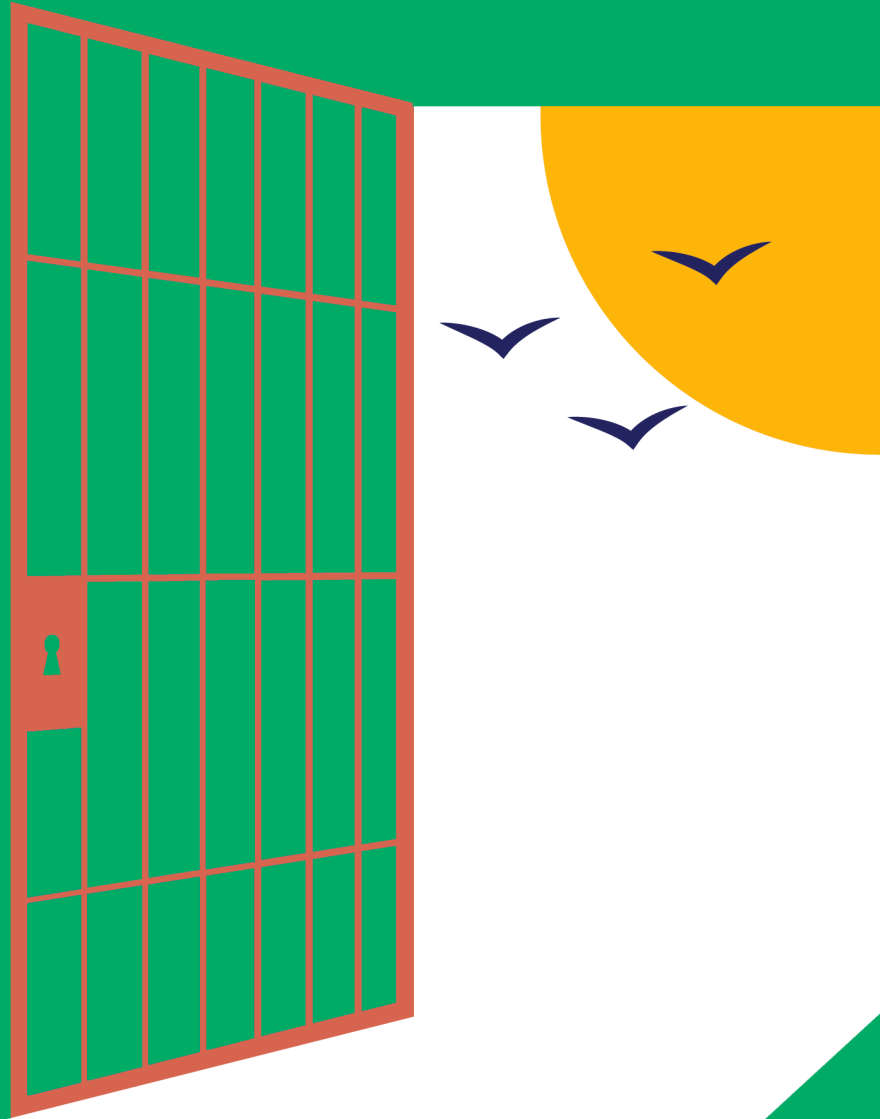


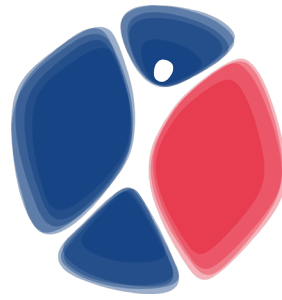
# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## ИНТЕГРАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ЛИЦ, ОСВОБОДИВШИХСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ





Education for Everyone. Worldwide.  
Lifelong.



**AFEW**  
Kyrgyzstan Кыргызстан

# **Учебная программа «Интеграция и адаптация лиц, освободившихся из мест лишения свободы»**

**Бишкек – 2021**

# Оглавление

<b>АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:</b> .....	4
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>СЕССИЯ 1 «ПОТРЕБНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА И СЛОЖНОСТИ»</b> .....	6
Приветствие и знакомство.....	7
Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться».....	7
Мини-лекция «Условия отбывания наказания в колонии-поселении».....	8
Мини-лекция «Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания».....	10
Упражнение «Я Хороший».....	12
Презентация «Планирование своего личного времени».....	13
Мини-лекция ««Проблема с жильем»».....	13
Мини-лекция «Восстановление документов».....	14
Упражнение «Два Лагеря».....	17
Мини-лекция «Вопрос здоровья».....	17
Упражнение «Мой герб».....	18
Презентация к сессии 1.....	19
Материалы для распечатки к сессии 1.....	22
<b>СЕССИЯ 2 «МОИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ»</b> .....	25
Приветствие.....	26
Упражнение «Обезьяна, слона и крокодил».....	26
Мини лекция «Отношения с семьей».....	27
Групповая дискуссия «Пять языков любви».....	28
Мини лекция «Взаимоотношения с детьми».....	29
Мини-лекция «Как заводить друзей и хороших знакомых».....	31
Упражнение «Похвала от сердца».....	33
Мини лекция «Конфликты и способы их разрешения».....	33
Упражнение диспут «Распределение сердец».....	36
Мини-лекция «Правила обращения в официальные органы, регистрация по месту жительства».....	37
Презентация к сессии 2.....	40
Материалы для распечатки к сессии 2.....	44
<b>СЕССИЯ 3 «КАК НАЙТИ РАБОТУ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ»</b> .....	45
Приветствие.....	46
Упражнение для настройки на работу «Жужжание».....	46
Мини-лекция «Как поступить в профтехучилище учреждения и правила обучения в нем».....	46
Мини-лекция «Начальное профессиональное обучение на безвозмездной основе после освобождения».....	48
Мини-лекция «Как найти работу своей мечты?».....	49
Упражнение «Составление резюме».....	51
Мини-лекция «Чем мне может помочь служба занятости?».....	53

Мини-лекция «Как вести себя на собеседовании».....	53
Групповая дискуссия «Как сообщить работодателю о судимости».....	55
Упражнение «Разговор в лифте».....	56
Мини лекция «Трудовая миграция».....	56
Презентация к сессии 3.....	59
Материалы для распечатки к сессии 3 «Как найти работу после освобождения».....	63
<b>СЕССИЯ 4 «КАКИЕ ПРАВА У МЕНЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ».....</b>	<b>64</b>
Приветствие.....	65
Упражнение на разминку «С мира по нитке».....	65
Мини-лекция «Конституция Кыргызской Республики».....	69
Упражнение «Извержение вулкана», «Вода».....	71
Мини-лекция «Как получить бесплатную медицинскую помощь?».....	71
Мини-лекция «Как получить социальную помощь?».....	73
Мини-лекция «Как правильно составить заявление».....	76
Презентации к сессии 4.....	79
<b>СЕССИЯ 5 «ПРАВО И ФИНАСЫ - ЭТО ВАЖНО!».....</b>	<b>82</b>
Приветствие.....	83
Упражнение «Печатная машинка».....	83
Мини-лекция «Гарантированная государством юридическая помощь».....	83
Упражнение «Покажи пальцем».....	87
Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться».....	88
Завершающее упражнение.....	88
Презентация к сессии 5.....	89
Список литературы.....	100
Анкета До и После тренинга.....	101

## **Авторский коллектив:**

**Марат Джаманкулов** – независимый правовой консультант, экс-министр юстиции Кыргызской Республики

**Эрнис Айдаров** – начальник юридического отдела Государственной службы исполнения наказаний при Министерстве юстиции Кыргызской Республики

**Дина Масалимова** – эксперт Общественного Фонда «СПИД Фонд Восток-Запад в Кыргызской Республике»

Учебная программа подготовлена в рамках проекта «Позитивная реинтеграция лиц из мест лишения свободы в общество через обучение взрослых», реализуемого ОФ «СПИД Фонд Восток-Запад в Кыргызской Республике» (AFEW Кыргызстан) при финансовой поддержке DVV International.

## Введение

Длительное нахождение в исправительном учреждении влияет на личность человека, затрудняя его возвращение к нормальной жизни в социуме. Человек, попадая «за решетку», находится в состоянии, когда его жизнь находится в постоянной опасности. Там свои законы, отличные от обычных правил поведения, сложившихся в обществе, при этом человек, попадая в исправительные учреждения, остается с проблемами практически один на один, поскольку семья, родственники и друзья либо далеко, либо и вовсе отворачиваются, и забывают о нём.

Все это вынуждает человека меняться и приспособливаться к этой среде. Усугубляет ситуацию условия содержания в исправительных учреждениях, которые можно приравнять к пыткам, высокая вероятность подвергнуться каким-либо заболеваниям, низкая трудозанятость и другие проблемы. Исправительные учреждения в Кыргызстане давно перестали выполнять такие основные цели наказания как исправление осужденного и предупреждение совершения новых преступлений. Наоборот, в обществе сложилось устойчивое понимание, что исправительные учреждения являются идеальными школами преступности, где осужденный может усовершенствоваться либо приобрести новые преступные навыки. Какие-либо положительные примеры становятся скорее исключением, чем обычной данностью.

Освободившись из пенитенциарного учреждения человеку трудно адаптироваться в обществе, он испытывает стигму и дискриминацию, у него зачастую имеются проблемы с документами, вследствие чего ему трудно найти какую-либо приличную работу, получить необходимое для жизни образование, государственные услуги, доступ к здравоохранению.

Несмотря на усилия уголовно-исполнительной-системы и неправительственного сектора, вопросам подготовки осужденных к освобождению и их дальнейшей ресоциализации в общество уделяется недостаточное внимание.

Государство не выделяет финансирования на программы по адаптации/интеграции лиц, освободившихся из мест лишения свободы, а также на социальные общежития/центры реабилитации для временного размещения лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

Проблемы социального и юридического характера постоянно возникают у осужденных после освобождения.

Целью данного учебного курса является предоставление всей необходимой информации для осужденных, освободившихся из мест лишения свободы в целях содействия интеграции в общество.

Учебный курс содержит детальную программу на 5 дней по 4 часа с указанием целей задач и методов обучения. Учебный курс содержит программы обучения для каждой сессии с методическими рекомендациями для тренеров, описание необходимых ресурсов на каждую сессию, смысловое наполнение каждой сессий с презентациями и раздаточным материалом при необходимости. Включает актуальные, проверенные данные.

# 1

## СЕССИЯ 1: «ПОТРЕБНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА И СЛОЖНОСТИ»

Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Завершение
10 минут	Введение, приветствие		
20 минут	Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»		
10 минут	Выработка групповых правил		
20 минут		Мини-лекция «Условия отбывания наказания в колонии-поселении»	
15 минут		Мини-лекция «Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания»	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Упражнение «Я хороший»	
20-30 минут		Работа в малых группах «Как я освобождался»	
20 минут		Презентация «Планирование личного времени»	
10 минут		Мини-лекция «Проблема с жильем»	
15 минут		Мини-лекция «Восстановление документов»	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Упражнение «Два Лагеря»	
20 минут		Мини-лекция «Вопросы здоровья»	
20 минут		Упражнение «Мой герб»	
10 минут			Завершение сессии. Обратная связь
10 минут			Анонс второй сессии

## Материалы для сессии:

Ручки по количеству участников

Блокноты \ тетради по количеству участников

Флипчарт (сбор ожиданий участников) и маркеры

Стикеры двух цветов

## Распечатки:

Перечень вещей, предметов, документов и продуктов питания, которые осужденным запрещается иметь при себе в колониях поселениях;

Список Отделов записей актов гражданского состояния, паспортизации и регистрации населения.

## Приветствие и знакомство

Для знакомства всем участникам предлагается вырезать цветные карточки, и яркими маркерами или фломастерами написать на них свои имена - так, как они желают, чтобы к ним обращались на протяжении всей сессии, и закрепить их на одежде. Имена могут быть настоящие (Улан, Уланбек).

Можно использовать прозвища – так, как называют друзья (Улик). Форма карточек может быть любой – ромб, облако, сердце и т.п.

