто казати.

4. Ведучий проходить групою та просить кожного члена групи пояснити свої позитивні та негативні твердження.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Рольова гра»

Розділіть групу на ще менші підгрупи. Поясніть, що учасники мають підготувати рольову гру, у якій гратимуть роль колишнього ув'язненого, який шукає помешкання чи орендодавця, що пропонує квартиру в оренду. Роздайте сценарії та дайте 10 хвилин на підготовку. Сценарій: орендодавець – неприємна жінка в роках, яка вимагає вільного доступу до квартири без попередження, навіть якщо ви вдома. Господар знає, що ви колишній ув'язнений. Ваше завдання полягає в тому, щоб переконати, що ви нічого не вкратете, бо більше не хочете потрапити у в'язницю.

Орендодавець не дозволяє тримати домашніх тварин. Ви маєте спробувати переконати його, що ваш кіт не завдасть жодної шкоди. Вам потрібно заплатити за шість місяців уперед. Вам заборонено приводити у квартиру друзів. Дайте на рольову гру кілька спроб. Кожного разу звертайте увагу на те, чи актори грають краще. Також один із учасників може підійти ззаду, покласти руку на плече актора, що означатиме, що діалог продовжить новий учасник.

Компонент 3: покращення свого дому (метод «вправа на ранжування»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – заохотити учасників обміркувати прості ефективні способи покращення звичайного житла.
2. Кожен має згадати своє улюблене житло, намальоване під час Компоненту 1.
3. Кожен із групи повинен подумати про три риси цього помешкання, які б він хотів мати в наступному місці проживання.
4. Ведучий просить учасників надати пропозиції та записує такі пропозиції на дошці.
5. Кожен слухач вибирає зі списку пропозиції, які, на його думку, будуть бажаними та доступними покращеннями.
6. Ведучий ініціює обговорення цих питань.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Поліпшення району проживання»

Попросіть учасників вибрати іншу особу для роботи в парі. Завдання – перелічити п'ять аспектів доброго району. Можливо, ведучому знадобиться стимулювати мисленнєвий процес пропозиціями, як-от: «школа поблизу», «продуктовий магазин на відстані 500 м» тощо. Ведучий записує ці критерії на дошці відповідно до того, як слухачі називають їх. Після того як керівник визначить усі пункти в списку, кожен учасник матиме два голоси. Сеанс закінчується обговоренням про ранжування цих факторів.

Компонент 4: житло для колишніх ув'язнених (метод «запрошений гість»)

Ведучий описує фахівцеві питання, які виникли під час групової роботи. Зазвичай фахівець говорить упродовж 30 хвилин, а потім стимулює обговорення. Теми для охоплення можуть включати житло на період кризи, пошук недорогого помешкання, переїзд в іншу частину країни.

Компонент 5: практичний план заходів (метод «гаряче крісло»)

1. Мета цього сеансу – змусити слухачів думати заздалегідь, навіть якщо їх звільнять аж через рік або більше. Так вони зможуть почати планувати вирішення проблем, із якими можуть зіштовхнутися.
2. Вправа «гаряче крісло». Кожний учасник групи записує, що планує зробити з помешканням, у якому житиме після звільнення (навіть якщо він не планує нічого робити). Своєю чергою, кожен має посидіти на гарячому кріслі й пояснити, що планує зробити, а також обґрунтувати свій план у світлі питань від решти групи.
3. Продовжуйте цю вправу, доки всі учасники не розкажуть про свою ситуацію.
4. Ведучий курсу завершує сеанс, підбивши загальні підсумки.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Асоціативна карта»

Слухачі беруть клаптик паперу та записують кілька слів посередині, щоб підсумувати, що вони планують робити зі своїм житлом. У колах по краю аркуша вони вказують знайомих (у тому числі родичів), із якими їм потрібно порадитися щодо цих планів. Попросіть учасників визначити на своїй «асоціативній карті» питання, які, можливо, потрібно буде обговорити з певними людьми.

Сеанс 6: повторення

1. Мета цього сеансу – допомогти всім згадати те, що вони вивчили з цієї теми, а також те, про що ще потрібно дізнатися.
2. Малювання плакату. Учасникам дають 20 хвилин, щоб підготувати плакат на великому аркуші паперу. На малюнку має бути зображено особисту проблему, що стосується помешкання. У тексті має фігурувати добра порада, якої вони планують дотримуватися.
3. Кожний учасник сідає на гаряче крісло та пояснює свій хід думок.
4. Наприкінці сеансу ведучий пробує підсумувати визначені в ході курсу проблеми й дякує учасникам за участь.

ЯК СТАТИ ЦІННІШИМ ПРАЦІВНИКОМ

ВСТУПНА СЕСІЯ ДЛЯ НАГЛЯДАЧІВ НА РОБОТІ, ТРИВАЛІСТЮ ПІВДНЯ

Нотатки для ведучого

Цей курс допоможе тюремному персоналу знайти нові способи навчити ув'язнених бути більш цінними працівниками після звільнення.

Цільова група

Курс призначено для всіх працівників, які наглядають за ув'язненими, яким призначили певну роботу. Сюди може належати персонал, відповідальний за спеціальні виробничі цехи. Однак участь можуть брати й інші працівники в'язниці, яким допомагають ув'язнені, як-от персонал, що працює у сфері охорони здоров'я, технічного обслуговування, релігійних обрядів, у бібліотеках тощо.

Компоненти курсу

1. Заробляння грошей після звільнення.
2. Якості, необхідні на робочому місці.
3. Навчання професійних навичок у в'язниці.
4. Вирішення спеціальних робочих проблем.
5. Навчання ув'язнених на робочому місці.
6. Повторення та висновки.

Як підготуватися ведучому

Компонент 2 – єдиний компонент, що потребує попередньої підготовки. У лівій частині сторінки формату А4 перелічіть «професійні навички», описані в розділі нижче, і зробіть копію для кожного учасника.

Вступні коментарі ведучого

1. Імовірно, лише незначна кількість ув'язнених після звільнення отримає кваліфіковану роботу на повний робочий день.
2. Більшість засуджених зможе отримувати періодичну «неофіційну» роботу, якщо колишні ув'язнені дійсно захочуть знайти роботу.
3. Зазвичай така робота не потребуватиме особливих кваліфікацій. Іноді потрібно допомагати комусь, хто має більшу кваліфікацію.
4. Однак роботодавці хочуть, щоб усі їхні працівники були надійними та продуктивними членами команди.

5. До «навичок на робочому місці» належать:
- дотримання інструкцій;
 - робота в команді
 - прості математичні розрахунки (напр., скільки банок фарби потрібно, щоб виконати цю роботу);
 - вирішення проблем;
 - вияв ініціативи та здатність працювати без постійного нагляду;
 - написання простих звітів;
 - прості заходи невідкладної допомоги;
 - прийняття рішень;
 - спілкування з іншими працівниками та керівниками.
6. Досвід показує, що ці навички краще вдається освоїти на робочому місці. Однак у більшості ув'язнених ніколи не було робіт, де можна було здобути такі навички.
7. Досвід також показує, що інструктори на семінарах можуть дуже ефективно допомогти ув'язненим зрозуміти важливість цих навичок. Ув'язнені поважатимуть точку зору викладачів, які самі працювали в таких умовах.
8. Працівники, які наглядають за роботою, пов'язаною з дотриманням принципів, повинні шукати можливості навчити описаних вище «навичок на робочому місці».

Компонент 1: заробляння грошей після звільнення (30 хвилин)

1. Мета цього сеансу – досягнути погодження щодо типу робочого середовища, до якого мають підготуватися звичайні ув'язнені.
2. Наглядачів просять подумати про реальних ув'язнених, яких вони знають. Запишіть у зошит: найбільш оплачувана (офіційна) робота, яку мав колишній ув'язнений; найбільш неприємна робота, яка в нього була; три приклади видів робіт, на які часто влаштовуються колишні ув'язнені (укажіть тимчасова чи постійна робота).
3. Ведучий очолює обговорення, щоб зробити загальні висновки про світ роботи, із яким зіштовхнеться більшість ув'язнених.

Компонент 2: якості, необхідні на робочому місці (30 хвилин)

1. Мета цього сеансу – визначити якості, які дозволять ув'язненим знайти і втримати роботу.
2. Розділіть учасників на три довільні групи. Дайте кожній групі три аркуші з «професійними якостями», над якими вони мають працювати протягом 20 хвилин. Вони додають ці характеристики у свій список, а тоді вибирають три найважливіші риси.
3. Організуйте сеанс обміну відгуками про висновки на основі робочих аркушів.

Компонент 3: навчання професійних навичок у в'язниці (30 хвилин)

1. Мета цієї сесії – визначити можливості оцінки та відпрацювання простих навичок на робочому місці у в'язниці.
2. Розділіть групу відповідно до типу роботи, за якою вони наглядають. Дехто може наглядати за виробничими цехами, інші – займатися завданнями з технічного обслуговування на території в'язниці, ще інші можуть працювати у сфері охорони здоров'я чи навчати професійних навичок.
3. Висловіть пропозиції про те, як можна навчити корисних навичок на робочому місці, а тоді попросіть кожну групу дослідити можливості їхньої власної сфери.

