



KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUP

v rámci

PROBAČNÍHO MOTIVAČNÍHO PROGRAMU ZZ (ZÍSKEJ ZAMĚSTNÁNÍ)

Roman Pešek

Realizace:

Sdružení pro probaci a mediaci v justici (SPJ)

ve spolupráci s

Probační a mediační službou ČR

Partner: **Vězeňská služba ČR**

Cílová skupina:

Klienti krátce před ukončením VTOS

Podmíněně propuštění z VTOS

(dohled, přiměřená povinnost, dobrovolnost)

Cíl programu:

Snížit pravděpodobnost recidivy

Zvýšit pravděpodobnost získání a udržení si zaměstnání

Zvýšit kvalitu života klientů

Ochrana společnosti

Metodika:

Inspirace: Learnprogramme - Probační služba kantonu Curych

Kognitivně-behaviorální terapie

KBT v rámci ZZ

Témata pro 12 skupinových sezení

Klienti vlastní **pracovní sešity** - učebnice, domácí cvičení

I. část:

Prevence recidivy

- 1. Nácvik myšlení ve schématu KBT**
- 2. Strukturované řešení problémů**
- 3. Strukturované řešení mezilidských konfliktů**
- 4. Zvládání emoce zlosti**
- 5. Strukturované plánování času (příjemné aktivity)**
- 6. Vyrovnání se s delikventní minulostí a pobytem ve VTOS**

II. část:

Dovednosti související se získáním a udržením si zaměstnání

- 1. Psaní životopisu**
- 2. Dovednosti pro přijímací rozhovor do zaměstnání**
- 3. Předání pracovně právních informací**

NÁCVIK MYŠLENÍ VE SCHÉMATU KBT

Důležité pro porozumění další probírané látce

**Seznámení se s modalitami chování
a jejich vzájemným ovlivňováním se**

Pomocné otázky pro rozlišování jednotlivých modalit chování

Cvičení na rozlišování mezi myšlenkami a emocemi

Názorné příklady v pracovním sešitě

DC: *Rozebrat v modalitách chování některou svou situaci*

NÁCVIK STRUKTUROVANÉHO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Oblasti problémů:

Tělesné a psychické zdraví, práce, peníze, rodina, přátelé, bydlení, trávení volného času, alkohol atd.

Schéma strukturovaného řešení problémů:

Rozpoznání problému
Popis (definice) problému
Cíl řešení problému
Možnosti řešení (brainstorming)
Porovnávání výhod a nevýhod jednotlivých řešení
Rozhodnutí pro výběr vhodného řešení
Systematický plán a realizace vybraného řešení
Vyhodnocení úspěšnosti vybraného řešení

Podle schématu řešení konkrétního problému (klienti, lektor)

DC: *Aplikovat schéma na vlastní konkrétní problém*

STRUKTUROVANÉ ŘEŠENÍ MEZILIDSKÝCH KONFLIKTŮ

1. Fáze:

- Nácvik sociálních dovedností potřebných pro řešení konfliktů
- Podporování tolerance

2. Fáze:

- Příprava
- Formulování stížnosti
- Zjištění názoru druhého a popsání rozdílu
- Řešení konfliktu
- Uzavření dohody

Názorný příklad v pracovním sešitě

Modelové přehrávání rolí při řešení konfliktu (lektoři)

DC: *Popsané modelové situace*

- *jaké ideální řešení podle klienta, jaké podle jeho partnera*
- *návrhy možných řešení ze strany klienta*

MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ EMOCE ZLOSTI

Prevence:

Vyhnout se situaci, která může vyvolat zlost

Připravit se na zvládání situace, která může vyvolat zlost

(co řeknu, co udělám, když...)

Metody pro situační zvládání zlosti:

Úroveň myšlenek

(podpůrné myšlenky, odvedení pozornosti od zlostných myšlenek)

Úroveň emocí

(alkohol a drogy - nevýhodné)

Úroveň těla

(svalová relaxace)

Úroveň pozorovatelného chování

(odejít ze situace, fyzická práce, plavání...)

Názorný příklad v pracovním sešitě

DC: *Určení situací, které klienta rozčilují*

Jednu situaci vybrat a napsat možnosti jejího zvládání podle schématu

NÁCVIK STRUKTUROVANÉHO PLÁNOVÁNÍ ČASU

Cíl:

Pocit větší kontroly nad vlastním životem, prevence před nudou a rizikovými myšlenkami (snížení pravděpodobnosti recidivy)

Strukturované plánování dne, týdne, měsíce, roku

(testování reálnosti cílů, kalkul s výskytem neočekávaných událostí)

Denní plán

(vyrovnanost nezáživných činností a příjemných aktivit)

Uvědomování si příjemných aktivit

(nabídka ze seznamu, jako odměna po vykonání nezáživné činnosti)