Затем каждый участник по очереди произносит свое имя – как ему нравится, и демонстрирует жест руками. Остальные хором называют его и приветствуют, копируя движение рук.

Также тренер рассказывает о цели сессии:

- сформировать у участников представление о том, что их ждет на свободе в случае условно-досрочного освобождения или при переводе в колонию поселения;
- информировать по вопросам восстановления документов и о важности здоровья<sup>1</sup>.

## Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»

В начале тренинговой работы некоторая напряженность и закрытость участников — обычное явление. Если это упражнение проводить в полушуточной форме, то оно помогает участникам почувствовать себя более свободно. Важно и то, что в итоге все получают образную обратную связь, информацию о том, какое первое впечатление они производят на окружающих.

Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными.

На выполнение упражнения участникам дается 10—15 минут. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т.д.

Второй раз это упражнение можно провести в последний день тренинга, а затем сравнить, какое впечатление производили участники в начале работы, какое — в конце<sup>2</sup>.

---

1 Ирина Авидон, Ольга Гончукова 100 разминок, которые украсят ваш тренинг <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (15.06.2021)

2 Ирина Авидон, Ольга Гончукова 100 разминок, которые украсят ваш тренинг <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (15.06.2021)



## Выработка групповых правил<sup>1</sup>

Важно, чтобы группа как можно активнее участвовала в выработке правил группы.

1. Правило «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

## Мини-лекция «Условия отбывания наказания в колонии-поселении»

Вначале хотелось бы отметить, что колонии-поселения являются исправительными учреждениями, и соответственно местами лишения свободы. Они предназначены для содержания осужденных, переведенных из исправительных колоний общего и строгого режима по представлению комиссии исправительных учреждений, но по решению Специальной комиссии центрального органа уголовно-исполнительной системы (ГСИН).

### Условия содержания в колониях-поселениях:

- Вы можете находиться без охраны, но под надзором;
- в часы от подъема до отбоя Вы пользуетесь правом свободного передвижения в пределах территории колонии-поселения;
- можете носить одежду гражданского образца;
- можете иметь при себе деньги и ценные вещи;
- можете иметь свидания без ограничения.

Администрация колонии-поселения выдает Вам документ установленного образца, подтверждающий Вашу личность, а паспорт и другие личные документы хранятся в личном деле.

В колониях-поселениях, проживают в специально предназначенных общежитиях.

Если Вы не допускаете нарушений установленного режима и имеете семью, то по постановлению начальника колонии-поселения Вам **может быть разрешено проживание со своей семьей на арендованной или собственной жилой площади** в пределах населенного пункта административно-территориальной единицы, на территории которого расположена колония-поселение<sup>2</sup>.

Запрещается приносить в колонию-поселения, использовать и хранить предметы, изделия и вещества, перечень которых установлен Правилами внутреннего распорядка исправительных учреждений (см. приложение 1 к настоящей сессии).

Вам может быть предоставлено право выхода за пределы колонии-поселения в выходные или праздничные дни<sup>3</sup>.

### Условия проживания вне колонии-поселения

Для предоставления Вам права проживания вне территории колонии-поселения с семьей на арендованной или собственной жилой площади, но в пределах ее границ (административно-территориального образования) необходимо:

- отсутствие дисциплинарных взысканий и наличие постоянного места работы;
- положительная характеристика начальника отряда, мнение по данному вопросу и письменное согласие осужденного;
- ходатайство совершеннолетних членов семьи осужденного, с которыми он будет проживать. К ходатайству прилагаются копии документов, подтверждающих принадлежность дома, проживание в нем данной семьи, личных документов (паспорт, военный

1 Kjell Erik Rudestam. *Experiential Groups in Theory and Practice* Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982; М.: Прогресс, 1990 – СПб.: Питер Ком, 1998

2 Статья 97 Уголовно-исполнительного кодекса Кыргызской Республики

3 Статья 97 Уголовно-исполнительного кодекса Кыргызской Республики

- билет, свидетельства о рождении, браке и др.), подтверждающих степень родства;
- согласие совершеннолетних членов семьи на участие в мероприятиях по воспитательной работе с осужденным и сотрудничество с администрацией колонии-поселения, составленное по форме;
- отзывы соседей по вопросу проживания осужденного по указанному адресу, где также указывается их согласие на участие в мероприятиях по воспитательной работе с осужденным и сотрудничество с администрацией колонии-поселения;
- письменное мнение органов территориального общественного самоуправления (квартальные и домовые комитеты, а также другие органы, создаваемые жителями данной территории, исходя из местных условий) по вопросу проживания осужденного по указанному адресу. Мнение органов территориального общественного самоуправления запрашивается администрацией колонии-поселения официально;
- характеристика от участкового инспектора милиции на осужденного по месту нахождения жилой площади. В характеристике участкового инспектора милиции отмечаются сведения о влиянии семьи на исправление осужденного, возможности членов семьи в участии в реализации воспитательных мероприятий, а также его мнение по данному вопросу. Характеристика запрашивается администрацией колонии-поселения официально. По мере необходимости характеристика может запрашиваться периодически;
- акт обследования администрацией колонии-поселения жилого помещения на наличие жилой комнаты и отдельного спального места, отсутствие предметов, изъятых из гражданского оборота, а также отсутствие огнестрельного и холодного оружия, спиртных напитков и т.п.<sup>1</sup>.

Имейте ввиду, что в случае если осужденный в колонии-поселении признается – злостным нарушителем установленного порядка отбывания наказания, то его переводят из колонии-поселения в исправительную колонию того вида режима, который был ранее определен специальной комиссией государственного органа уголовно-исполнительной системы.

Если Вы будете проживать вне территории колонии-поселения, администрация колонии устанавливает для Вас индивидуальный режим отбывания наказания, предусматривающий обязательную явку в колонию-поселения с привлечением к работам без оплаты труда не реже одного раза в неделю.

### **Меры взыскания в отношении нарушителей режима:**

- выговор;
- дисциплинарный штраф в размере до десяти расчетных показателей;
- водворение осужденных, содержащихся в исправительных колониях, в штрафной изолятор на срок до пятнадцати суток;
- отмена права проживания вне колонии-поселения и запрещение выхода за пределы колонии-поселения в выходные или праздничные дни на срок до одного месяца.

**Внимание!** Жилое помещение, где вы проживаете с семьей, может посещаться в любое время представителем администрации колонии-поселения.

Неявка на проверку в колонию-поселения без уважительных причин будет считаться уголовным преступлением – «побег из мест лишения свободы или из-под стражи».

### **Организация труда**

Лицо, отбывающее наказание в колонии-поселении, обязано трудиться в местах и на работах, определяемых администрацией колонии-поселения. Администрация колонии-поселения обя-

<sup>1</sup> Пункт 38 Инструкции о порядке и условиях отбывания наказания в колониях-поселениях уголовно-исполнительной системы Кыргызской Республики, утвержденная постановлением Правительства Кыргызской Республики от 27 марта 2013 года № 154.

зана привлекать осужденных к труду, с учетом их пола, возраста, трудоспособности, состояния здоровья и, по возможности, специальности.

Отказ от работы или прекращение работы является нарушением установленного порядка отбывания наказания и может повлечь применение мер взыскания. Для установления причин отказа от работы или прекращения работы с Вашей стороны, администрацией колонии-поселения проводится проверка,

по результатам которой выносится соответствующее решение начальника колонии-поселения.

При отбытии наказания в колонии-поселения, Вы можете привлекаться к труду:

- на собственных производствах, предприятиях колонии-поселения, в том числе в подсобных хозяйствах и на полях сельскохозяйственного назначения (далее - собственные производства);
- на предприятиях, в производственных объединениях органов и учреждений уголовно-исполнительной системы, в том числе в подсобных хозяйствах и на полях сельскохозяйственного назначения (далее - предприятия уголовно-исполнительной системы);
- на предприятиях других хозяйствующих субъектов (государственные, частные предприятия, крестьянские и подсобные хозяйства), не входящих в уголовно-исполнительную систему, в том числе находящихся за пределами территории колонии-поселения (далее - предприятия хозяйствующих субъектов)<sup>1</sup>.

Имейте в виду, что в колонии-поселения вы можете привлекаться без оплаты труда только к работам по благоустройству исправительных учреждений и прилегающих к ним территорий, а также по улучшению культурно-бытовых условий, как правило, в порядке очередности, в нерабочее время, и продолжительность их не должна превышать двух часов в неделю.

Из вашей заработной платы ежемесячно производится удержание в размере 20% для возмещения расходов со дня прибытия в колонию-поселения: на питание, обеспечение одеждой и коммунально-бытовыми услугами, установление связей с родственниками, установление места нахождения в случае отсутствия по месту жительства и работы, с перечислением на банковский счет учреждения согласно действующему законодательству<sup>2</sup>.

Вы также вправе заниматься индивидуальной трудовой деятельностью. Занятие индивидуальной трудовой деятельностью допускается при наличии у Вас необходимых документов (паспорт, военный билет, водительское удостоверение и другие), отсутствии решения суда о лишении права заниматься определенной деятельностью, а также, если администрация колонии-поселения будет убеждена, что занятие данной трудовой деятельностью отрицательно не повлияет на Вас и не будет противоречить мероприятиям по воспитательной работе<sup>3</sup>.

## **Мини-лекция «Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания»**

Впервые условно-досрочное освобождение от наказания появилось во Франции в 1885 году. С тех пор данный институт был воспринят правовыми системами (уголовным или уголовно-процессуальным законодательством) практически во всех странах мира. Его применение является проявлением гуманизма и направлено на стимулирование осуждённых к исправлению, а также поддержание порядка в исправительных учреждениях<sup>4</sup>.

Под условно-досрочным освобождением от наказания следует понимать прекращение исполнения уголовного наказания, связанное с достижением его целей, до отбытия назначенного

1 Пункты 49-51 Инструкции о порядке и условиях отбывания наказания в колониях-поселениях уголовно-исполнительной системы Кыргызской Республики, утвержденная постановлением Правительства Кыргызской Республики от 27 марта 2013 года № 154.

2 Пункт 63 вышеуказанной Инструкции.

3 Пункт 67 вышеуказанной Инструкции.

4 Додонов В. Н. Сравнительное уголовное право. Общая часть / под общ. ред. С. П. Щербы. — М.: Юрлитинформ, 2009. — С. 397

осужденному сроку наказания, *с установлением для освобождаемого лица испытательного срока, в течение которого оно должно доказать своё исправление. Нарушение условий испытательного срока ведёт к возобновлению исполнения назначенного наказания.*

### **Условия условно-досрочного освобождения**

Вы можете быть условно-досрочно освобождены от отбывания наказания по решению суда при следующих условиях:

- достижении положительных результатов исправления и ресоциализации;
- возмещении не менее половины ущерба, причиненного преступлением;
- неимении непогашенного дисциплинарного взыскания;
- добросовестном отношении к труду и обучению во время отбывания наказания;
- согласии пройти курс лечения от алкоголизма, наркотической, психотропной или токсической зависимости, если такая зависимость существует.

Условно-досрочное освобождение от наказания применяется судом по месту отбытия наказания *осужденным по его личному заявлению* либо *по представлению администрации учреждения* уголовно-исполнительной системы.

Условно-досрочное освобождение от наказания применяется после фактического отбытия осужденным:

- не менее *двух третей* срока наказания, назначенного за совершение менее тяжкого преступления;
- не менее *трех четвертей* срока наказания, назначенного за совершение тяжкого или особо тяжкого преступления, а также трех четвертей срока наказания, назначенного лицу, ранее условно-досрочно освобождавшемуся, если условно-досрочное освобождение было отменено.

В случае отказа суда в условно-досрочном освобождении повторное направление заявления или представления может иметь место не ранее чем по истечении трех месяцев со дня вынесения постановления об отказе в условно-досрочном освобождении.

Ранее условно-досрочно освобожденные от наказания и направленные в места лишения свободы, в случаях, предусмотренных законом, могут быть вновь представлены к условно-досрочному освобождению *по истечении шести месяцев* со дня вынесения постановления об отмене условно-досрочного освобождения.