Компонент 4: вирішення спеціальних робочих проблем (30 хвилин)

1. Мета цієї вправи полягає в розвитку соціальних навичок на робочому місці з метою уникнення конфліктів із роботодавцем та колегами.
2. Ведучий пропонує пригадати конфліктну ситуацію, яка в них трапилася на робочому місці чи про яку вони чули від друзів або інших. Ці ситуації можна записати на папері або дошці.
3. Обговоріть і визначте найскладнішу ситуацію.
4. Виберіть найцікавішу ситуацію (або використайте заздалегідь підготовану), щоб розіграти її.

Наприклад:

Роботодавець: Фелікс/Фатіма має власний бізнес. Учора він/вона отримав/ла замовлення полагодити машину/чи пошити сукню від дуже впливової особи. На жаль, у цій сфері не було надійного працівника (хвороба, ділова поїздка, відпустка), вільним/ою був/ла лише Алекс/Настя. Фелікс/Фатіма довірив/ла йому/їй цю роботу й пообіцяв/ла підвищення.

Працівник: Алекс/Настя працює на цій роботі 4 місяці. Він/вона ніколи так довго не працював/ла офіційно на одному місці. Учора він/вона пообіцяв/ла керівникові полагодити машини/пошити сукню за два дні. Сьогодні він/вона отримав/ла телеграму, що його/її дружина/чоловік/дитина/або близька особа має намір відвідати його/її впродовж цих двох днів. Алекс/Настя вирішує попросити дозволу провести ці два дні з цією особою. Що він/вона скаже керівникові?

5. Наприкінці вправи керівник наголошує, що перш ніж просити дозволу чи чогось у керівника, потрібно підготувати кілька підходів для вирішення проблеми. Так бесіда буде простішою, а у вас буде більше шансів вирішити проблему.

Компонент 5: навчання ув'язнених на робочому місці (30 хвилин)

1. Мета заключного сеансу – скласти простий звіт про навчання, який може залишити собі кожний ув'язнений, коли йому буде призначено роботу у в'язниці.

2. Кожний наглядач має подумати про конкретні речі, яких очікує від ув'язненого. Для кожного завдання запишіть «риси», які вони хочуть побачити під трьома заголовками, що використовуються в компоненті 2. Для кожної з цих рис наглядач має запропонувати способи, у які можна визначити компетенції та хід навчання ув'язненого.
3. Попросіть наглядача скласти просту форму звіту. Він може мати три стовпці: у першому буде перелічено риси. У середньому стовпці буде вказано рису, яку можна продемонструвати у сфері роботи наглядача. В останньому стовпці має бути оцінка відповідної компетенції – від 1 до 5.
4. Курс завершується загальним обговоренням того, як можна застосувати цей підхід.

Сеанс 6: питання для подальшого обговорення

1. «Міжособистісні навички на робочому місці». Як можна покращити такі навички: чітке висловлення поглядів; пропозиція нових ідей; відкрите вираження думок; толерування точки зору інших; коли доречно, прийняття пропозицій; допомога іншим; прохання про допомогу; відданість цілям команди; виявлення поваги до інших; справедливий розподіл роботи.
2. «Практичні навички на робочому місці». Як можна навчити таким навичкам: належна спритність рук, бажання братися за різні завдання, здатність готувати до роботи загальні побутові прилади, швидке виконання завдань, збирання відповідної інформації, за потреби виконання дослідження, високоякісне виконання завдань.
3. «Знання про роботу». Як можна покращити такі знання: розуміння ризиків і заходів безпеки, базові знання першої медичної допомоги, розрізнення між важливими та банальними питаннями.

КОРИСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЧАСУ В УВ'ЯЗНЕННІ

Нотатки для ведучого

Цей курс має на меті допомогти новим ув'язненим зрозуміти доступні їм можливості та заохотити використовувати їх. Наскільки це можливо, курс має боротися з очікуваннями тюремної субкультури щодо того, що хибно шукати можливостей для самовдосконалення.

Компоненти курсу

1. Дотримання своїх цінностей.
2. Вирішення типових тюремних проблем.
3. Конструктивна діяльність для ув'язнених.
4. Важливість правил.
5. Порада для інших ув'язнених.
6. Повторення.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60

хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Однак ведучі можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожної сесії потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний нагляд. Найважливіша вимога полягає в тому, що ведучий курсу повинен

розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Компонент 1: дотримання позитивних цінностей (метод «голосування»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – висвітлити цінності, які важливі для членів групи під час перебування у в'язниці. Під час дискусії, ймовірно, буде потрібно порівняти ці цінності з тими, що необхідні для успіху в родині та спільноті після звільнення.
2. Вправа в парах. Поясніть, що цінність – це щось, що важливе для кожного. Це свого роду правила, за якими ви живете. Наведіть кілька простих прикладів, як-от «бути чесним», «бути вірним друзям», «поважати старших людей», «дотримуватися закону (!)». Переконайтеся, що тема зрозуміла всім. Розділіть групу на пари та попросіть їх скласти список із 10 цінностей, які для них важливі.
3. Зворотній зв'язок. Обходячи групу, попросіть першу пару назвати свої цінності та запишіть їх на дошці. Запитайте другу пару і продовжте те ж саме щодо інших. Тоді запропонуйте першій парі назвати інші їхні цінності й продовжуйте, доки все не буде названо.
4. Голосування. Кожен учасник має поглянути на дошку та вибрати три цінності, які для нього найважливіші. Проголосуйте за кожну цінність і погодьте найпопулярніші цінності.
5. Загальне обговорення. Імовірно, ця вправа порушить низку суперечливих питань. Зокрема, керівник має виявити, коли тюремні цінності можуть конфліктувати з життям у спільноті.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Вправа на ранжування»

Учасники працюють у парах, щоб визначити аспект «тюремної культури», до якого потрібно підготувати нового ув'язненого. Це може бути фраза чи формулювання, що описує діяльність. Так само це може бути незвична очікувана поведінка. Або особлива форма привітання. Коли ці аспекти тюремної культури буде визначено, керівник записує їх на дошці. Кожний слухач має подумати, які з цих питань потрібно найнагальніше взяти до уваги новим ув'язненим. Кожен має два голоси, а керівник підраховує їх після того, як усі визначать свої уподобання.

Компонент 2: вирішення типових тюремних проблем (метод «асоціативна карта»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – надати слухачам можливість визначити й обмінятися рішеннями проблем, із якими вони зіштовхуються.
2. «Асоціативна карта». Ведучий стоїть біля дошки, посередині якої написано слова «проблеми у в'язниці». Учасники називають приклади проблем, які розділяються в групі

навколо центральної теми. Певна названа проблема може бути долучена до нової групи або ж її можна написати поряд із уже визначеними питаннями.

3. Проаналізуйте «асоціативну карту». Коли буде висловлено всі проблеми, ведучий має запитати, як ці проблеми можна вирішити впродовж ув'язнення. Використовуйте формат «хто, що, коли, де, чому, як», щоб вивчити рішення.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Контрольний список проблем»

Кожний учасник групи отримує форму, у якій перелічено 20 типових проблем, які постають перед ув'язненими. Попросіть оцінити проблему від 0 до щонайбільше 3. Обговоріть це в парах і запитайте в груп їхні відгуки.

Компонент 3: конструктивна діяльність у в'язниці (метод «запрошений гість»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – надати слухачам можливість ще раз обміркувати свою участь у конструктивній діяльності.
2. Запрошені гості. Зазвичай є можливість знайти одного чи двох працівників, які здатні вести обговорення про різні доступні у в'язниці можливості для роботи, відпочинку, освіти, сповідкування релігії тощо.
3. Ця презентація й обговорення можуть тривати цілу годину, якщо є час.

Компонент 4: важливість правил (метод «гра: безлюдний острів»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – допомогти учасникам зрозуміти потребу в правилах для регулювання життя у в'язниці та після звільнення.
2. Безлюдний острів. Розділіть групу на невеликі групки. Учасники уявляють, що перебувають серед 50 жінок і 50 чоловіків, які зазнали корабельної аварії на безлюдному острові. Тут багато фруктів, овочів і тварин. Деякі з осіб, що вижили, постають як доволі жорсткі персонажі. Вас обрали вирішити, якими будуть закони та як їх потрібно дотримуватися. У груп буде 25 хвилин для прийняття цих рішень і запису основних тез.
3. Перехресний допит. Одна група сидітиме разом на чолі класу й пояснюватиме свої рішення. Решта учасників, які слухатимуть презентацію, може виступати проти запропонованих законів.
4. Надайте іншим шанс представити свою точку зору й заохочуйте до загального обговорення потреби в правилах.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Вправа на ранжування»

Слухачі працюють у парах, щоб визначити три важливі правила, про які вони хочуть попередити нових ув'язнених. Кожна пара представляє тему групі й очолює обговорення.