DC: "Můj seznam příjemných aktivit"

Konkrétní představa vlastního života za 1 rok

„Čeho se nejvíce obávám, co by mě mohlo spustit k dalšímu spáchání trestného činu?“

ZPRACOVÁNÍ VLASTNÍ DELIKVENTNÍ MINULOSTI

Vyrovnání se s delikventní minulostí a pobytem ve VTOS

(citlivé téma, hledání výhod, konstruktivní pohled do budoucnosti)

„Co pro mě bylo ve VTOS nejtěžší, co bych už nikdy nechtěl zažít?“

„Co pozitivního si odnáším z VTOS, co užitečného jsem si uvědomil, jaké to pro mě mělo výhody?“

Jak o tom mluvit? (s přáteli, se zaměstnavatelem...)

Alternativy:

- fantazírování
- no comment a odvedení pozornosti
- jsem nevinen
- přiznání se a pohled do budoucnosti

Porovnávání výhod a nevýhod jednotlivých alternativ směrem k různým konkrétním situacím:

O koho se jedná, komu to říkám?, Nakolik je daná osoba důležitá pro můj život?, Jaká je pravděpodobnost, že se dozví pravdu, i když bych ho mystifikoval?, Jaké by to pro mě mohlo mít důsledky, kdyby zjistil, že jsem nemluvil pravdu? Když mu řeknu pravdu, může to proti mně zneužít?

PSANÍ ŽIVOTOPISU

Objasnění významu CV

(určuje první dojem, často rozhoduje v 1. kole výběrového řízení)

Náležitosti správně vypracovaného CV

(obsah a forma)

Příklad strukturovaného CV v pracovním sešitě

DC: *Napsat vlastní životopis do připraveného formuláře*

DOVEDNOSTI PRO PŘIJÍMACÍ ROZHOVOR DO ZAMĚSTNÁNÍ

Výběr vhodného zaměstnání

(uvědomění si silných a slabých stránek ve spojitosti s pracovním uplatněním)

Doporučení pro přiměřeně sebejisté vystupování

(oční kontakt, obsah a forma řeči, posed, vhodné oblečení, příjemné aroma)

Jak se na pohovor připravit a čeho se vyvarovat

(informace o firmě, potřebné doklady, včasný příchod, vypnutý mobil, nežvýkat...)

Jak projevit zájem o dané zaměstnání

(na co je dobré se ptát a v jakém pořadí)

Nejčastější otázky při přijímacím pohovoru

(otázky, na které uchazeč musí/nemusí odpovídat)

Modelové přehrávání rolí lektory (průběh přijímacího rozh.) nebo video

Klienti: Co bylo dobře, co špatně, co by udělali jinak...

DŮ: *Moje silné a slabé stránky skrze pracovní uplatnění*

Co mi dělá (by mohlo dělat) během přijímacího rozhovoru největší problémy a jak tento problém mohu řešit?

PŘEDÁNÍ PRACOVNĚ PRÁVNÍCH INFORMACÍ

Uvedeno v pracovním sešitě:

Náležitosti pracovní smlouvy

**Dohoda o pracovní činnosti a o provedení práce -
výhody/nevýhody**

Možnosti ukončení pracovního poměru

Možnost přivýdělků během evidence na ÚP

Práce "na černo" – výhody/nevýhody

**Práce za mzdu vyšší než je uváděná ve pracovní smlouvě -
výhody/nevýhody**

POSLEDNÍ, 12. SEZENÍ

Závěrečné ohlédnutí

Jednoduchý písemný test:

- Otázky na některé záležitosti z probíraných témat

- Otázky na zpětnou vazbu:

"Co se mi v kurzu nejvíce líbilo?", "Co se mi nelíbilo?",

"Co bych navrhoval pro zlepšení kurzu?"

Slavnostní předání certifikátu

HODNOCENÍ ÚČINNOSTI PROGRAMU ZZ

Měření klientovy spokojenosti s užitečností jednotlivých sezení
(každé sezení, škála 1 -10)

Hodnotící dotazníky:

- 1. sezení – očekávání od programu ZZ
- 6. a 12. sezení – spokojenost klienta s různými aspekty ZZ (škála 1-4)

Setkání s klienty

po 3, 6, 12ti měsících po ukončení programu
(využití získaných poznatků v praxi s ohledem na prevenci recidivy a získání a udržení si zaměstnání)

POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE:

**TRIAS, Phase II, Teilnehmer - Arbeitsheft, Justizvollzug,
Kanton Zürich, Bewährungs und Vollzugsdienste**

**H. Hollenweger, T. Best - Prezentace LP v rámci odborných
seminářů 25. - 26. 10. 2004, České Budějovice, Karlovy Vary**



DĚKUJI ZA POZORNOST

Roman Pešek

email: ro.pe@seznam.cz