В отношении лиц, освобожденных условно-досрочно, администрация учреждения или органа, исполняющих наказание, направляет в орган пробации по избранному месту жительства осужденного копию приговора суда для дальнейшего осуществления за ними надзора<sup>1</sup>.

Надзор за поведением лица, освобожденного условно-досрочно, осуществляется органом пробации<sup>2</sup>.

При условно-досрочном освобождении от отбывания наказания, Вы обязаны явиться в орган пробации по избранному месту жительства в пятидневный срок со дня освобождения, о чем у Вас администрацией учреждения, отбирается подписка.

### **Обязательства и ограничения при условно-досрочном освобождении**

При условно-досрочном освобождении в отношении Вас применяются следующие ограничения и обязательства:

- не выезжать за пределы Кыргызской Республики;
- не менять место работы и/или учебы без уведомления органа пробации;
- исполнение Индивидуальной программы оказания социально-правовой помощи;
- выполнение обязанностей, возложенных судом (пройти курс лечения от алкоголизма, наркомании, токсикомании; не употреблять алкоголь, наркотические, психотропные или токсические вещества; не контактировать с определенными лицами; возместить в определенный судом срок ущерб, причиненный потерпевшему; не посещать определенные места; находиться в определенное судом время суток по месту жительства; поступить на работу или учебу к установленному судом сроку; участвовать в програм-

1 Статья 160 Уголовно-исполнительного кодекса Кыргызской Республики

2 Статья 88 Уголовного кодекса Кыргызской Республики

мах ресоциализации, назначаемых органом пробации; осуществлять обязанности по содержанию лиц, находящихся на иждивении; по требованию органа пробации извещать об исполнении обязанностей, возложенных судом<sup>1)</sup>)

Имейте в виду, что обязанности, возлагаемые судом, применяются в зависимости от Вашей личности и ущерба причиненного в результате преступления.

### **Что включает в себя Индивидуальная программа оказания социально-правовой помощи?**

Мероприятия по:

1. оказанию социально-правовой и психологической помощи;
2. содействию в трудоустройстве; формированию положительных психологических установок для занятия систематической трудовой деятельностью; 1. оказанию содействия в получении образования и профессии;
2. оказанию юридической помощи;
3. оказанию помощи в получении необходимых документов, удостоверяющих личность, и для регистрации по месту пребывания или месту жительства;
4. оказанию содействия в получении медицинских, социальных услуг, пенсионного обеспечения;
5. оценке риска (опасность рецидива в совершении преступления, склонность девиантному поведению, наличие зависимостей от психоактивных веществ и иные риски);
6. восстановлению и формированию социально полезных связей.

**Внимание!** При неисполнении вышеперечисленных обязанностей без уважительных причин, орган пробации в письменном виде предупредит Вас о возможных последствиях при повторном нарушении.

При повторном нарушении с Вашей стороны в течение года условий пробационного надзора без уважительных причин, совершенном после письменного предупреждения, орган пробации направляет в суд представление о дополнении ранее установленных в отношении Вас обязанностей.

В случае нарушения с Вашей стороны двух или более раз в течение года без уважительных причин орган пробации направляет в суд представление об отмене пробационного надзора и направлении Вас для отбывания назначенного наказания в ИУ.

### **Упражнение «Я Хороший»**

Это упражнение можно проводить в парах или сразу на круг. Если времени на работу достаточно, то парное проведение предпочтительнее. Итак, группа делится на пары. В течение 60 секунд «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела, достигнутая квалификация — все что угодно, главное, чтобы оно вызывало у обладателя энтузиазм и гордость собой.

Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями. После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге.

Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки.

Тренеру следует оговорить этот момент, подчеркнув, что задача участников — перечислить первые несколько сведений о своем партнере, которые всплывут у них в памяти, не стараясь выбрать из них самые, по их мнению, значимые.

Существует риск того, что для самих обладателей этих характеристик наиболее значимыми окажутся совсем другие, и такая оценка (переоценка/недооценка) вызовет у них негативные

<sup>1</sup> Статья 84 Уголовного кодекса Кыргызской Республики

чувства и спровоцирует сопротивление тренингу.

Если время на представление ограничено, можно провести эту работу сразу в кругу. Тогда целесообразнее задавать участникам не временные рамки презентации (60 секунд), а количественные (5-7 характеристик). Это сделает работу менее сложной<sup>1</sup>.

### **Работа в малых группах «Как я освобождался»**

Участники делятся по парам по усмотрению лектора.

Каждой из пар дается задание обсудить следующие вопросы:

- Составлялся ли с их стороны какой-либо План при освобождении?
- Если он составлялся, то какие из его пунктов были реализованы, а какие нет?
- Если не составлялся, то как проходил процесс их освобождения?
- Помог ли составленный план при освобождении?
- С какими трудностями столкнулись при освобождении?

(При этом, лектор может задать и другие вопросы, по данной тематике)

Основные моменты по указанным обсуждениям участниками записываются на флипчарте.

На обсуждение может даваться до 10 минут. После, все изложенное на флипчартах обсуждается в общей группе.

В заключении лектор ведет участников к выводу о важности планировании своих действий при решении каких-либо задач.

## **Презентация «Планирование своего личного времени»<sup>2</sup>**

*(приложение к настоящей сессии)*

### **Мини-лекция ««Проблема с жильем»**

Одна из часто возникающих проблем - это жилье, поэтому если Вы не имеете собственного жилья и денежных средств чтобы его арендовать, то вы можете обратиться в следующие кризисные центры:

**1. Управление социального развития мэрии.** Адрес: г. Бишкек, ул. Шопокова, 98а. Тел.: (0312) 62-37-73, (0700) 90-14-80.

**2. Реабилитационный центр «Ранар».** Адрес: с. Восток, ул. Ленина, 25. Директор – Швец Дмитрий. Тел: (0555) 66-01-31.

**3. Реабилитационный центр «Пища для жизни».** Адрес: г. Кара-Балта, ул. 8 Марта, 57. Директор – Акматов Нурдин Тойбаевич. Тел: (0552) 47-89-64.

**4. Общественное объединение «Помощь инвалидам Кей Джи».** Адрес: г. Бишкек, ул. 7 линия, 28. Председатель – Севрюков Александр Иванович. Тел: (0312) 21-43-94, помощница Анна. Тел: (0709) 11-16-60.

**5. Нижне-Серафимовский дом-интернат для престарелых и инвалидов.** Оказание медико-социальной помощи. Иссык-Атинский район, с. Нижняя-Серафимовка б/н, Директор – Салиев Ж. Р. Тел: (03132) 7-06-40, (03132) 7-09-44.

**6. Приют для лиц без определенного места жительства,** находится под юрисдикцией УСР Октябрьского района г. Бишкек. Адрес: г. Бишкек, 12-мкр, ул. А.Токомбаева, УСР Октябрьского района г. Бишкек Байтик Баатыра №17. Начальник УСР по Октябрьскому району – Султанмуратова Рейна Абаскановна. Тел: (0312) 57-03-19, (0772) 67-09-17.

**7. Благотворительный фонд «Коломто».** г. Бишкек, проспект Жибек Жолу, 413. Директор – Сманалиева Айгуль Дондоевна. Тел: (0555) 04-67-06.

**8. НПО «Астерия»,** г.Бишкек, ул. Абая, 65, директор Кучерявых Татьяна Тел.(0550) 30-60-13  
Центр для женщин, пострадавших от насилия

**9. НПО «Подруга»,** г.Ош, ул. Масалиева д.55, кв.65, директор Шаронова Надежда, Тел. (0555) 61-35-38, Центр для женщин, пострадавших от насилия

<sup>1</sup> Авидон И. Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг», С.11.

<sup>2</sup> <https://thepresentation.ru/menedzhment/planirovanie-lichnogo-vremeni-s-ispolzovaniem-tehnologiy-strategicheskogo-planirovaniya-i-time-management> (15.06.2021)

## **Мини-лекция «Восстановление документов»**

Если Ваше освобождение состоялось без паспорта, то Вам срочно необходимо заняться его восстановлением, поскольку без него вы не сможете осуществлять свои гражданские правоотношения в различных сферах деятельности.

Для получения идентификационной карты (паспорт гражданина КР 2017 г.) при освобождении из мест лишения свободы Вам необходимо собрать следующие документы:

1. Справка об освобождении из мест лишения свободы (при условном и досрочном освобождении справка с ГСИН);
2. Свидетельство о рождении, в случае его отсутствия выписка из актовой записи о рождении, при отсутствии данных в ЕГРН;
3. Заключение о принадлежности заявителя к гражданству Кыргызской Республики ;
4. Заявление на выдачу паспорта;
5. Квитанция об оплате;
6. ПИН (персональный идентификационный номер выдается органами ЗАГС);
7. Правоустанавливающие документы на жилое помещение для регистрации в АИС «АСБ».

При этом на месте заполняется

1. Электронная анкета-заявление;
2. Электронная фотография.

Срок изготовления идентификационной карты: от 12 рабочих дней с момента подачи документов.

Обязательным условием для оформления документов на получение идентификационной карты является регистрации адреса заявителя в АИС «АСБ».

**Для восстановления паспорта вы можете обратиться в следующие отделы записей актов гражданского состояния, паспортизации и регистрации населения:**

### **По г. Бишкек:**

#### **Ленинский р-н:**

г. Бишкек, Бул. Молодой Гвардии 4 (пересекает ул. Боконбаева)

ЦОН 3

Начальник – Эсеналиева Элиза Кадырбековна

Тел: (0312) 98 61 90 доб 709

Мини ЦОН-3/2 «Фрунзе», ул.Садырбаева, 107, (перес. ул.Ахунбаева)

Мини ЦОН «Азия Молл» (пр. им. Ч. Айтматова 3).

#### **Свердловский р-н:**

г. Бишкек, ул. Чокан Валиханова, 2

ЦОН 2

Начальник - Ташибекова Аида Дамирбековна

Тел: (0312) 98 61 90, доб. 621

Мини ЦОН «Глобус» (пр. Чуй, напротив ТЭЦ).

#### **Октябрьский р-н:**

г. Бишкек, ул. 12 микрорайон, ул. Нуркамала 29 (здание торгового центра «ДК»)

ЦОН 1

Начальник - Абдылдаева Эльмира Советовна

Тел: (0312) 98 61 91, доб. 614

Первомайский р-н:

г. Бишкек, ул.Чокон Валиханова, 2, ЦОН 2

начальник - Бусурманкулова Айнура Аскарбековна

Тел: (0312) 98 61 91 доб 613

Мини ЦОН-2/2, помещение бывшего ОЗАГС, ул. Т. Молдо, 21 (перес ул. Фрунзе)

Время работы указанных отделов: понедельник – пятница с 9:00 до 18:00

обеденный перерыв с 12.30 до 13.30.

**По Чуйской области:**

**Московский р-н:**

Начальник - Абдылдаева Индира Эсенбековна

Телефон: (03131) 51231

Адрес: с. Беловодское, ул. Ленина, 91, с.Беловодское, ул. Мира, 1

**Иссык-Атинский р-н:**

Начальник - Минбаев Арсен Кожобекович

Телефон: (03132) 55111

Адрес: г. Кант, ул. Советская, 8, ул. Московская, 8

**г. Токмок и Чуйский р-н:**

Начальник – Абдрахманов Таалай

Телефон: (03138) 30078

Адрес: г. Токмок, ул. Сарбагышева, 84-а

Чуйский район, с. Чуй, ул. М.Сансызбаева, 38

**Кеминский р-н:**

Начальник – Борбогул кызы Гулшан

Телефон: (03135) 50813 Адрес: г. Кемин, ул. Победы 21а, г. Кемин, Бейшекеева, 7

**Панфиловский р-н:**

Начальник - Тыныбекова Асель Тыныбековна

Телефон: (03137) 55399

Адрес: с. Панфиловское, ул. Каиндинская, 24б

**Жайылский р-н:**

Начальник - Атамкулов Мирлан Совхозбекович

Телефон: (03133) 34179

Адрес: г. Кара-Балта, ул. Свердлова, 21, г. Кара-Балта, ул. Кожомбердиева, 100

**Сокулукский р-н:**

ЦОН

Начальник - Тайгожоев Аскат Казыканович

Телефон: 119

Адрес: г. Шопоков, ул. Машиностроительная, 1

**Аламудунский р-н:**

ЦОН 4

Начальник - Алиев Ринат Канатбекович

Телефон: 119

Адрес: г. Бишкек ул. Ауэзова 1/5, с. Таш-Добо, ул. Больничная,37, с. Октябрьское (с. Виноградное), здание Васильевское, а/о.