Компонент 5: порада для інших ув'язнених (метод «інформаційне табло»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – обмінятися ідеями про конструктивні особисті обов'язки, які з'являтимуться в них у в'язниці.
2. Вступ. Ведучий пояснює, що учасники повинні подумати про час від початку їхнього ув'язнення. Вони думають про кілька речей, які вже зробили чи які планують виконати в майбутньому, можуть бути зроблені в майбутньому, які б варто також зробити новим ув'язненим. Наведіть приклади, як-от створення красивої листівки з днем народження для матері чи розмова з іншим засудженим, який страждає від депресії.
3. Жовті наклейки. Усі учасники мають отримати п'ять жовтих наклейок й написати на кожній із них хорошу ідею кількома простими словами. Важливо, щоб слухачі сесії подумали про них самостійно й не працювали разом.
4. Упоравшись зі своїми п'ятьма наклейками, учасники повинні долучити їх до аркушів, які вважають найдоречнішими.
5. Обговорення. Переконайтеся, що кожен має можливість прочитати всі наклейки й висловити власну точку зору щодо питань, які порушено.

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Смітник проблем»

Кожний учасник має визначити одну з проблем, яку він хотів би обговорити. Можливо, хтось із такою проблемою сам зіштовхувався. Можливо, вона виникла в друга. Вони описують цю проблему своїми словами в письмовій формі на невеликому аркуші паперу. Ведучий збирає окремі складені клаптики паперу та кладе їх у невеликий смітник. Перший учасник вибирає папірець і читає вголос проблему, яку на ньому вказано. Тоді він пояснює групі, що би зробив, якби в нього виникла така проблема. Після цього починається загальне обговорення.

Компонент 6: запам'ятайте, що вивчили (метод «запам'ятати та відповісти»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – надати слухачам можливість показати, що вони вивчили з попередніх зібрань, і поділитися цим з іншими.
2. Повторення. Ведучий нагадує слухачам про вправи на п'яти попередніх зібраннях. Якщо хтось був відсутнім на сеансі, корисно описати іншим учасникам групи, що вони пропустили.
3. Ведучий передає м'яч учасникові, ставлячи запитання, на яке той має відповісти:
 - Мені сподобалися ці уроки, тому що...
 - На робочому місці дуже важливо...
 - Життєві цінності – це...
 - Перебуваючи у в'язниці, я хочу навчитися...
 - Я ніколи цього не роблю...
 - Коли я вийду із в'язниці, перше, що я зроблю...
 - Я навчився(-лась)...
 - Я дуже вдячний(-а) за...
 - Якщо розсерджуся, я пам'ятатиму...
4. Загальне обговорення. Ведучий має похвалити тих, хто долучився до конструктивного обговорення, й визначити основні навчальні моменти.

Курс соціального навчання 08

АДАПТАЦІЯ ДО СВОБОДИ

Нотатки для ведучого

Цей курс має на меті допомогти ув'язненим передбачити можливості та проблеми, із якими такі особи зіштовхнуться після звільнення. Запропоновані методи навчання мають допомогти їм успішно повернутися в спільноту.

Компоненти курсу

1. Мій перший день на свободі.
2. Позбавлення шкідливих звичок.
3. Ризики, яких потрібно уникати в спільноті.
4. Можливості, яких потрібно шукати після звільнення.
5. Відновлення довіри.
6. Речі, які змінилися з часу мого потрапляння у в'язницю.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожен із сеансів триває близько 60

хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому курсі пропонуються методи навчання для кожного компонента. Однак ведучі можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожної сесії потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що керівник повинен розуміти

реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Компонент 1: мій перший день на свободі (метод «мозковий штурм»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти слухачам визначити належні пріоритети для їхнього першого дня на свободі. Він також підказує їм, як розпочати створення планів заздалегідь для зменшення ризиків і максимального збільшення конструктивних можливостей. Ув'язнені витрачають багато годин, уявляючи, як це – вийти із в'язниці. Часто їхні очікування не реалістичні, а свобода приносить як задоволення, так і проблеми. Важливо прогнозувати проблеми, щоб уникнути поганих результатів.
2. Попросіть учасників записати три добрі речі та три погані речі, які можуть трапитися в їхній перший день на свободі.
3. Запропонуйте кожному слухачеві пояснити, що він записав.
4. Учасників заохочують давати корисні коментарі.
5. З огляду на майбутні сеанси варто занотувати питання для подальшого розгляду.

Якщо часу достатньо, можлива додаткова вправа:

Запрошений гість. Ув'язнений, який успішно виправився, або інспектор служби пробації можуть розповісти цінну інформацію та відповісти на запитання.

Рольова гра. Учасники групи можуть розіграти зустрічі, які за їхніми уявленнями можуть відбутися після звільнення.

Лист до себе. Кожен пише уявного листа, якого зможе прочитати собі якраз перед звільненням із в'язниці.

«Аналіз сильних сторін». Цей метод можна використати, щоб проаналізувати очікувані проблеми та позитивні результати.

Компонент 2: позбавлення шкідливих звичок (метод «симуляція»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти позбутися поганих тюремних звичок. Каральне середовище в'язниці може призвести до розвитку жорсткого, войовничого ставлення, яке буде недоречним у звичайному суспільстві. Ув'язнені можуть забути, як виявляти більш особисті емоції, як-от страх, прихильність тощо. Послугуючись тюремним жаргоном, вони можуть таким чином ненавмисно видати, що були засуджені. Тюремні татуювання мають той самий ефект.

2. Попросіть учасників записати три тюремні звички, які здатні спричинити проблеми після звільнення.
3. Кожному слухачеві пропонують пояснити, що він записав.
4. Усіх заохочують давати корисні коментарі.
5. Ведучий записує навчальні аспекти в три категорії: «знання», «навички» та «ставлення». Ці пункти переглядають наприкінці сеансу.
6. З огляду на майбутні сеанси варто занотувати питання для подальшого розгляду.

Якщо часу достатньо, можлива додаткова вправа:

Запис сленгу. Перед сеансом попросіть двох досвідчених ув'язнених записати розмову, у якій вони використовують якнайбільше тюремного сленгу. Учасники групи слухають цю розмову та записують якнайбільше однакових термінів і їхнє реальне значення.

Написання коротких тез. Пари можуть написати три короткі тези, кожна з яких включає тюремний жаргон. Тоді їм потрібно сказати тез саме без використання жаргону. Вони обмінюються результатами та по черзі обговорюють їх.

Смітник проблем. Кожний слухач пише про ситуацію, яка могла б виникнути після звільнення, у якій той факт, що вони були у в'язниці, може спричинити проблеми. Ці записки кладуть у смітник. Перша особа бере записку зі смітника, зачитує проблему та пояснює, що би зробила, якби в неї виникла така проблема. Учасників групи заохочують коментувати чи дискутувати. Тоді настає черга іншої людини.

Рольова гра. Пари планують, а потім розігрують ситуацію, у якій старі тюремні звички можуть спричинити проблеми.

Компонент 3: ризики, яких потрібно уникати в спільноті (метод «точка зору партнера»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти учасникам визначати основні ризики, із якими вони можуть зіштовхнутися, й навчитися уникати їх. Ув'язнені значною мірою захищені від алкогольної залежності, наркотиків чи азартних ігор. Знову здобута свобода здатна бути спокусою та призвести до проблем. Ув'язнені часто покладаються на обіцянки рідних чи друзів підтримувати їх після звільнення. Вони повинні знати, що ця пропозиція може зрештою не перерости в реальність. Спроба знову здобути гроші чи майно, які було втрачено після потрапляння у в'язницю, може призвести до небезпечних ситуацій.

2. Працюючи в парах, кожен має довідатися про три основні речі, які турбують партнера, коли йдеться про повернення в спільноту.
3. Тоді кожному особу просять пояснити, що намагався сказати їхній партнер.
4. Ведучий підштовхує мовців запитаннями та коментарями.
5. З огляду на майбутні сеанси варто занотувати питання для подальшого розгляду.

Компонент 4: можливості, яких потрібно шукати після звільнення (метод «вправа на ранжування»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – дізнатися один в одного про можливості, які можна знайти після звільнення. Більшості ув'язненим після звільнення доведеться працювати. Попередні роботи можуть виявитися вже недоступними. Колишні ув'язнені, ймовірно, не знатимуть про нові види доступних робочих місць. Декому потрібно буде знайти інше помешкання. Конструктивне дозвілля відшукати також складно, однак воно допомагає уникнути повернення до правопорушної діяльності.
2. Переконайтеся, що слухачі розуміють питання, які обговорюються, і попросіть їх дати початкові відповіді на згадані питання.
3. Запропонуйте кожному учасникові написати свої три найбільші потреби після звільнення, а також своє бачення шляхів пошуку допомоги у вирішенні їх.
4. Кожну особу просять пояснити, що вона записала.
5. Учасників групи заохочують давати корисні коментарі.

Якщо часу достатньо, можлива додаткова вправа:

Перегляд газет. Роздайте газети, які б зазвичай мали читати ув'язнені, попросіть їх визначити три типи робочих місць, які вони можуть отримати після звільнення.

Рольова гра. Попросіть пари домовитися й продемонструвати рольову гру про зустріч із кимось, хто може допомогти їм задовольнити певну потребу. (можливо, доцільно припустити, що зустріч не принесла результатів, незважаючи на зусилля ув'язненого?).