Время работы указанных отделов: понедельник – пятница с 9:00 до 18:00

обеденный перерыв с 12.30 до 13.30



### **Восстановление иных документов**

Документы, которые были изъяты при аресте следует запросить в органах внутренних дел, которые вели следствие по Вашему делу, если это не дало результатов, тогда придется их восстанавливать:

**Военный билет** - дубликат военного билета выдается по месту учета утерянного военного билета. Сроки рассмотрения обращений граждан — 14 рабочих дней;

**Служебные удостоверения и пропуска** - на предприятиях, в учреждениях, организациях, выдавших эти документы;

**Водительское удостоверение** - В ГРС (АвтоЦОН) надо представить следующие документы:

- заявление по форме, установленной уполномоченным органом по реализации государственной политики в области архивного дела, регистрации населения и автотранспортных средств, специальных технологических машин, водительского состава, актов гражданского состояния, прав на недвижимое имущество;
- паспорт гражданина Кыргызской Республики образца 2004 года (ID-карта) или идентификационная карта – паспорт гражданина Кыргызской Республики образца 2017 года (ID-карта);
- для иностранных граждан и лиц без гражданства – заверенные копии документов, удостоверяющих личность, при наличии регистрации по месту пребывания и визы сроком не менее шести месяцев или вида на жительство, удостоверения беженца;
- документ, подтверждающий прохождение медицинского освидетельствования (наркологическое, определение психического здоровья, проверка зрения), форма – медицинская справка формы 083У;
- свидетельство об обучении на курсах подготовки водителей автотранспортных средств, выдаваемое учебными организациями, занимающимися подготовкой водительского состава;
- личная карточка водителя, выдаваемая учебными организациями, занимающимися подготовкой водительского состава.

**Трудовая книжка.** При утере трудовой книжки, работодатель по последнему месту работы обязан оказать содействие работнику в получении документов, подтверждающих стаж его работы, предшествующий поступлению на данное предприятие.

Если трудовая книжка (вкладыш) пришла в негодность (обгорела, изорвана, замазана и т.п.), то работодатель по последнему месту работы выдает работнику дубликат трудовой книжки (вкладыш).

Если трудовая книжка (вкладыш) утеряна по вине работодателя, то дубликат трудовой книжки (вкладыш) и записи в нем работодатель обязан восстановить за свой счет<sup>1</sup>.

**Свидетельство о рождении и браке** - Вам, необходимо обратиться в отдел записи актов гражданского состояния (ЗАГС) ГРС) для получения повторного свидетельств о регистрации акта гражданского состояния.

**Диплом** - Необходимо обратиться в ВУЗ, СУЗ, в которых их Вам выдавали с заявлением о выдачи дубликата диплома. Кроме того, органы в сфере образования при получении запроса от органа пробации лицам, освободившимся из исправительных учреждений, оказывают содействие в восстановлении и выдаче документов об образовании .

**Копия приговора, определения** - Обратитесь в суд, который их вынес.

---

<sup>1</sup> Порядок ведения трудовых книжек, утвержден постановлением Правительства Кыргызской Республики №462 от 24 июля 2003 года

## Упражнение «Два Лагеря»

Это упражнение требует от участников наблюдательности и внимательности. Его можно проводить как после обеденных перерывов, когда участникам трудно настроиться на продуктивную работу, так при переходе от одного блока заданий к другому.

Все участники сидят в кругу. Тренер сообщает о том, что для игры требуется доброволец, которому на время нужно будет выйти за дверь. В это время все оставшиеся игроки разделятся на две группы по какому-либо признаку. Эти группы занимают места в разных концах аудитории. Задача водящего участника — определить, по какому признаку образованы группы, что в них есть общее, чего нет в другой команде. Если позволяет время, можно провести несколько раундов игры, усложнив ее. Признак может быть не заметным сразу: для того чтобы его определить, водящему нужно будет задать представителям групп какие-то вопросы или попросить их что-то сделать. Это упражнение можно использовать для того, чтобы перейти, например, к вопросам получения информации в коммуникативных тренингах или к вопросам различий и сходств в тренингах командообразования или межкультурного взаимодействия.

В завершении упражнения можно обсудить, что помогало справиться с заданием, а что мешало найти ответ.

## Мини-лекция «Вопрос здоровья»<sup>1</sup>

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): здоровье понимается не только как отсутствие болезней, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровье человека является целостной системой взаимосвязанных друг с другом составных частей. Изменения в одной из составляющих неизбежно вызывают изменения во всех других. Составными частями здоровья являются: физическое, интеллектуальное, эмоциональное и духовное здоровье.

Физическое здоровье – это слаженное функционирование всех систем человеческого организма: нервной, двигательной, дыхательной и др.

Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья.

Интеллектуальное здоровье – Способность человека адекватно воспринимать информацию, уметь находить необходимую информацию и использовать ее в соответствующих ситуациях.

Одним из показателей умственного здоровья является способность человека подбирать знания из различных источников и использовать их для принятия решений по отношению к собственному организму.

Эмоциональное здоровье – способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать и управлять ими. Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других, позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

Духовное здоровье - понимание человеком ценности взаимоотношений с семьей, друзьями, любимыми и другими людьми. Это традиции и ценности на основе которых живет человек. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным.

На здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность, состояние здравоохранения, окружающая среда, образ жизни.

От чего зависит здоровье? Наследственность- 20%; здравоохранение -10%; окружающая среда - 20%; образ жизни – 50 %.

Поскольку от образа нашей жизни зависит наполовину состояние нашего здоровья, то Вам необходимо посмотреть насколько сбалансирована ваша жизнь.

---

<sup>1</sup> По материалам официального сайта ВОЗ. Доступно по ссылке: <https://www.who.int/topics/ru/>

## Упражнение «Мой герб»<sup>1</sup>

**Цель:** Самопрезентация и дать участникам возможность узнать друг друга, способствовать сплочению группы, а также процессу самораскрытия участников.

**Описание упражнения:** Каждому участнику, раздать листы и ручки, задание тренера, нарисовать свой, личный герб разделить его на основные четыре раздела.

Кто Я и три слова, которые мне дают силу т.е. Девиз по жизни.

На основных четырех разделах, продолжить предложения.

«**Счастье**» - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

«**Достоинства**» - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

«**Общество**» - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

«**Свершения**» - к каким вершинам вы стремитесь.

После, каждый участник представляет «Личный герб».

В конце занятий, участникам предлагается нарисовать герб уже с полученными знаниями.

Упражнение «Мой герб» необходимо использовать как, основное послания себе. Задать участникам вопросы: что изменилось после полученных знаний? что бы хотели добавить в своем гербе?

### Обратная связь

Для первого дня тренинга рекомендуется объединить участников в пары, в которых они в течение 3-4 минут обсуждают, какие самые главные идеи\ мысли\ открытия сегодняшнего дня они забирают с собой. Затем в общем круге каждая пара делится своими обсуждениями.

### Анонс второй сессии

Ведущий обговаривает с участниками время и место проведения второй сессии в рамках обучающего курса после освобождения и кратко представляет следующую информацию, которая будет представлена на сессии:

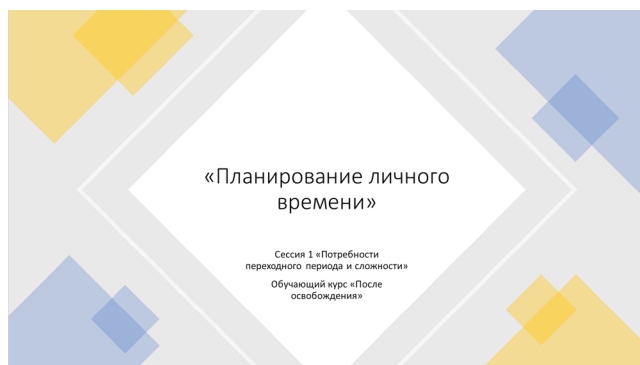
- вопросы взаимоотношения с семьей и детьми;
- как заводить друзей и хороших знакомых;
- как вести себя в конфликтных ситуациях и способы их разрешения;
- как обращаться в официальные органы и регистрироваться по месту жительства.

---

<sup>1</sup> Доступно по ссылке: [https://www.psyoffice.ru/7/training/volya/signamen\\_meum.html](https://www.psyoffice.ru/7/training/volya/signamen_meum.html)

# Презентация к сессии 1: «Потребности переходного периода и сложности»

Слайд 1




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

## Цели и задачи

- Цель: научиться планировать личное время с применением технологии Time Management
- Задачи:
  - Сбор информации
  - Формирование личной стратегии
  - Анализ полученной информации
  - Составление оперативного календарного плана




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 3

## Формирование личной стратегии




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

## Дерево целей




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 5

## Сбор и анализ информации о текущей деятельности

Цель	Практическая деятельность	Продолжительность в м.	Время затраченное на реализацию в м.
Стать руководителем	Продолжить заниматься иностранным языком, хорошо учиться и соблюдать дисциплину, читать литературу по сфере деятельности которую я выбрал	24	24
Обрести семью или наладить с ними отношения и помогать родителям	Продолжить подрабатывать и учить иностранный язык	12	12
Купить автомобиль	Пойти на курсы в автошколу	1	1
Духовное и творческое развитие	Записаться на йогу, посещать занятия, рисовать картины		
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

---

---

---

---

---

---

---

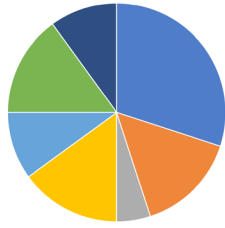
---

---

---

### Графическое представление структуры дня по форме деятельности без учета сна

Структура дня по форме деятельности без учета сна

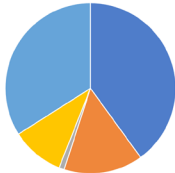


Работа Общение с близкими Интернет Образование Перемещение Хобби Уход за собой

Слайд 6

### Структура времени, потраченного на достижение поставленной цели

Структура времени, потраченного на достижение поставленной цели



Карьерный рост Социальная Интеллектуальная Дипломная и творческая Прочие

Слайд 7

### Типовой оперативно-календарный план

Дела	Срочные	Не срочные
Важные	Подготовиться к зачетам и экзаменам Сходить на работу	Дорисовать картину
Не важные	Съездить к родителям (родственникам) в гости	Проведение времени с друзьями, прослушивание музыки, интернет, домашние дела

Слайд 8

### Планируемое выполнение дел на неделю

Задачи	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Подготовка к зачетам и экзаменам	+		+	+		+	+
Посещение занятий по английскому языку	+		+		+		
Выполнение домашнего задания		+		+		+	+
Отдых и хобби		+				+	+
Работа	+	+	+	+	+		

Слайд 9

### Планирование дня

На 03.08.2021 г. понедельник		На 08.08.2021 г. суббота	
Действие	Время	Действие	Время
Личная гигиена	7.30 - 8.30	Личная гигиена	8.30 - 9.30
завтрак		завтрак	
Работа	9.00 - 16.00	Учеба	9.45 - 13.00
Учеба	17.00 - 20.30	Хобби	14.30 - 17.00
Виртуальное общение	21.00 - 22.30	Дополнительное образование	18.00 - 20.00
Отдых	с 22.30	Отдых	с 20.30

Слайд 10

**Выводы**

- Определил и выделил главные цели на ближайшие 3 года
- Структурировал план на неделю
- Структурировал план на рабочий день
- Структурировал план на выходной день



---

---

---

---

---

---

---

---

## Материалы для распечатки к сессии 1:

### Перечень вещей, предметов, документов и продуктов питания, которые осужденным запрещается иметь при себе в колониях поселений:

1. Предметы, изделия и вещества, изъятые из гражданского оборота.
2. Все виды оружия.
3. Транспортные средства.
4. Взрывчатые, отравляющие, пожароопасные и радиоактивные вещества.
5. Ценные бумаги.
6. Оптические приборы.
7. Продукты питания, требующие тепловой обработки (кроме чая, кофе, сухого молока, пищевых концентратов быстрого приготовления, не требующих кипячения или варки), дрожжи, сахар, продукты домашнего консервирования.
8. Все виды алкогольных напитков, пиво.
9. Наркотические средства, психотропные вещества и без медицинских показаний - лекарственные вещества, предметы медицинского назначения (кроме маркированных шприцев и игл).
10. Компьютерная техника, множительные аппараты.
11. Колюще-режущие предметы, конструктивно схожие с холодным оружием.
12. Топоры, молотки и другой инструмент.
13. Игральные карты.
14. Фотоаппараты, фотоматериалы, химикаты, кинокамеры, видео-, аудиозаписывающая техника, средства связи.
15. Любые документы (кроме документов установленного образца, удостоверяющих личность осужденного, копий приговоров и определений судов, квитанций на сданные для хранения деньги, вещи, ценности).
16. Топографические карты, компасы, литература по топографии, единоборствам, служебному собаководству, устройству оружия.
17. Военная и другая форменная одежда, принадлежности к ней.
18. Порнографические материалы и предметы.
19. Электробытовые приборы (за исключением электробритв, бытовых электрокипятильников, электрочайников заводского исполнения).
20. Вещи и предметы, продукты питания, полученные либо приобретенные в не установленном Уголовно-исполнительным кодексом Кыргызской Республики и настоящими Правилами порядке<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Приложение 2 к Правилам внутреннего распорядка исправительных учреждений уголовно-исполнительной системы Кыргызской Республики, утверждённым постановлением Правительства Кыргызской Республики № 379 от 22 августа 2018 года.

**Список отделов записей актов гражданского состояния, паспортизации и регистрации населения:**

**По г. Бишкек:**

**Ленинский р-н:**

г. Бишкек, Бул. Молодой Гвардии 4 (пересекает ул. Боконбаева)

ЦОН 3

Начальник – Эсеналиева Элиза Кадырбековна

Тел: (0312) 98 61 90 доб 709

Мини ЦОН-3/2 «Фрунзе», ул.Садырбаева, 107, (перес. ул.Ахунбаева)

Мини ЦОН «Азия Молл» (пр. им. Ч. Айтматова 3).

**Свердловский р-н:**

г. Бишкек, ул. Чокан Валиханова, 2

ЦОН 2

Начальник - Ташибекова Аида Дамирбековна

Тел: (0312) 98 61 90, доб. 621

Мини ЦОН «Глобус» (пр. Чуй, напротив ТЭЦ).

**Октябрьский р-н:**

г. Бишкек, ул. 12 микрорайон, ул. Нуркамала 29 (здание торгового центра «ДК»)

ЦОН 1

Начальник - Абдылдаева Эльмира Советовна

Тел: (0312) 98 61 91, доб. 614

**Первомайский р-н:**

г. Бишкек, ул.Чокон Валиханова, 2

ЦОН 2

начальник - Бусурманкулова Айнура Аскарбековна

Тел: (0312) 98 61 91 доб 613

Мини ЦОН-2/2, помещение бывшего ОЗАГС, ул. Т. Молдо, 21 (перес ул. Фрунзе)

Время работы указанных отделов: понедельник – пятница с 9:00 до 18:00

обеденный перерыв с 12.30 до 13.30.

**По Чуйской области:**

**Московский р-н:**

Начальник - Абдылдаева Индира Эсенбековна

Телефон: (03131) 51231

Адрес: с. Беловодское, ул. Ленина, 91, с.Беловодское, ул. Мира, 1

**Иссык-Атинский р-н:**

Начальник - Минбаев Арсен Кожобекович

Телефон: (03132) 55111

Адрес: г. Кант, ул. Советская, 8, ул. Московская, 8

**г. Токмок и Чуйский р-н:**

Начальник – Абдрахманов Таалай

Телефон: (03138) 30078

Адрес: г. Токмок, ул. Сарбагышева, 84-а Чуйский район, с. Чуй, ул. М.Сансызбаева, 38

**Кеминский р-н:**

Начальник – Борбогул кызы Гулшан

Телефон: (03135) 50813

Адрес: г. Кемин, ул. Победы 21а, г. Кемин, Бейшекеева, 7

**Панфиловский р-н:**

Начальник - Тыныбекова Асель Тыныбековна

Телефон: (03137) 55399

Адрес: с. Панфиловское, ул. Каиндинская, 24б



**Жайылский р-н:**

Начальник - Атамкулов Мирлан Совхозбекович

Телефон: (03133) 34179

Адрес: г. Кара-Балта, ул. Свердлова, 21, г. Кара-Балта, ул. Кожомбердиева, 100

**Сокулукский р-н:**

ЦОН

Начальник - Тайгожоев Асгат Казыканович

Телефон: 119

Адрес: г. Шопоков, ул. Машиностроительная, 1

**Аламудунский р-н:**

ЦОН 4

Начальник - Алиев Ринат Канатбекович

Телефон: 119

Адрес: г. Бишкек ул. Ауэзова 1/5, с. Таш-Добо, ул. Больничная, 37, с. Октябрьское (с. Виноградное), здание Васильевское, а/о.

Время работы указанных отделов: понедельник – пятница с 9:00 до 18:00

обеденный перерыв с 12.30 до 13.30

# 2

## СЕССИЯ 2: «МОИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ»

Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Завершение
20 минут	Приветствие участников, обратная связь по сессии 1		
5 минут	Упражнение «Слон, крокодил и обезьяна»		
10 минут		Мини лекция «Первый круг – отношения с семьей»	
15 минут		Групповая дискуссия «Пять языков любви»	
10 минут		Перерыв	
20 минут		Мини лекция «Взаимоотношения с детьми»	
15 минут		Мини лекция «Как заводить друзей и хороших знакомых»	
20 минут		Упражнение «Похвала от сердца»	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Мини-лекция «Конфликты и способы их разрешения»	
20 минут		Упражнение «Распределение сердец»	
15 минут		Мини-лекция Правила обращения в официальные органы, регистрация по месту жительства	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Групповая работа в парах	
20 минут			Обратная связь по второй сессии. Анонс третьей сессии
10 минут			Завершающее упражнение

## **Материалы для сессии:**

Ручки по количеству участников

Блокноты \ тетради по количеству участников

Флипчарт

Маркеры

Распечатки по количеству участников: Таблица «Адреса Департамента регистрации населения и актов гражданского состояния ГРС МЮ Кыргызской Республики»

## **Приветствие**

Социологи считают, что у каждого человека существует три круга общения. Первый круг, его еще называют малым, – это семья и близкие люди, самый тесный круг, в котором человек чувствует себя наиболее комфортно. Второй круг, средний, – это друзья и хорошие знакомые, с которыми человек постоянно поддерживает отношения и регулярно проводит время. И наконец, третий – внешний, или социальный. Это деловые контакты, рабочие отношения и вообще любые контакты с социумом вне первых двух кругов. Безусловно, есть какие-то контакты и вне этих кругов общения, но это уже абсолютно случайное и в большинстве случаев «одноразовое» общение.

На сегодняшней сессии мы с вами поговорим о том, как наладить взаимоотношения с окружающими в каждом из этих кругов. Безусловно, за то время, пока вы находились в местах лишения свободы, отношения в каждом из этих кругов претерпели определенные изменения. Не секрет, что общение в каждом кругу связано с развитием личности, ведь на каждой из стадий нашего личностного роста мы начинаем общаться с новыми людьми и переходим в другую сферу интересов. Кроме того, круг общения важно изначально правильно выбрать, ведь, как известно, «короля играет свита». Наше окружение формирует наше мировоззрение, определяет наши возможности и статус. Поэтому подходить к выбору круга общения следует с особой тщательностью и продуманно.

## **Упражнение «Обезьяна, слон и крокодил»**

Ведущий знакомит участников с правилами изображения трех животных: обезьяны, слона и крокодила. Каждое животное изображают три участника. Чтобы изобразить обезьяну, участник, стоящий в центре, должен соорудить смешную гримасу, а его соседи справа и слева должны поднять вверх одну руку, а второй показывать характерные для обезьян движения-почесывания.

Для изображения слона центральный участник на уровне носа вытягивает вперед руку и делает вид, что машет хоботом, а два других участника приставляют ему большие уши (согнутые дугообразно руки). Крокодил показывается так: центральный участник изображает пасть крокодила (хлопает вытянутыми вперед руками); участник, стоящий справа, приставляет крокодилу маленькие злые глаза — соединенные указательные и большие пальцы; третий участник изображает хвост крокодила — соединяет за спиной вытянутые руки и водит ими из стороны в сторону. Когда участники познакомились с каждым животным, начинается сама игра. Ведущий показывает на какого-либо игрока и называет животное. Названный участник становится центральной фигурой в изображении животного, а его соседи справа и слева помогают ему. Далее центральный игрок называет имя следующего участника и животное, которое ему и его партнерам нужно изобразить.

Так продолжается до тех пор, пока группа не начнет справляться с заданием быстро и без ошибок.

## Мини лекция «Отношения с семьей»

Первый круг общения – это ваша семья.

Все семьи разные и взаимоотношения в них тоже разные. Ваша способность восстановить отношения с семьей может быть частью успешной социальной адаптации в обществе после освобождения.

Если вы поддерживаете связь с близкими и регулярно общаетесь по телефону, посредством переписки и в ходе свиданий, то хорошее начало для воссоединения семьи после освобождения уже положено.

В этом случае, в ходе общения старайтесь делиться своими планами после освобождения, рассказывать про свое эмоциональное, психическое, физическое и финансовое состояние. Очень важно также вместе обсуждать препятствия, которые могут стоять на пути к вашему успеху. Успех после освобождения должен стать общей целью вас и вашей семьи, члены семьи могут помочь вам оставаться законопослушным после освобождения и выстроить жизнь заново.

Однако если за время тюремного заключения или, возможно, даже до попадания в тюрьму тесная связь с близкими была прервана, то нужно решить, насколько важно будет вовлечь семью в процесс успешной социальной адаптации в обществе после освобождения. Различные исследования указывают на то, что отношения с членами семьи у людей, возвращающихся из мест лишения свободы, характеризуются следующими трудностями:

- Повышенная тревожность
- Финансовые проблемы
- Отторжения
- Сложности в выстраивании взаимоотношений

Возможно, вам будет трудно одновременно сфокусироваться на своей цели достичь стабильности и стать законопослушным членом общества, и одновременно с нуля выстраивать взаимоотношения с семьей. Часто после освобождения восстановление семейных связей может стать вторичной целью после поиска работы, соблюдения юридических аспектов освобождения, поиска жилья, восстановления здоровья и так далее. Потребуется много времени чтобы:

- Восстановить взаимоотношения
- Восстановить доверие
- Узнать и принять изменения, которые произошли в семье во время вашего отсутствия.

Одна из самых больших ошибок – это верить, что в вашей семейной жизни и отношениях с близкими ничего не изменилось. Даже если заключение было краткосрочным, существенные изменения произошли и в вас самих, и в близких вам людях.

Принять решение о том, когда начать восстанавливать отношения с семьей либо, возможно, строить новую семью, можете только вы сами.

Не забывайте, что отношения строятся постепенно. Понадобится немало времени и ресурсов, чтобы наладить их после освобождения.