Мій плакат. Якщо доступні великі аркуші паперу та ручки, учасники можуть створити власний плакат, де буде зображено аспекти життя, яке вони сподіваються вести. Під час обговорення вони можуть пояснити перешкоди, які їм доведеться подолати.

Компонент 5: відновлення довіри (метод «кероване обговорення»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти ув'язненим визначити, хто довірятиме їм, і знати, як ставитися до людей, які не довірятимуть. По відношенню до колишніх ув'язнених існують соціальні упередження. Люди бояться, що вони нечесні, жорстокі чи варті довіри.
2. Попросіть кожного учасника написати три обставини, у яких, як вони очікують, їм не довірятимуть, а також, що вони можуть зробити, щоб обмежити такий ефект.
3. Кожну особу просять пояснити, що вона записала.
4. Учасники групи заохочуються давати корисні коментарі.

Якщо часу достатньо, можлива додаткова вправа:

Рольова гра: Попросіть пари підготувати рольові ситуації про вибачення перед людиною. Решта групи коментує добрі та погані риси вибачення.

Персональні презентації: Учасники складають списки з трьох прикладів недовіри до них у в'язниці та три приклади недовіри в спільноті ще до потрапляння у в'язницю. Опитування: (Можливо, це має відбуватися між навчальними сеансами.) Кожна особа в групі має попросити декілька інших ув'язнених описати ситуації, коли відновити довіру може бути складно.

Компонент 6: речі, які змінилися за час мого перебування у в'язниці (метод «Вправа на ранжування»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – дізнатися, що змінилося в спільноті та вдома. Ув'язнені зможуть порівняно швидко адаптуватися до певних змін. В інших можуть бути серйозніші наслідки. У магазинах усе здаватиметься дорожчим. Більше людей користуватиметься новими технологіями. Запроваджено електронну пошту, Інтернет, електронні платіжні системи. Можливо, удома вашу кімнату в будинку використовували для інших цілей. Домашні улюбленці могли померти, або замість них з'явилися нові. Можливо, знайомі люди переїхали. Доступні в минулому робочі місця могли зникнути або для них тепер потрібні нові кваліфікації.
2. Попросіть кожного учасника написати три основні зміни, які, ймовірно, спричинять проблеми після звільнення, та можливі шляхи, що дозволять обмежити їхній вплив.
3. Кожній особі запропонуйте пояснити те, що вона записала.
4. Учасників групи заохочують давати корисні коментарі.

Якщо часу достатньо, можлива додаткова вправа:

Покажіть групі 10-хвилинний ролик із сучасної мелодрами й попросіть написати п'ять речей, які змінилися.

Покажіть групі аналогічний ролик із фільму чи мелодрами, знятої 10 чи 20 років тому, і запропонуйте їм написати п'ять речей, які змінилися.

Заздалегідь сплануйте вікторину з 10 запитань про сучасне буденне життя (це може бути ціна 20 цигарок чи літри бензину; вартість квитка на поїзд до сусіднього міста).

УНИКНЕННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ

Нотатки для ведучого

Чоловіки та жінки, які щойно звільнилися із в'язниці, перебувають у зоні високого ризику піддатися спокусі знову повернутися до правопорушної діяльності. Вони зіштовхуються із багатьма проблемами, збираючи до купи своє життя, а колишні кримінальні соратники раді запропонувати їм швидкі рішення таких проблем.

Складові курсу

1. Різні погляди на правопорушення.
2. Наслідки подальших правопорушень.
3. Причини правопорушення.
4. Попередні спроби уникнути правопорушень.
5. Джерела допомоги для уникнення правопорушень.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Кожна сесія триває близько 60 хвилин, а курс можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Однак керівники можуть використовувати для сприяння дискусії будь-який метод. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що керівник повинен розуміти

реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Компонент 1: різні погляди на правопорушення (метод «мозковий шторм і обговорення»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – підготувати ув'язнених до різних реакцій на їхні правопорушення. Тюремна культура в'язниці навчає спотворених поглядів на добро та зло. Вітається поведінка, що вважається неприйнятною у середовищі звичайних чесних громадян. Погляди громадськості часто висміюють. Однак таке ставлення навряд чи призведе до успішної реінтеграції після звільнення. Потрібно змінювати погляди ув'язнених на правопорушення.
2. Попросіть учасників декілька хвилин подумати про основні види правопорушень.
3. Пройдіться групою, просячи кожну людину назвати лише одне з правопорушень, про які вона подумала. Запишіть його на дошці.
4. Продовжуйте обходити групу, доки не запишете всі їхні ідеї.
5. Стимулюйте дискусію, з'ясовуючи такі питання: «яке правопорушення найтяжче»; «яке правопорушення найменш тяжке»; «кількість яких правопорушень зростає»; «найбільше вас би розлютило, якби хтось із вашої родини став жертвою якого саме правопорушення».

Якщо вистачить часу, додаткова вправа – «Вправа на ранжування»

Проведіть базову вправу, як описано вище, однак обмежте час обговорення. Поділіть клас на групи по три або чотири людини. Дайте кожній групі набір із 5 невеликих аркушів паперу (розміром як пачка цигарок). Скажіть їм записати поширені злочини на окремих аркушах: «крадіжка 10 яєць із магазину», «крадіжка 100 грн з гардеробної на роботі», «розбиття носу сусідові у вуличній бійці», «надання неправдивої інформації поліції з метою звинувачення когось іншого в автомобільній аварії», «свідоме придбання краденого комп'ютера» (ви можете вибрати інші злочини).

Попросіть одну групу обміркувати, у якому порядку розмістив би ці правопорушення суддя, розташовуючи найтяжчий угорі. Наступна група має вирішити, у якому порядку ці правопорушення розмістили б їхні матері. Попросіть групи подумати, у якому порядку розмістили б ці правопорушення священик, працівник поліції тощо.

Компонент 2: наслідки подальших правопорушень (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти ув'язненим краще розуміти результати подальших правопорушень. Коли в минулому вони скоювали правопорушення, це, можливо, здавалося правильним або єдиним варіантом. Ув'язнені мають багато часу подумати про наслідки своїх правопорушень, але вони можуть занадто акцентувати увагу на виправданнях. Ув'язнені, як правило, заперечують вплив, який їхні правопорушення мають на звичайних людей.
2. Попросіть слухачів назвати основні види правопорушень.
3. Розділіть клас на пари та дайте кожній із них інший вид правопорушення для роздумів.
4. Кожна пара має визначити три важливі наслідки на той випадок, якщо їх спіймають під час скоєння такого правопорушення в майбутньому.
5. Попросіть кожну пару надати відгук, а потім стимулюйте дискусію.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Рольова гра»

Проведіть базову вправу, як описано вище, однак обмежте час обговорення. Кожна пара повинна розробити, а потім розіграти ситуацію щодо значення певного правопорушення. Рольова гра полягає в поясненні близькій особі того, що вас заарештовано за скоєння правопорушення. Запропонуйте, щоб цією людиною була їхня дружина, найкращий друг, батько тощо.

Після кожної рольової гри попросіть надати позитивні коментарі від групи.

Компонент 3: причини правопорушення (метод «мозковий штурм і обговорення»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – бути успішнішим в уникненні правопорушень через розуміння їхніх причин. Більшість ув'язнених не хотіли б скоювати нових правопорушень. Правопорушна поведінка може бути результатом поєднання чинників, які накопичуються упродовж тривалого часу.
2. Попросіть учасників хвилину-дві подумати про основні причини вчинення правопорушень, на які вказують ув'язнені.
3. Пройдіться групою, прохаючи кожного слухача назвати лише одну з причин, про які вона подумала. Запишіть її на дошці.
4. Продовжуйте обходити групу, доки не запишете всіх їхніх ідей.
5. Спонукайте до дискусії, з'ясовуючи :
 - a. «яка найпоширеніша причина правопорушення»;
 - b. «яка найпоширеніша відмовка для скоєння правопорушення»;

- с. «яку причину найважче подолати».

Необов'язкова вправа для поглибленого навчання – «Гаряче крісло» (30 – 45 хвилин)

Проведіть базову вправу, як описано вище, однак обмежте час обговорення. Дайте кожній парі в групі клаптик паперу, на якому написано одну з основних причини правопорушення (напр., агресивний характер, залежність, проблеми з грошима, стосунки). Кожна пара повинна витратити п'ять хвилин, думаючи про те, як би вона подолала цю проблему в майбутньому. Своєю чергою, кожна пара має посидіти попереду в класі та захистити свої плани, відповідаючи на запитання решти групи.

Компонент 4: мої попередні спроби уникнути правопорушень (метод «обговорення в парах»)

1. Зазначте, що мета цього компонента – довідатися в інших про найкращі способи уникнути правопорушень у майбутньому. Усі ув'язнені мають досвід уникнення правопорушень у певний момент у минулому.
2. Розділіть групу на пари й попросіть учасників п'ять хвилин обмінюватися методами, які вони раніше застосовували, щоб уникнути правопорушень.
3. Обійдіть групу, запрошуючи кожну пару пояснити основні моменти, які вони погодили.
4. Симулюйте дискусію, з'ясовуючи такі моменти:
«на який час така спроба допомогла вам триматися подалі від неприємностей»;
«чи хтось дізнався метод, яким хотів би скористатися сам»;
«який метод має найменше шансів бути ефективним».