### Какими бывают семьи?

Структура семьи за последние 50 лет претерпели существенные изменения. Для примера мы хотим рассказать вам о том, какие формы семьи и виды ее организации выделяются сегодня с демографической точки зрения.

### В зависимости от количества детей:

Бездетная; однодетная; малодетная; среднететная; многодетная семья.

### В зависимости от состава:

- простая или сложная семья — состоит из одного поколения, представленного родителями (родителем) с детьми или без детей. Такая семья может состоять из двух родителей и детей, из одного родителя и ребенка или из мужчины и женщины без детей.
- сложная семья — большая семья из нескольких поколений. Она может включать бабушек и дедушек, братьев и их жён, сестёр и их мужей, племянников и племянниц.

**В зависимости от места человека в семье:** родительская (это семья, в которой человек рождается); репродуктивная (это семья, которую человек создаёт сам).

Если ваша семья не соответствует стандартной картинке: муж, жена и несколько детей – не стоит переживать. Ведь не существует правильного ответа на вопрос, какая форма семьи является лучшей. Если в семье присутствует любовь, взаимная поддержка и уважение, такая семья, скорее всего, будет крепкой и успешной.

## Групповая дискуссия «Пять языков любви»

Для того, чтобы семья была крепкой, важно показывать близким свою любовь. Однако, мы все по-разному проявляем свою любовь и тот способ, которым проявляем психолог Гари Чепмен, назвал «языком любви». Языки любви - это способ проявления нашего чувства любви. Данный способ формируется у человека с самого раннего детства и чаще всего совпадает с тем, который был у одного из родителей. Также оказывают влияние индивидуальные особенности человека, его психотип.

Чэпмен выделил 5 основных языка любви:

1. прикосновения;
2. подарки;
3. слова поддержки и одобрения;
4. совместно проведенное качественное время;
5. забота, акты служения.

У каждого из нас есть один или несколько ведущих языков любви. Обычно от 1 до 3-х. Очень часто в семьях у супругов языки любви не совпадают. В результате происходят следующие ситуации. Пример: Муж приходит домой дарит жене и детям какую-либо безделушку и уходит заниматься своими делами, а жене очень хочется, что бы он с ней посидел, поговорил, сходил куда-нибудь вместе. Она думает, что он от нее откупается и не любит ее. Он думает, что она не ценит его вклад и пристает с какими-то глупостями. В итоге в семье нет взаимопонимания, хотя оба супруга любят друг друга.

Если языки любви у супругов совпадают, то им очень легко дать понять своему партнеру как сильно они его любят. Если не совпадают, то возможны непонимания в семье. Но, если супруги осознают это и отнесутся с уважением друг к другу и к своим проявлениям, то их жизнь может стать разнообразной и счастливой.

**1. Прикосновения.** Люди такого типа любят обнимать, прикасаться, трогать. Им может нравиться, когда к ним нежно прикасаются. Они любят спать в обнимку. Кожа таких людей обладает особой чувствительностью. Если ваш близкий человек относится к этому типу, то ей\ему будет приятно, если вы во время прогулки, возьмете ее за руку. Если будет постоянно целовать и обнимать. Родители и бабушки-дедушки всего мира свободно говорят на этом языке: они обнимаются, целуются, щекочут и балуются вместе.

**2. Получение подарков.** Для людей данного типа подарки являются сообщением о том, что человек их любит, ценит и уважает. Такие люди охотно дарят подарки и также любят их получать. Для них важно не столько дороговизна подарка, сколько сам факт внимания по отношению к их персоне.

**3. Слова поддержки и одобрения.** Кто не любит ласковых и приятных слов? Конечно, похвала приятна любому уху – будь то ребенок или взрослый. Этим людям необходимо, чтобы их хвалили, восхищались ими. Говорили комплименты. Если вы заметили, что человек постоянно говорит вам теплые слова и комплименты то, скорее всего он сам очень нуждается в них. И когда он их будет слышать, он будет становиться более спокойным, уверенным, открытым, добрым и любящим. Этот человек будет понимать, что он нужен, что его любят.

**4. Качественно проведенное время вместе.** Сюда относятся любые совместные мероприятия. От совместного просмотра телевизора, до поездок в дальние страны. Таких людей раздражает, когда члены семьи пришли домой и разбрелись по своим углам. Для них важно что-нибудь делать вместе. Вместе смотреть телевизор, вместе готовить, обсудить какую-либо тему. Сходить на прогулку или заняться спортом вместе. Даже совместная уборка квартиры может доставить

им удовольствие.

**5. Забота, служение.** Она может готовить, стирать, гладить рубашки. Он может помогать, что-нибудь чинить. Или другими способами проявлять свою заботу друг о друге. Если вы видите, что ваш близкий человек заботится о вас, то позаботьтесь и вы о нем, ему будет очень приятно.

**Вопросы для обсуждения либо самостоятельного размышления** (ведущий определяет вид работы в зависимости от готовности группы):

1. Определите свои языки любви. Какие-то языки, как правило, развиты сильнее, а какие-то слабее. Выявите 1-2 своих приоритетных.
2. Затем выявите, какие языки любви у ваших близких людей. Они их обязательно уже проявили.
3. Продумайте, как вы можете начать «говорить» на его языке? Для вас это может быть непривычно. Зато станет вашей зоной роста.

## **Мини лекция «Взаимоотношения с детьми»**

Дети по-разному реагируют на заключение в тюрьму члена семьи. Некоторые задают множество вопросов и эмоционально реагируют на случившееся. Другие, скорее, затихают и говорят, что все в порядке. Эти реакции не зависят от возраста ребенка. Молчание не означает, что ребенок не имеет вопросов и не думает о случившемся. Вербализация мыслей и чувств может быть тяжелой для ребенка. Ребенок также может хотеть только слушать или нуждается в отдельном помещении.

Дети, как и взрослые, нуждаются в правде и хотят знать, где и по каким причинам находился отсутствующий взрослый. Однако ребенку не обязательно знать все детали. Правдивая информация должна соответствовать возрасту и уровню развития ребенка. Начните с того, что Вы никогда не лжете. Но не нужно рассказывать все сразу.

**Основные мысли и вопросы, которые задают дети:**

- Где ты был (а)? - Почему ты должен/должна там быть? - Что ты сделал(а)?
- Почему ты так поступил(а)? - Это моя вина? - Каково это, находиться в тюрьме?
- Как долго ты там был(а)? - Что там едят? - Какую одежду там носят? - Где там спят?
- Чем там занимаются днем? - В тюрьме страшно или опасно? - Ты боялся(ась) других заключенных? - Ты сердисься на меня? - Ты меня любишь, скучал(а) по мне?
- Ты думал(а) обо мне?
- Я могу тебе доверять? - Я могу рассчитывать на твои слова?
- Я единственный (-ая), кто находится в такой ситуации? - Я тоже могу попасть в тюрьму?
- Другие члены моей семьи тоже могут попасть в тюрьму? - Что мои друзья думают о нашей семье?

**Родитель, который вернулся из тюрьмы, мог бы сказать ребенку:**

- Я сделал(а) то, чего делать нельзя, поэтому я обязан(а) был(а) находиться в тюрьме.
- Я принимал(а) лекарства/наркотики. Я впал(а) в зависимость от них, поэтому ...
- Взял(а) у других людей вещи, которые мне не принадлежат.
- Причинил(а) зло другому человеку, поэтому мне придется долго пробыть здесь.
- Я сделал(а) другому человеку так много зла, что он умер.

**Взрослые, помните:**

- С позиции ребенка нехорошо, когда взрослый обвиняет кого-то другого и не берет на себя ответственность за свои поступки.
- Всегда нелегко оказаться в глазах ребенка таким родителем, который сделал что-то неправильно, но честность и признание собственных ошибок в долгосрочной перспективе повышают уважение ребенка к своему родителю.
- Если взрослый говорит, что совершил преступление, чтобы улучшить материальное положение семьи и ребенка, ребенок может начать винить себя. «Это моя вина, он(а)

сделал(а) это из-за меня...».

- Если взрослый говорит, что в бухгалтерских документах случайно были допущены неправильные расчеты, ребенок может начать беспокоиться о собственных учебных результатах. «А если вдруг я тоже что-то неправильно подсчитаю на уроке математики...»
- Если взрослый говорит, что он осужден на ложных основаниях, страдает чувство защищенности ребенка. Ребенок может начать опасаться, что общество устроено таким образом, что кто угодно может в любой момент оказаться в тюрьме, что и второй родитель может пропасть, или сам ребенок может тоже попасть в тюрьму.

Иногда общая ситуация может быть крайне сложной и причины осуждения могут казаться неясными и тяжелыми. И все же ребенку лучше знать о том, что взрослый находится в тюрьме по известной причине и несет свое наказание, а ребенок не должен беспокоиться или печалиться. Тогда ребенок сможет лучше делать то, чем и должен заниматься ребенок – быть беззаботным, играть, проводить время с друзьями и учиться новому в школе. Даже короткий период заключения может жесточайшим образом повлиять на семейное устройство, и проблемы, вызванные заключением родителя, не заканчиваются с его/ее освобождением. Действительно, «время непосредственно до и после освобождения часто становится наиболее травмирующим периодом для детей и семей. Пока родитель был в тюрьме, дети изменились, стали старше. Изменились их потребности и ожидания. Но, находясь в заключении, родители не видят, как они растут. Освободившись из заключения, родители часто обращаются со своими детьми так, как будто они все еще в том возрасте, в котором были до разлуки».

И заключенному, и его семье придется вновь привыкать жить вместе. После возвращения родителя из тюремного заключения дети могут столкнуться со следующими **трудностями**:

- Иногда в связи с тюремным заключением родителей дети берут на себя новую роль в семье, ухаживая за другими детьми или зарабатывая для семьи деньги. Если, придя домой из заключения, родитель хочет «вернуть все на свои места», перераспределение ролей в семье может создать напряжение во взаимоотношениях между ее членами.
- Отношение ребенка к заключенному родителю и к другим людям меняется. Например, «между ним и тем, кто ухаживал за ним во время отсутствия родителя, может установиться прочная связь». Дети могут проявлять недоверие и беспокойство относительно того, что родители могут снова их оставить, или демонстрировать растущую злобу по отношению к родителям, относясь к ним без уважения и доверия и не позволяя себя контролировать. (У детей старшего возраста эти эмоции скорее могут быть связаны с проблемами взросления, чем являться прямой реакцией на родительское заключение, или могут зависеть от обоих факторов.)
- Дети привыкают расти без родителя, пока он/она находится в заключении, и это означает, что когда родитель возвращается, ребенок может чувствовать себя неловко. Это может особенно относиться к детям, которые были очень малы или еще не родились, когда родитель начал отбывать тюремный срок, и совсем или почти не помнят его/ее.

Эти и другие проблемы могут иметь место независимо от того, живет или нет родитель с детьми после освобождения из заключения.

В свою очередь освободившиеся из заключения родители могут иметь нереалистичные ожидания о жизни после возвращения. Многие «слишком привыкают к жизни в заключении и поэтому, освободившись, находят различные аспекты жизни, особенно семейной, чересчур сложными» и могут не увидеть или не понять изменений, произошедших с другими членами семьи, одновременно чувствуя себя некомпетентными и не обладающими родительским авторитетом

## Мини-лекция «Как заводить друзей и хороших знакомых»

Второй круг общения – это ваши друзья и хорошие знакомые.

Дружба, отношения с людьми – важнейшая часть нашей жизни, которая может обогащать нас, помогать нам каждый день.

Советы Дейла Карнеги, как завоевывать друзей, стали достоянием человечества почти сто лет назад. Вначале их приняли за аксиому и провозгласили библией отношений. Со временем выяснилось, что они не универсальны. Однако уроки Дейла Карнеги – это фундамент успеха в обществе, но выстраивать здание под ключ каждый должен сам. Сегодня на занятии мы с Вами обсудим несколько его основных принципов.