Необов'язкова вправа для поглибленого навчання – «Гаряче крісло»

Проведіть базову вправу, як описано вище, однак обмежте час обговорення. Дайте кожній парі в групі клаптик паперу, на якому написано одну з основних причини правопорушення (напр., агресивний характер, залежність, проблеми з грошима, стосунки). Кожна пара повинна витратити п'ять хвилин, думаючи про те, як би вона подолала цю проблему в майбутньому. Своєю чергою, кожна пара має посидіти попереду в класі та захистити свої плани, відповідаючи на запитання решти групи.

Компонент 5: джерела допомоги для уникнення правопорушень (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – допомогти ув'язненим отримати пораду та підтримку в спільноті. Можливо, певна допомога доступна, однак помилково було б завжди покладатися на неї.
2. Розділіть групу на пари. Попросіть кожну з них обміркувати пошук допомоги з іншого джерела (напр., урядове відомство, громадська організація, член родини тощо).
3. Кожна пара має визначити переваги та недоліки прохання про допомогу з цього джерела.
4. Запропонуйте кожній парі пояснити свої міркування та відповісти на запитання.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Запрошений гість»

Проведіть базову вправу, як описано вище, однак обмежте час обговорення. Попросіть одного із соціальних працівників в'язниці провести обговорення щодо допомоги після звільнення.

Курс соціального навчання 10

ЯК СТАТИ ЗАКОГОСЛУХНЯНИМ ГРОМАДЯНИНОМ

Нотатки для ведучого

Цей курс має допомогти ув'язненим у майбутньому бути більш свідомими своїх прав й обов'язків.

Компоненти курсу

1. Права й обов'язки.
2. Як мати справу з керівництвом.
3. Отримання допомоги та поради.
4. Допомога іншим.
5. Демократичні інститути/як жити в демократичному суспільстві.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Ці сеанси тривають близько 60 хвилин, але їх можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити вивчити їх в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому курсі пропонуються методи навчання для кожного компонента. Керівники самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожної сесії потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що керівник повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Ув'язнені зазвичай мають неповне та спотворене розуміння своїх прав і обов'язків як громадян.
2. Цей курс не призначено на те, щоб надавати всі деталі. Його призначення – стимулювати позитивне спрямування на те, щоб стати добропорядним громадянином.
3. Цілком імовірно, курс можна доповнити листівками й іншою інформацією, доступною у в'язниці й гостьових організаціях.

Компонент 1: права й обов'язки (метод «мозковий штурм»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – спонукати учасників до розповіді про те, як вони розуміють свої громадянські права й обов'язки.
2. Ведучий просить слухачів назвати свої права й обов'язки. Відповіді записують на дошці у два стовпці із заголовками «Права» та «Обов'язки».
3. Ведучий дає членам групи прості пропозиції.
4. Коли назбирається належна кількість факторів, ведучий пов'язує одне «право» з відповідним «обов'язком», намалювавши лінію між двома словами з протилежних стовпців.
5. Керівник просить окремих слухачів вийти та з'єднати інші права й відповідні обов'язки.
6. Після цього починається загальне обговорення.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Вправа на сортування»

Попросіть кожного слухача записати три права, які вони найбільше хотіли б зберегти, і три обов'язки, яких вони найбільше б хотіли позбутися. Обійдіть групу та попросіть кожного пояснити свою точку зору.

Компонент 2: спілкування з керівництвом/старшими/представниками влади (метод «рольова гра»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – зосередити увагу на потребі реагувати обережно в разі зауважень із боку керівництва.
2. Працюючи в парах, учасники визначають особу, яка має над ними владу (як-от: офіцер поліції, керівник на роботі, старший родич). Вони повинні підготувати, а потім розіграти ситуацію, у якій буде відтворено певні труднощі, які можуть виникнути в спілкуванні/стосунках з такими людьми.

3. Після кожної рольової гри ведучий пропонує обговорити питання.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Шеренга»

Попросіть учасника групи виставити інших у шеренгу, де на одному кінці стоятиме слухач, який найпереконливіше веде переговори з поліцією, а на іншому кінці – слухач, який найменш переконливий. Запропонуйте учасникові вправи пояснити, чому він розставив групу таким чином. Зажадайте від усіх, щоб вони прокоментували своє місце в шерензі. Попросіть іншого члена організувати «шеренгу» в такий же спосіб. Завершіть вправу загальним обговоренням про види поведінки з людьми, що мають над вами владу.

Компонент 3: отримання допомоги та поради (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – допомогти досягнути згоди щодо того, де можна знайти корисну пораду.
2. Пари учасників складають список неочікуваних потреб, які виникатимуть після звільнення. Ведучий може запропонувати більш загальні теми, як-от проблеми зі здоров'ям, юридичні консультації та фінансовий борг.
3. Щодо кожної потреби слухачам потрібно написати джерело допомоги чи поради.
4. Ведучий ініціює обговорення, а кожна пара доповнює свої погляди.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – метод «Запрошений гість»

Ведучий домовляється із соціальним працівником чи іншим членом персоналу про відвідування зібрання. Кожного учасника просять визначити сферу потреб і відповідне джерело, від якого можна очікувати на допомогу чи на пораду. Запрошений гість коментує пропозиції та додає власні.

Компонент 4: допомога іншим (метод «створення плаката»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – зосередитися на способах, які можуть допомогти іншим у в'язниці чи на волі після звільнення.

2. Ведучий дає початкові пропозиції про людей, які мають потреби. У список можна включити літню людину, яка переходить дорогу; громадську організацію, якій потрібні волонтери; місцеву футбольну команду, якій потрібен тренер.
3. Кожен учасник створює плакат, на якому зображає особу чи організацію, що мають певні потреби, і відшукує такий заголовок, який заохочуватиме інших проявити інтерес до проблеми.
4. Попросіть учасників групи у свою чергу показати й описати свій плакат.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа за методом «Обговорення в парах»

Попросіть слухачів вказати три або чотири джерела допомоги, до яких вони звернулися б у своїх спільнотах. Ведучий запитує про міркування учасників і стимулює загальне обговорення проблеми з доступом до джерел допомоги та підтримки.

Компонент 5: демократичні інститути (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – визначити демократичні організації в суспільстві. Йдеться про організації на всіх рівнях, за які може голосувати громадськість.
2. Керівник просить учасників назвати такі організації та записує їхні найменування на дошці. Керівник має бути готовим спонукати до обговорення чи додати назви організацій, яких бракує.
3. У парах кожен слухач обирає один з таких демократичних органів. Члени групи мають визначити певну нову політику, яку повинна мати цей орган для того, щоб мати інструменти для вдосконалення їхньої ситуації.
4. Коли мине кілька хвилин для обдумування та запису пропозицій, запропонуйте слухачам пояснити свою точку зору.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа за методом «Створення плаката»

Попросіть слухачів уявити, що вони балотуються на виборах в одну з демократичних організацій. Кожен із них створює простий плакат з переконливим заголовком, який забезпечить їхнє обрання. Запропонуйте учасникам пояснити свої плакати.

Курс соціального навчання 11

ДОПОМОГА ВДОМА

Нотатки для ведучого

Цей курс має допомогти ув'язненим після звільнення у більш позитивний спосіб залучатися в сімейне життя.

Компоненти курсу

1. Ремонт речей.
2. Щось, що я можу зробити.
3. Перша допомога (бажано з допомогою медичного закладу).
4. Вирощування квітів та овочів (бажано з допомогою технічного персоналу).
5. Приготування простих страв (бажано з допомогою персоналу кухні).
6. Організація дешевої сімейної поїздки.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Ці сеанси тривають близько 60 хвилин, але їх можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники мають змогу попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожної сесії потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися про їхню думку щодо вправ.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що ведучий повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Слухачам варто нагадати, що більшості доведеться відновлювати довіру своїх друзів і родини після повернення додому.
2. Один зі способів покращити своє становище – ефективніше допомагати в повсякденному житті.
3. Цей курс має спонукати ув'язнених дізнатися про нові способи допомоги та вирішити дотримуватися їх після звільнення.

Компонент 1: ремонт речей (метод «мозковий шторм»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – заохотити учасників до прагнення усунути прості поломки побутових предметів.
2. Слухачі повинні назвати побутові предмети, які зламалися. Ведучий записує їх на дошці.
3. Кожен обирає один із предметів, із яким він колись мав справу.
4. Кожен повинен мати кілька хвилин, щоб підготуватися і пояснити групі поширені несправності предмета й описати правильні способи його ремонту.
5. Якщо вони не можуть пригадати реальний випадок, вони вигадують його і переконують інших у групі.
6. Коли всі представлять свої презентації, проведіть загальне обговорення.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Рекламний плакат»

Попросіть кожного слухача вибрати один предмет, який він може полагодити, і створити плакат, який рекламуватиме його послуги. Обійдіть групу та попросіть кожного описати плакат.