Если вы хотите сразу произвести хорошее впечатление — улыбайтесь. Улыбка — самый простой способ сказать новому знакомому:

Пример. Бенджамин Франклин утверждал, что секрет его успеха в том, чтобы «ни о ком не говорить плохо»

«Вы мне нравитесь, и я очень рад встрече». Наши поступки и жесты говорят о нашем отношении к окружающим больше, чем слова. Мы питаем слабость к людям, встречающих нас улыбкой. Замечая, что новый знакомый нам улыбается, мы автоматически проникаемся к нему симпатией.

Покажите своему собеседнику, что общение доставляет вам удовольствие, и вы произведёте хорошее впечатление. Заметив, что вы рады его видеть, человек ответит взаимностью. Связь между хорошим настроением и улыбкой не односторонняя. Человек, который часто улыбается, положительно влияет и на собственное эмоциональное состояние: сознательно заставив себя улыбнуться, вы можете прийти в хорошее расположение духа. Улыбка ничего не стоит, но приносит много радости всем участникам общения.

Если вы хотите понравиться окружающим, не критикуйте их. Критикуя человека и указывая ему на ошибки, вы не заставите его изменить своё поведение и ничему не научите. Поведением людей управляет в первую очередь не разум, а эмоции. Даже оправданная критика не производит желаемого эффекта. Человек не станет прислушиваться к вашим словам, поскольку почувствует себя уязвлённым. Он немедленно даст критике отпор и найдёт себе оправдание. Многие успешные люди придерживались принципа никогда открыто не высказывать критических замечаний.

Осуждать других легко, а для того, чтобы понимать людей и прощать их ошибки и несовершенства, требуется сильный характер. Если вы хотите нравиться окружающим, попытайтесь

Пример. Теодор Рузвельт каждый раз, когда ему предстояла беседа с новым знакомым, тщательно готовился к встрече: изучал всё, связанное с интересами этого человека. Он понимал, что путь к сердцу любого человека лежит через умение говорить о наиболее ценных для него вещах.

понять их мотивы, принять недостатки и взять себе за правило никогда открыто их не критиковать. Эта критика в итоге вам же и навредит.

Если вы хотите добиться расположения людей, старайтесь часто высказывать своё одобрение. Стремление добиться признания окружающих — одна из сильнейших движущих сил человеческого

поведения. Нам всем нравится, когда нас хвалят и отмечают наши достижения. Желание получить высокую оценку и похвалу заставляет людей покорять самые высокие горы, писать романы и создавать гигантские корпорации.

Возможность получить награду в виде похвалы является гораздо более мощным стимулом, чем угроза наказания за плохую работу. Следовательно, если вы хотите добиться чьего-то расположения и готовности оказывать услуги, то должны показать себя человеком благодарным и щедрым на похвалу, а не склонным к критике. Чтобы достичь искренности, необходим соответствующий образ мыслей. Ральф Уолдо Эмерсон говорил, что каждый встреченный им человек в чём-то его превосходит. Мы всегда можем чему-то научиться у других и оценить их положительные стороны. Если вы будете воспринимать окружающих всерьёз и относиться к



ним с уважением, то для вас не составит труда по достоинству оценить их работу и высказать честное и искреннее одобрение. В ответ на это люди проникнутся к вам симпатией и будут с радостью с вами сотрудничать.

Если вы хотите быть интересным собеседником, проявляйте интерес к другим. Людям свойственно интересоваться в первую очередь собой, и поэтому им всегда приятно встретить человека, разделяющего этот интерес. Больше слушайте, а не говорите, так вы произведёте впечатление приятного и интересного собеседника. Задавайте людям вопросы на их любимые темы и давайте возможность от души выговориться. Тот, кто слишком много говорит о себе, не умеет слушать и постоянно прерывает собеседника, вызывает неприязнь. Разговоры только о себе — признак эгоизма, это лишает вас привлекательности в глазах окружающих.

Чтобы продемонстрировать собеседнику своё одобрение, говорите на тему, которая его интересует. Каждый любит говорить о том, что для него важно. Нам нравятся люди, разделяющие наши интересы.

Впервые встречая человека, постарайтесь найти в нём нечто, что вызывает ваше восхищение, и скажите ему об этом. Вы всегда можете отыскать привлекательную черту в любом человеке.

Люди ценят собеседников, которые признают их достоинства, помнят их имя и другие касающиеся их подробности.

Если вы хотите расположить к себе человека, с воодушевлением продемонстрируйте ему, как высоко его цените. Покажите, что вас искренне интересует он сам и его рассказ, и запомните всё рассказанное им. Обязательно запоминайте имена, дни рождения и прочие подробности. Это требует некоторых усилий (возможно, вам придётся делать записи после каждой встречи с человеком), но в долгосрочной перспективе окупается. Чтобы завоевать благосклонность человека, часто называйте его по имени. Звук собственного имени приятен каждому. Когда вы с кем-то знакомитесь, запомните, как его зовут, и несколько раз употребите это имя в разговоре. Собеседник моментально проникнется к вам симпатией.

Избегайте споров — в споре победить невозможно. В девяти случаях из десяти препирательства заканчиваются тем, что обе стороны ещё более убеждаются в своей правоте. Споры не приводят ни к чему хорошему. Каков бы ни был исход, ваш оппонент всё равно не согласится с вами. Напротив, он будет презирать вас и ваши доводы. Правильнее всего вообще не ввязываться в полемику.

Вовсе не обязательно, чтобы обе стороны были единого мнения. Критический анализ своих взглядов с позиции оппонента принесёт гораздо больше пользы. Не навязывайте ему своих идей. Здравомысленно обдумайте доводы другой стороны вместо того, чтобы слепо бросаться отстаивать свою точку зрения. Если спор необходим и неизбежен, важно уметь сохранять выдержку и самообладание. На начальном этапе стороны не должны тесно взаимодействовать: пусть каждый обдумает вопрос самостоятельно. Личную встречу можно назначать лишь после того, как пройдёт острота первой эмоциональной реакции.

Никогда не говорите человеку, что он неправ — этим вы его ожесточите. Говоря человеку, что он неправ, вы фактически заявляете: «Я умнее вас». А это прямой удар по его самооценке. Собеседник почувствует себя уязвлённым и захочет отплатить тем же.

Когда вы хотите высказать противоположное мнение, не используйте такие категоричные формулировки, как «Ясно, что...» или «Очевидно, что дело в...». Даже если вы уверены, что умнее других, никогда этого не показывайте.

Эффективный способ подтолкнуть человека к пересмотру своих взглядов — проявить скромность и готовность к диалогу: «Вообще-то, я сам думаю иначе, но, возможно, ошибаюсь. Со мной часто такое случается. Давайте ещё раз вместе обратимся к фактам».

Облачите своё несогласие в дипломатичные формы. С помощью деликатного подхода вы сможете быстро переубедить оппонентов, превратив их в союзников.

Пример. Бенджамин Франклин никогда не вступал в открытую конфронтацию при общении с людьми. И исключил из своего лексикона выражения: «конечно» и «без сомнения», поскольку убедился, что они слишком безапелляционны и отражают негибкий склад ума. Вместо этого он стал употреблять фразы «Я полагаю» или «Мне кажется».

Самое главное. Чтобы понравиться окружающим, улыбайтесь, будьте хорошим слушателем и высказывайте своё одобрение. Тогда люди будут относиться к вам с большим участием и охотно оказывать услуги.

## **Упражнение «Похвала от сердца»**

Ведущий делит участников на пары (или они делятся по желанию). Задача каждой пары – найти не менее 10 поводов похвалить друг друга и выразить свое одобрение.

*Для одобрения можно использовать такие поводы:*

- видел твою новую фотку в соцсети – отлично выглядишь!
- я тут на днях вспоминал, как здорово ты сделал то-то и то-то... (вспомните случай, когда ваш друг отличился в каком-либо деле);
- знаешь, я так благодарен тебе за то, что ты тогда меня выручил (вспомните случай, когда ваш знакомый помог вам на предыдущих сессиях);
- я думаю, ты правильно поступил, что... (купил эту машину, женился на этой девушке, поменял работу, ушел в отпуск – можно называть любой поступок, не противоречащий закону);
- у тебя такой бодрый голос, что у меня и самого настроение поднялось!

Но лучше, если участники найдут свой собственный повод для похвалы – тогда ваши слова прозвучат искренне и действительно тронут человека.

Комментарий ведущего. Произносите похвалу от чистого сердца. Похвала должна быть искренней. Хвалите только то, что вам действительно нравится, что вас действительно восхищает в данном человеке в данный момент. Лесть никогда не бывает искренней, потому что произносится с точным расчетом. Восхищение – это эмоция, исходящая от сердца. А сердце не расчетливо, и любой человек это прекрасно знает.

## **Мини лекция «Конфликты и способы их разрешения»**

В любых взаимоотношениях рано или поздно возникают конфликты. Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов партнеров по общению.

Основные причины возникновения конфликтов: неумение слушать, непонимание между партнерами по общению, неумение договориться, несдержанность эмоций.

Эффективные способы разрешения конфликта:

1. Нельзя откладывать решение назревшего конфликта «на потом».
2. Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.
3. Стремитесь искренне и серьезно понять точку зрения собеседника.
4. Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
5. Удерживайте за собой инициативу, контролируйте свои эмоции и своего собеседника, в первую очередь – спокойствие.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения конфликтной ситуации.

### **Правила поведения в условиях конфликта**

Поскольку конфликты часто порождают такое эмоциональное состояние, в котором трудно мыслить, делать выводы, подойти творчески к разрешению проблемы, то при разрешении конфликтной ситуации придерживайтесь следующих правил.

1. Помните, что в конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается, и человек не отвечает за свои слова и поступки.
2. Придерживайтесь многоальтернативного подхода и, настаивая на своем предложении, не отвергайте предложение партнера, задав себе вопрос: «Разве я никогда не

- ошибаюсь?» Постарайтесь взять оба предложения и посмотрите, какую сумму выгод и потерь они принесут в ближайшее время и потом.
3. Осознайте значимость разрешения конфликта для себя, задав вопрос: «Что будет, если выход не будет найден?» Это позволит перенести центр тяжести с негативных отношений с собеседником на проблему.
  4. Если вы и ваш собеседник раздражены и агрессивны, то необходимо снизить внутреннее напряжение, «выпустить пар». Но разрядиться на окружающих — это не выход, а выходка. Но если уж так получилось, что потеряли контроль над собой, попытайтесь сделать единственное: замолчите сами, а не требуйте этого от партнера. Избегайте указание на отрицательные эмоции своего партнера.
  5. Ориентируйтесь на положительное, лучшее в человеке. Тогда вы обязываете и его быть лучше к вам.
  6. Предложите собеседнику встать на ваше место и спросите: «Если бы вы были на моем месте, то что бы вы сделали?» Это снимает критический настрой и переключает собеседника с эмоций на осмысление ситуации.
  7. Не преувеличивайте свои заслуги и не демонстрируйте знаки превосходства над своим собеседником.
  8. Не обвиняйте и не приписывайте только партнеру ответственность за возникшую конфликтную ситуацию.
  9. Независимо от результатов разрешения противоречий старайтесь не разрушить отношения с партнером по общению. Каждой стороной в конфликте избирается форма поведения, которой придерживается сторона на протяжении всего конфликтного взаимодействия. Выбор стратегии детерминируется индивидуальными особенностями и социальными установками участниками конфликта. Выбранная стратегия не трансформируется в другую, даже под воздействием стратегии, занимаемой оппонентом.

**Стратегия поведения в конфликтной ситуации** – это направление и особенности действия конфликтующей стороны, выдерживаемые до завершения конфликта.

**Определяют пять основных стратегий поведения:**

1. сотрудничество;
2. компромисс;
3. избегание;
4. приспособление;

соперничество

**Основу классификации составляют два независимых параметра:**

1. степень реализации собственных интересов, достижения своих целей;
2. уровень кооперативности, учет интересов другой стороны.

Обычно люди используют все эти формы поведения, но предпочитают какую-то одну.

**1. Противоборство**, конкуренция характеризуется активной борьбой индивида за свои интересы, применением всех доступных ему средств давления на оппонентов. Ситуация воспринимается человеком как крайне значимая для него, как вопрос победы или поражения, что предполагает жесткую позицию по отношению к оппонентам.