Компонент 2: щось, що я можу зробити (метод «вправа на ранжування»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – зосередити увагу на корисних речах, які вони можуть зробити для своєї родини чи друзів.
2. Попросіть учасників подумати про речі, які вони можуть зробити для свого дому. Можливо, ведучому доведеться стимулювати мисленнєвий процес, пропонуючи таке: поставити сімейне фото в рамку, зробити модель аероплана для маленького родича, намалювати картину, написати вірш.
3. Коли ведучий запише свої пропозиції на дошці, кожний учасник вибирає три завдання, які найімовірніше виконає після звільнення.
4. Попросіть усіх учасників пояснити, що вони написали та чому.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Перегляд газет»

Попросіть учасників переглянути старі газети, можливо, у них знайдуться пропозиції щодо того, що можна зробити вдома. Завершіть вправу загальним обговоренням проблем і переваг пропозиції щось зробити.

Компонент 3: перша медична допомога (метод «запрошений гість»)

1. Попросіть представника служби охорони здоров'я описати основні ситуації, у яких у в'язниці та після звільнення виникає потреба в невідкладній медичній допомозі. Для кожної згаданої ситуації потрібно описати основну відповідь.
2. Якщо є час, представник зможе показати на практиці деякі заходи невідкладної медичної допомоги, як-от накладання пов'язки.
3. Сеанс може завершитись обговоренням того, як учасникам отримати додаткові знання про першу медичну допомогу. Якщо можливо, мають бути доступні листівки й інша друкована інформація.

Компонент 4: вирощування квітів та овочів (метод «запрошений гість»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – заохотити учасників до ознайомлення з основними принципами вирощування квітів й овочів у приміщенні та надворі.
2. Попросіть представника відділу техобслуговування в'язниці описати основні принципи садівництва та їхнє застосування до типових домашніх рослин.
3. Сеанс «Запитання та відповіді» може ґрунтуватися на питаннях ув'язнених про те, як вирощувати певні рослини чи квіти.
4. Сеанс може завершитись обговоренням того, як слухачам отримати додаткові знання про вирощування квітів і овочів. Якщо можливо, мають бути доступні листівки й інша друкована інформація.

Компонент 5: приготування простих страв (метод «запрошений гість»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – заохотити слухачів поглибити свої знання та збільшити бажання готувати їжу вдома.
2. Працівник тюремної кухні узагальнює список популярних економних страв, зокрема тортів і десертів. Учасники вибирають два чи три пункти, для яких хочуть отримати детальніші пояснення.
3. Щойно гість опише приготування цих страв, члени групи мають вибрати серед них улюблені, а тоді пояснити перешкоди (реальні чи вигадані), що можуть завадити їм приготувати ці страви вдома після звільнення.

Компонент 6: організація дешевої сімейної поїздки (метод «перегляд газет»)

1. Мета цього сеансу – заохотити слухачів після звільнення спланувати цікавий день поза домом із родиною, іншими родичами й друзями.
2. Ведучий просить учасників сесії у парах виявити п'ять основних факторів, які характеризують добру сімейну поїздку. Їм дається кілька хвилин на планування, керівник записує пропозиції на дошці, а тоді шляхом голосування усі обирають п'ять найкращих ідей.
3. Слухачі переглядають старі газети, шукаючи ідеї, на основі яких можна спланувати ідеальну поїздку, що якнайкраще відповідатиме встановленим критеріям.
4. Після цього починається загальне обговорення.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа за методом «Туристичний путівник»

Кожна пара графічно зображає поїздку на аркуші паперу, використовуючи малюнки та підписи до них. У кінці кожна пара показує свої пропозиції групі.

ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Нотатки для ведучого

Цей курс дає змогу ув'язненим обмінятися ідеями для формування здорового та задовільного стилю життя після звільнення.

Компоненти курсу

1. Приготування простої страви.
2. Контроль залежності.
3. Покращення раціону.
4. Заняття спортом.
5. Кращий зовнішній вигляд.
6. Повторення питань.

Коротку версію можна пройти за півдня

Увесь курс вдасться пройти впродовж половини дня. Кожен компонент має зайняти близько 25 хвилин. Ведучий може надати додатковий час, якщо проходить особливо важливе обговорення.

Розширена версія складається з окремих одногодинних компонентів

Якщо часу є більше, доцільно розглянути кожен компонент детальніше. Тоді пропонують дещо більш прогресивні методи навчання. Ці сеанси тривають близько 60 хвилин, але їх можна розтягнути на кілька днів або й кілька тижнів. Учасники можуть попросити розглянути компоненти в іншому порядку.

Початок і завершення

У цьому змісті лекцій пропонують методи навчання для кожного компонента. Ведучі самостійно вирішують, чи використовувати вступні вправи (вправи для розминки чи зняття напруження), перш ніж розпочинати реальну роботу. Після кожного сеансу потрібно зупинитися, щоб отримати відгуки учасників і дізнатися їхню думку про вправи.

Як підготуватися ведучому

У короткій версії використовують прості методи навчання, які може пояснити кваліфікований тюремний наглядач. Найважливіша вимога полягає в тому, що керівник повинен розуміти реальний життєвий досвід типових ув'язнених і усвідомлювати загальні правила поведінки в культурі засуджених.

Вступні коментарі ведучого

1. Коли люди задоволені своїм зовнішнім виглядом і раціоном, підвищується їхня самооцінка.
2. Курс не призначено на те, щоб замінити належну реабілітацію нарко- чи алкогольної залежності.
3. Частина цього курсу стосується обміну ідеями щодо уникнення шкідливих звичок. Але він також має на меті зібрати ідеї учасників про нові, конструктивні заняття.

Компонент 1: приготування простої страви (метод «обговорення в парах»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – показати задоволення від приготування економної страви для родини та друзів.
2. Запропонуйте парам учасників витратити кілька хвилин на обговорення того, які страви вони готували собі чи своїй сім'ї в минулому. Кожен записує в зошит п'ять прикладів.
3. Ведучий фіксує ці ідеї на дошці та за потреби просить надати додаткові пояснення.
4. У кінці сеансу кожен слухач визначає одну нову для нього страву, яку він хотів би приготувати, коли з'явиться така можливість.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Вартість інгредієнтів»

Кожен учасник перелічує інгредієнти для своєї страви, розрахованої на 4 осіб, і підсумовує приблизну загальну вартість. Обійдіть групу та попросіть кожного пояснити свою точку зору.

Компонент 2: контроль залежності (метод «порада друзів»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – обмінятися пропозиціями щодо контролю над вживанням потенційно шкідливих речовин, як-от алкоголю, тютюну та наркотиків. Сюди можна також включити захоплення азартними іграми. Це обговорення не замінює потреби в професійній пораді в разі наявності в ув'язненого залежності. Більшість із нас намагається контролювати ці речі. Вони можуть бути дорогими та шкідливими.
2. Працюючи індивідуально, кожен учасник вибирає певну «шкідливу звичку» й записує поради, які б він дав друзі, який турбується через це.
3. Ведучий має стимулювати групове обговорення, попросивши учасників скористатися зробленими нотатками.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа за методом «Аналіз сильних сторін»

Попросіть кожного учасника вибрати одну залежність та на лівій стороні записати, що можна зробити, щоб зменшити її. Праворуч перелічіть причини, чому здійснити це складно. Запропонуйте слухачам пояснити свої списки та зробити певні висновки.

Компонент 3: покращення раціону (метод «мозковий штурм»)

1. Поясніть, що мета цього компонента – обмінятися ідеями про реальні способи споживання більш здорової їжі у в'язниці та після звільнення.
2. Запропонуйте слухачам назвати свої пропозиції та записати їх на дошці у два стовпці: в одному тюремна їжа, а в іншому – їжа після звільнення.
3. Після короткого обговорення кожен записує на власному аркуші паперу найбільш та найменш корисні пропозиції.
4. Ведучий просить учасників пояснити, що вони записали та чому.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа за методом «Шеренга»

Попросіть учасника групи виставити інших у ряд, де на одному кінці стоятиме слухач із найпереконливішим методом покращення раціону, а на іншому – слухач із найменш переконливими ідеями. Запропонуйте учасникові пояснити, чому він розставив групу таким чином. Зажадайте від учасників групи, щоб вони прокоментували своє місце в шерензі. Попросіть іншого члена організувати «шеренгу» в такий же спосіб. На завершення проведіть загальне обговорення.

Компонент 4: заняття спортом (метод «симуляція»)

1. Поясніть, що мета цього сеансу – заохотити слухачів до заняття спортом і фітнесом у в'язниці.
2. Ведучий ініціює коротке обговорення про способи підтримання у формі свого розуму та тіла.
3. Кожний учасник уявляє, що після звільнення подається на вакансію різнороба. Через 10 хвилин особі, яке шукає роботу, зателефонує начальник саме в цій справі. Одне із

запитань – чи в належній ви формі для щоденної тяжкої роботи. Кожна особа має вказати три основні пункти, які допоможуть переконати начальника в тому, що вона у формі.

4. Попросіть учасників групи пояснити, що вони написали.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Рольова гра»

Попросіть пари учасників розіграти телефонну розмову в ролях, вона має складатися з трьох-чотирьох реплік. Наприклад, ведучий запитує: «Ви курите?» Заявник має придумати переконливі, але розумні відповіді. Після завершення рольової гри запитайте у слухачів, що вони дізналися завдяки цьому обговоренню.

Компонент 5: кращий зовнішній вигляд (метод «вправа на завершення речення»)

1. Поясніть, що мета цієї сесії – обмінятися пропозиціями про практичні способи покращити свій зовнішній вигляд і про те, як цього можна досягнути.
2. Напишіть на дошці такі неповні речення: «Упізнати колишнього ув'язненого можна, помітивши...», «Елемент вбрання, який я найбільше хочу покращити...», «Найпростіший спосіб втратити вагу –...».
3. Коли мине кілька хвилин для обдумування та запису відповідей, попросіть учасників пояснити свою точку зору.

Якщо вистачить часу, можлива додаткова вправа – «Плакат про вакансію»

Попросіть учасників створити плакат, який спонукає інших ув'язнених взяти участь у дискусії на одну з обговорених раніше тем. Запропонуйте слухачам пояснити свої малюнки.

Компонент 6: повторення питань (метод «запрошений гість»)

1. Мета цього сеансу – заохотити слухачів повторити те, що було обговорено в ході курсу, а також обміркувати зміни, які можуть відбутися внаслідок цього.
2. Попросіть соціального працівника в'язниці чи іншого працівника в'язниці відвідати сеанс та ініціювати обговорення про питання. Можна торкнутися теми змісту курсу.

Відвідувачі повинні намагатися окреслити коментарі ув'язнених, а не висловлювати свої точки зору.

Курси соціального навчання для ув'язнених

ВИДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

Нижче наведено популярні в європейських країнах навчальні вправи. Деякі з них можна використовувати на курсах соціальних навичок для ув'язнених.

1. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ

Ці короткі вступні вправи розроблено, щоб допомогти людям, що хвилюються, почуватися комфортніше в групі та попрактикуватися в тому, щоб легко долучатися до діяльності. Такі вправи заохочують до співпраці й допомагають людям вийти за межі групи, із якою вони прийшли. Вони допомагають досягти взаєморозуміння між лідерами та створити сприятливу для навчання й участі атмосферу.

- **Гра в імена.** Учасники стають у коло, називають ім'я іншої особи й кидають їй м'яч.
- **Правда чи неправда.** Учасники стають у коло, один з учасників розповідає три факти про себе. Один із фактів неправдивий. Інші учасники мають угадати неправдиву інформацію.
- **Знайти когось, хто.** Кожний учасник отримує список запитань. Кількість запитань дорівнює кількості учасників. Рухаючись по колу та розмовляючи з учасниками, гравці мають відгадати за кожним із питань конкретну людину. Питання можуть бути такими: «має собаку», «любить грати футбол», «має карі очі».
- **Інтерв'ю в парах.** Кожний учасник має дізнатися три факти про свого напарника та повідомити їх групі.
- **Безлюдний острів.** Кожна особа має записати три речі, які б узяла із собою, – книгу (нерелігійну), аудіозапис пісні та предмет розкоші.

2. СПОСОБИ ДОВІДАТИСЯ ПРО ТОЧКУ ЗОРУ Й УПЕРЕДЖЕННЯ

Найкраще та найгірше

Викладач або слухач стає перед класом і записує категорію теми, яка обговорюється (наприклад, машини, їжа з доставкою, кримінальні драми, спортсмени, політики, взуття тощо). Кожний учасник групи має написати найкращі та найгірші, на його думку, приклади для цієї категорії. Після цього відбувається загальне обговорення.

Правда чи неправда

Гарний спосіб перевірити знання учасників - запропонувати їм список правдивих і неправдивих тверджень на тему, яку обговорюють. Очевидно, твердження потрібно підготувати заздалегідь. До кожного пункту учасники повинні написати свою думку. Оцінювання чужих робіт може викликати жваву дискусію.

Мозковий штурм

Тему написано на дошці, а учасники тренінгу говорять слова та фрази, що спадають їм на думку. Викладач або слухач, що веде вправу, підтримує швидкий темп і стежить, щоб усі брали активну участь. На цій стадії дозволено все, окрім нецензурної лексики. Під час подальшого обговорення визначають ідеї, які здобулися на найбільшу підтримку.

Вправа на ранжування карток – «Якби я міг вибрати, ким бути»

Тренер пише на дошці список людей, які, як вважають учасники, зазвичай живуть у досить бідних спільнотах. Сюди можуть належати: літня вдова, молочар, безробітний підліток, мати(батько)-одиначка (одинак), водій автобуса, один із близнюків, власник маленького магазину тощо. Щойно буде визначено 10 таких осіб, кожний учасник тренінгу розриває аркуш паперу на 10 шматків і пише одну з осіб на кожному. Тоді вони розміщуються в порядку, де вгорі буде особа, якою учасник хотів би бути найбільше. Після цього такий рейтинг кожного учасника обговорюється.

Вправа на ранжування карток – «Злочин і кара»

Учасники називають десять основних видів правопорушень і записують їх на дошці. Кожний учасник розриває аркуш паперу на 10 клаптиків і на кожному з них записує одне правопорушення. Згодом клаптики розташовуються в порядку спадання, де найсерйозніше правопорушення буде нагорі. Після цього відбувається загальне обговорення.

Вікторина на швидкість

Тренер або ведучий ставить чотири або п'ять цікавих імпровізованих запитань, що стосуються теми. Відповіді записують; учасники обмінюються ними для оцінювання. Найкращою винагородою за зусилля та знання буде визнання, а не призи. Повторіть вправу, якщо вона пройшла добре.

Вигадування заголовків

Переконайтеся, що тема всім зрозуміла. Попросіть учасників вигадати можливі заголовки, які б використала ваша улюблена газета чи журнал, якби мала би висвітлювати цю тему.

Пошук інформації

20 запитань. Уся інформація є десь у кімнаті. Можливі теми: «світ роботи», «проблеми зі здоров'ям» тощо. Інформація може бути в брошурах і газетних статтях. Учасники шукають інформацію по одному або в парах. Змагання. 30 хвилин.

Інтерв'ю в парах

Слухачі записують інформацію, про яку хочуть довідатися в колеги. Група ділиться на пари, які опитують один одного. Після цього вся група коментує.

Карткова гра: права й обов'язки

Викладач надає інструкції, а слухачі роблять список із десяти прав і десяти обов'язків, які можуть траплятися в житті. Кожний з учасників пише будь-яке «право» на невеликому

клаптику білого паперу, а «обов'язок» – на кольоровому папері. Потім учасники діляться на групи з чотирьох гравців. Папірці перемішуються, а кожний гравець отримує п'ять прав і п'ять обов'язків. По черзі кожний гравець може відкинути одне право й один обов'язок, а натомість узяти інші з колоди ще не розданих.

Гра завершується, коли ведучий вважає, що час обговорити уподобання й антипатії.

Перегляд газет і журналів

Проста вправа, яка більш продуктивна, якщо слухачі зроблять контрольний список того, що шукають. Викладач нагадує учасникам переглянути публікації.

Рольова гра

Це один із найбільш відомих методів групового навчання. Головне пам'ятати, що до початку дій потрібно чітко визначити тему, яку належить обіграти. Рольова гра відбувається не на вільну тему. Її необхідно використовувати, щоб обіграти певну ситуацію. Щойно ситуацію розіграно, потрібно обговорити ситуацію з точки зору своєї ролі. Потім можна ще раз розіграти ту ж саму сценку з точки зору іншої ролі. Учасників, що розігрують ролі, потрібно заохотити продовжувати гру після завершення сценарію.

«Стояти на своєму»

Це проста вправа, яка допомагає визначити рівень знань щодо проблеми та заохочує до подальшого її вивчення. Це також свідчить про наслідки тиску групи.

Як правило, ведучий розпочинає вправу низкою тверджень та проханням записати, правдиві такі твердження чи ні. Приклади: «17-річні особи можуть голосувати», «зареєструватися для голосування можна в день виборів», «у віці до 14 років не можна бути засудженим за правопорушення» тощо. Учасники також можуть пропонувати свої твердження.

1. Ведучий записує всі твердження.
2. Слухачі просто мають перейти в те місце кімнати, яке має позначку «правда» чи «неправда».
3. Ведучий записує думку, що переважає.
4. Коли виголошується наступне твердження, учасники знову змінюють позиції.
5. Учасники можуть просити у ведучий дозволу пропонувати власні твердження.
6. Якщо бракує ентузіазму, ведучий коментує правильні відповіді.

Уривок телепрограми

Перш ніж подивитись уривок відповідної телепрограми, варто, щоб група визначила проблеми, які шукає. Під час перегляду запропонуйте їм записати важливі, на їхню думку, інциденти. Переконайтеся, що менш упевнені слухачі мають шанс висловити свою думку.

Дискусійна група

Поділіть групу на групки по 3 особи й дайте їм відповідну тему для 3-хвилинного обговорення. Потрібно визначити якомога більше аспектів теми.

Парні інтерв'ю

У цьому методі погоджується загальна тема обговорення, а учасники семінару діляться на пари. Вони мають опитати один одного й прокоментувати погляди партнера на цю тему. Важливість методу полягає в тому, що учасники змушені вислуховувати точку зору один одного, а не просто концентруватися на формулюванні власної.

Відеоінтерв'ю

Іноді в обговоренні домінують дві або три красномовні та впевнені особи з групи. Один зі способів гарантувати, що голос кожного почуто, – попросити учасників висловити свою думку щодо конкретного питання. Зробити це потрібно перед камерою в окремій кімнаті. Відтворення записів стимулюватиме дискусію.

3. МЕТОДИ ПОШУКУ ФАКТІВ

Опитування загальної думки

Цей метод передбачає, що група погоджує низку запитань, які стосуються теми. Тоді учасники залишають семінар, щоб опитати про ці проблеми інших осіб у в'язниці. Обговорення на цю тему часто жвавішають, якщо включити ці зовнішні точки зору.

Опитування з метою збору фактів

Цей спосіб використовують, щоб дізнатися про факти в людей, які можуть надати достовірну інформацію. Слухачі записують запитання на цю тему, а працівник має переконатися, що вони доречні та їх правильно зрозуміють.

- Скільки безпритульних в'язнів було звільнено минулого року?
- Скільки нових працівників було призначено минулого року?
- Чи тюремний охоронець – це більш ніж офіцер поліції?

Відповіді можна легко оцінити та включити в основний проект.

Групове обговорення

Це може виявитися корисним способом обміну інформацією та думками, але для цього потрібні належний контроль і чіткі правила:

- очолювати обговорення повинна компетентна особа/ведучий, яка необов'язково має бути тренером;
- переконайтеся, що всі розуміють тему та приблизний доступний час;
- не дозволяйте домінантним учасникам монополізувати час дискусії або напрямок, який потрібно прийняти;
- заборонені залякування учасників, лихослів'я тощо;
- періодично переглядайте основні результати та пропонуйте сфери для дослідження.

Інтерв'ю із запрошеним гостем

Гості – це приємний внесок у закритий світ в'язниць. Не забудьте дотримуватися цих правил:

- перед приїздом гостя, вирішіть, які запитання хочете поставити;
- привітайте гостя та відрекомендуйтеся;
- поясніть, що ви робите та чому хочете поговорити з гостем;
- перевірте, чи лектор готовий відповідати на запитання, а також скільки у нього загалом буде часу;
- дізнайтеся, чи потрібен проектор або дошка;
- прослідкуйте, щоб учасники слухали з повагою і не було відволікаючих моментів;
- запропонуйте лекторові води;
- занотуйте слова лектора;
- щойно лектор закінчить, згадайте декілька основних моментів і поставте запитання;
- подякуйте лекторові.

Перегляд газет

Працівник має затвердити тему, яку потрібно дослідити. Тоді учасники шукають згадки про неї в стосі нещодавніх газет. Добре, якщо кілька партнерів виконують вправу окремо, оскільки згадок точно бракуватиме.

Щоденник

Це «домашнє завдання» між першою та другою зустріччю. Кожний учасник отримує аркуш паперу з темою, написаною вгорі. Кожний день потрібно відзначати події, які трапилися протягом дня та стосуються теми. Ці щоденники потім обговорюються на наступній зустрічі.

Інтерв'ю на радіо чи телебаченні

За допомогою відео- чи аудіорекордера опитайте трьох або чотирьох осіб (персонал або ув'язнені) про актуальні події (напр., зростання безробіття). Учасникам потрібно повідомити тему; вони мають підготуватися до того, щоб ставити складні запитання тому, кого опитують, навіть якщо насправді погоджуються з ним. Відтворіть інтерв'ю для групи, щоб обговорити його. Корисно вибрати персонал або ув'язнених із власного регіону або культури.

4. ПОШУК РІШЕНЬ

Смітник проблем

Кожного учасника групи просять написати на невеликому аркуші паперу основну проблему, із якою він зараз зіштовхнувся. Папірці складають і викидають у смітник. Тоді смітник передається одному учасникові групи, який витягує «проблему» зі смітника та пояснює, як буде вирішувати її. Завдяки цьому інші учасники можуть приєднатися та поділитися власним досвідом такої проблеми та надати пораду. Після цього смітник передають іншому учасникові для повторення процедури.

Аналіз критичного інциденту

Кожного учасника просять назвати недовладну ситуацію, у якій він опинився. Учасникам пропонують намалювати цю ситуацію в п'ятому блоці коміксів із восьми епізодів. Тоді потрібно пригадати ситуацію чи рішення, що призвели до такого «критичного інциденту». Усе це потрібно намалювати в попередніх п'яти блоках. У блоках після «критичного інциденту» потрібно намалювати способи вирішення ситуації. Учасники, які не хочуть малювати, можуть просто словесно описати низку подій. Цінність цього методу полягає в тому, що він допомагає людям визначити наслідки своїх дій.

5. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПОГЛЯДІВ

Один день із мого життя

Опишіть події дня, які підкреслять проблему, яку має зрозуміти читач. Можливо, ви захочете зробити акцент на нудзі, надії, страху або схожих емоціях.

Шеренга

Один з учасників групи розставляє інших у ряд. Наприклад, в одному кінці розташовується учасник, який, як вважається, найменш схильний повернутися до вживання наркотиків, а в іншому кінці – особа, яка, на думку того, хто формує шеренгу, найбільш схильна до цього. Інших осіб розміщують відповідно до цієї оцінки. Тоді цей учасник визначає своє місце в шерензі. Учасників просять прокоментувати свою позицію в шерензі.

Скульптура

Одна особа погоджується представити ситуацію, до якої залучена, а інші учасники групи представляють важливих осіб у ситуації. Потім ці люди стають у кімнаті як статуї. Таким чином ситуацію можна «виліпити» – хтось грає роль матері в доміантній позиції, стоячи на кріслі посередині кімнати, батько стоїть у позі, готовий ударити її, а учасник, що грає роль дитини, може сидіти в кутку, дивлячись убік.

Гаряче крісло

Кожний учасник групи по черзі сидить на кріслі посередині кімнати та відповідає на запитання на відповідну тему, які ставлять інші учасники.

Лист у газету

Перегляньте наявні листи в нещодавніх випусках газет. Зверніть увагу на їхній обсяг. Порахуйте кількість слів. Вигадайте заголовок для свого листа. Донесіть суть свого повідомлення в першому реченні.

Рольова гра

Розіграйте зустріч. Коротко опишіть осіб, які зображуються: наприклад, продавець, крадій у крамниці і працівник поліції. Гравці самі вирішують, як розвиватиметься ситуація.

Історія життя

Ретельно продумайте аспект свого життя, який хочете описати. Зробіть начерк «сюжетної схеми», щоб визначити основні події в епізоді, який хочете висвітлити. Порадьтеся з другом щодо того, чи будуть ваші ідеї зрозумілими. Подумайте, яку кількість деталей хочете включити. Допоможе ескіз або малюнок (можливо, для цього вам знову знадобиться друг). Не пишіть речей, які б не хотіли повідомляти іншим людям. Виберіть, із ким хочете поділитись історією.

«Змія» історії життя

На чистому аркуші паперу малюють хвилясту лінію. Кожний в'язень записує «злети» та «падіння» у своєму житті (напр., «переїзд в інше місто», «зустріч із першою дівчиною», «перший арешт», «смерть матері», «перша цигарка», «перше вживання наркотиків» тощо) як точки на хвилястій лінії.

Завершення речення

Цей спосіб допомагає тим учасникам групи, яким складно висловлювати свої думки в письмовій формі. Кожному учасникові видається аркуш із незавершеними реченнями, які той має доповнити. Приклади: «У наркотиках найгірше те...» або «Востаннє я намагався(-лась) полишити вживати наркотики...».

Заголовки до фотографій

Виріжте фотографію, яка може стати основою для вашого повідомлення. Поекспериментуйте з трьома чи чотирма текстовими хмаринками та стількома ж заголовками внизу. Обговоріть їх із другом та виберіть ті, що підходять найбільше. Перевірте правопис! Підготуйте допрацьовані остаточні версії. Попросіть дозволу показати свою роботу.

Герб

Додайте зображення, що характеризують особу або ситуацію, яку ви хочете описати. Подивіться на наявні приклади, щоб отримати ідеї.

Колаж

Колекція вирізок із фотографій, де міститимуться зображення, які ви хочете донести іншим.

Сюжетна лінія для мильної опери

Виберіть персонажів, які найкраще підходять для опису проблеми, яку ви хочете донести.
Напишіть діалог, що стосується інформації, яку ви хочете донести, і перевірте його з другом.
Спробуйте розіграти сценку перед групою.

Напишіть власні правила

Попросіть групу визначити, як потрібно контролювати діяльність. Визначте мінімальний рівень втручання для підтримання порядку. Чітко опишіть покарання за порушення правил.