Стиль конкуренции, соперничества может использовать человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, властью, не очень заинтересованный в сотрудничестве с другой стороной и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Данный стиль используют в случае, если исход конфликта очень важен и участник:

- делает большую ставку на свое решение возникшей проблемы;
- обладает достаточной властью и авторитетом и ему представляется очевидным, что предлагаемое им решение — наилучшее;

- чувствует, что у него нет иного выбора и ему нечего терять;
- должен принять непопулярное решение и у него достаточно полномочий для выбора этого шага;
- взаимодействует с людьми, предпочитающими авторитарный стиль.

Однако это не тот стиль, который можно использовать в личных отношениях, так как кроме чувства отчуждения он ничего больше не сможет вызвать.

**2. Сотрудничество** означает, что индивид активно участвует в поиске решения, удовлетворяющего всех участников взаимодействия, перезабывает при этом и свои интересы. Здесь в выработке общего решения предполагается открытый обмен мнениями, заинтересованность всех участников конфликта. Данная форма требует продолжительной работы с участием всех сторон. Стиль сотрудничества используют, если, отставив собственные интересы, человек вынужден принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать свои эмоции.

Отсутствие хотя бы одного из этих умений делает данный стиль не- эффективным. Его используют в следующих случаях:

- необходимо найти общее решение, если каждый из подходов к проблеме важен и не допускает компромиссных решений;
- у оппонентов длительные, прочные и взаимозависимые отношения;
- основной целью является приобретение совместного опыта работы;
- стороны способны выслушать друг друга и изложить суть своих интересов;
- необходима интеграция точек зрения и усиление личностной вовлеченности сотрудников в деятельность.

**3. При компромиссе** действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на выработку промежуточного решения, устраивающего обе стороны, при котором особо никто не выигрывает, но и не теряет. Такой стиль поведения применим при условии, что оппоненты обладают одинаковой властью, имеют взаимоисключающие интересы, у них нет большого резерва времени на поиск лучшего решения, их устраивает промежуточное решение на определенный период времени. Стиль компромисса напоминает стиль сотрудничества, но осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу. Этот стиль наиболее эффективен, когда обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо. Например, стремление занять одну и ту же должность или одно и то же помещение для работы. Такой подход к разрешению конфликта можно использовать в следующих ситуациях:

- обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью;
- удовлетворение желания каждого из оппонентов имеет не слишком большое значение;
- оппонент может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого, или же другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;
- компромисс позволит оппонентам хоть что-то получить.

**4. Уступчивость, приспособление.** При таком стиле действия человека направлены прежде всего на сохранение или восстановление благоприятных отношений с оппонентом путем сглаживания разногласий за счет собственных интересов. Данный подход возможен, когда вклад индивида не слишком велик или, когда предмет разногласия более существен для оппонента, чем для индивида.

Такое поведение в конфликте используется, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения, чем отстаивать свои собственные интересы, или у индивида мало шансов на победу. Стиль приспособления означает, что одна сторона действует совместно с другой стороной и при этом не пытается отстаивать собственные интересы в целях сглаживания атмосферы и восстановления нормальной рабочей атмосферы. Этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела чрезвычайно важен для противоположной стороны и не очень существен для данного оппонента или, когда жертвуют собственными интересами в пользу

другой стороны. Стиль приспособления может быть применен, когда:

- важнейшая задача — восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта;
- предмет разногласия не важен;
- лучше сохранить добрые отношения с другими людьми, чем отстаивать собственную точку зрения;
- оппонент осознает, что правда не на его стороне;
- оппонент чувствует, что у него недостаточно власти или шансов победить.

**5. Уклонение (избегание, уход).** Данная форма поведения выбирается тогда, когда человек не хочет отстаивать свои права, сотрудничать для выработки решения, воздерживается от высказывания своей позиции, уклоняется от спора, чтобы избежать ответственности за принятые/решения. Такое поведение возможно, если исход конфликта для индивида не особенно важен, либо, если ситуация слишком сложна и разрешение конфликта потребует много сил у его участников, либо у индивида не хватает власти для решения конфликта в свою пользу.

Стиль уклонения рекомендуют к применению в следующих ситуациях:

- источник разногласий тривиален и несущественен по сравнению с другими более важными задачами, а потому не стоит тратить на него силы;
- оппонент знает, что не может решить вопрос в свою пользу;
- у оппонента мало власти для решения проблемы желательным для него способом;
- оппонент хочет выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение;
- немедленно пытаться решить проблему опасно, так как вскрытие и открытое обсуждение конфликта могут только ухудшить ситуацию;
- у оппонента был трудный день, а решение этой проблемы может принести дополнительные неприятности.

Стили избегания и уступчивости не предполагают активного использования конфронтации при решении конфликта. При противоборстве и сотрудничестве, наоборот, конфронтация является необходимым условием выработки решения. Учитывая, что решение конфликта предполагает устранение причин, его породивших, можно сделать вывод, что только стиль сотрудничества реализует данную задачу полностью. При избегании и уступчивости решение конфликта откладывается, а сам конфликт переводится в скрытую форму. Компромисс может принести лишь частичное разрешение конфликтного взаимодействия, так как причины его не устранены.

**Внимание!** При общении с чиновниками, сотрудниками милиции будьте кратки, избегайте конфликтов, постарайтесь не срываться.

## Упражнение диспут «Распределение сердец»

Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся четыре человека: пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее большое сердце; молодая, симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников, врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца; учительница, мать двоих детей, муж недавно погиб в автомобильной катастрофе.

У всех ситуация критическая, Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема кому отдать единственное донорское сердце.

Инструкция для ведущего: Участников необходимо поделить на 4 команды.

- Каждая группа выбирает одного из пациентов для дальнейшей защиты.
- Подготовка в группах одного представителя для ведения переговоров с представителями из других групп для принятия общего решения.

### Вопросы для обсуждения:

- какие стратегии поведения были использованы представителями в ходе переговоров?
- каким способом были реализованы те или иные стратегии представителями?
- какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?

## Мини-лекция «Правила обращения в официальные органы, регистрация по месту жительства»

### Обращение в официальные органы.

Вам, безусловно, придется общаться с представителями органов государственной власти и местного самоуправления, поэтому совсем нелишне будет запомнить несколько правил общения с чиновниками.

Во все органы государственной власти старайтесь обращаться только письменно.

**Имейте в виду**, что Ваши обращения через редакции газет, журналы другие средства массовой информации, по линии прямой телефонной связи, рассматриваются в таком же порядке и сроки как и письменные обращения.

Ваше право на обращение реализуется свободно и добровольно, при этом осуществление Вами права на обращение не должно нарушать права и свободы других лиц.

Внимание! Рассмотрение обращений граждан осуществляется бесплатно.

Оставляйте себе копию своего заявления с подписью того сотрудника, который принял у Вас документ.

Обязательно сразу выясните, все ли необходимые для решения вопроса документы и приложения Вами предоставлены.

В случае отказа в приеме Ваших документов, направляйте их заказным письмом или потребуйте, чтобы чиновник расписался на заявлении, что отказывается его у Вас принять, и указал причины отказа.

Всегда выясняйте должность и телефон сотрудника, на исполнении у которого находится Ваше обращение, его приемные

дни и часы, предположительные сроки, в течение которых будет рассмотрено Ваше заявление. В случае отказа сотрудника Вас обслуживать, скажите в вежливой и в серьезной форме, что пожалуйте его руководству.

Вы, как и любой гражданин Кыргызской Республики имеете право на обращение в государственные органы и учреждения<sup>1</sup>:

- Вы имеет право обращаться лично или через своего представителя в органы государственной власти, органы местного самоуправления и к их должностным лицам, которые обязаны предоставить обоснованный ответ в установленный законом срок 14 рабочих дней;
- органы, указанные выше, их должностные лица не вправе лишать Вас права на обращение с предложениями, заявлениями и жалобами или ограничивать Вас в таком праве.

### Регистрация граждан по месту проживания

Каждый гражданин обязан зарегистрироваться по месту жительства в пределах Кыргызской Республики.

Регистрация граждан по месту проживания производится отделами записей актов гражданского состояния, паспортизации и регистрации населения Департамента регистрации населения и актов гражданского состояния при ГРС.

Для регистрации по месту жительства в АИС “АСБ” Вам необходимо предъявить следующие документы:

- заявление лица, предоставившего гражданину жилое помещение на основании которого проводится регистрация (присутствие владельца, в случае отсутствия нотариально-заверенное разрешение на регистрацию);

<sup>1</sup> Закон Кыргызской Республики «О порядке рассмотрения обращений граждан»

- документ, являющийся основанием для вселения гражданина в жилое помещение (ордер,- договор), не требуется в случае наличия сведений о зарегистрированных правах в Едином реестре прав на недвижимое имущество. Проверка собственника жилого помещения производится в АИС «АСБ» посредством функционала «обращение»;
  - для военнообязанных (призывников) - военный билет (удостоверение о постановке на воинский учет) с отметкой о снятии с воинского учета по месту прежнего места жительства и постановкой на воинский учет по новому месту жительства.
  - паспорт или иной заменяющий его документ, удостоверяющий личность гражданина;
  - свидетельство о рождении-для лиц, не достигших 16-летнего возраста;
  - справка об освобождении из мест лишения свободы;
- Если Вы имеете в праве собственности несколько жилых помещений на территории Кыргызской Республики, регистрируйтесь по месту жительства только в одном из них.

## **Адреса Департамента регистрации населения и актов гражданского состояния ГРС МЮ КР**

<b>Наименование подразделения</b>	<b>Контактные данные и часы работы</b>
Департамент регистрации населения и актов гражданского состояния г. Бишкек, ул. Киевская 58	Тел: (312) 66-61-20 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел по работе гражданства: г. Бишкек, ул.Токтогула 64 А	Справочная: 119 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел информационной работы: г. Бишкек, ул.Правда 99	Тел: (312) 48-63-59 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел регистрации населения и мониторинга: г. Бишкек, бульвар. Эркиндик 27	Справочная: 119 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Дворец бракосочетания: г. Бишкек, ул.Жумабек 121	Тел: (0312) 30-48-07 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30 Суббота и воскресенье выходной день

### **Групповая работа в парах**

Участники делятся по парам по усмотрению лектора.

Каждой из пар дается задание обсудить их предыдущий опыт обращения в государственные органы, общения с государственными служащими и наличие конфликтных ситуаций при этом (5 минут).

После указанного обсуждения, лектором задаются следующие вопросы участникам:

- Что делать если Вам отказали в принятии письменного обращения?
- Как Вы поведете себя если госслужащий отказался Вас обслуживать, когда узнал, что Вы только освободились из мест лишения свободы?
- Как Вы обоснуете свои права на обращение в государственные органы и учреждения?

(При этом, лектор может задать и другие вопросы, касающиеся тематики мини-лекции)

Попросите участников дать ответы на указанные вопросы и запишите основные пункты на флипчарте.

## **Обратная связь**

### **Упражнение «какой был тренинг»**

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг в живой, активной, запоминающейся манере.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга.

### **Анонс третьей сессии**

Ведущий обговаривает с участниками время и место проведения третьей сессии в рамках обучающего курса после освобождения и кратко представляет информацию, которая будет представлена на сессии:

На следующей сессии мы с Вами поговорим об условиях и порядке зачисления в профессиональные училища исправительных колоний, каким видам профессии там обучают, как можно получить на свободе бесплатные профессиональные курсы. Научитесь навыкам по поиску работы, как вести себя на собеседовании.

Помимо этого, речь пойдет об очень практических вопросах, а именно на какую помощь от службы занятости Вы можете рассчитывать после освобождения. Мы детально обсудим нюансы общения с работодателем и попрактикуемся в составлении резюме.

### **Завершающее упражнение**

Сядьте в круг, затем предложите одному из участников сказать, что он ценит в другом участнике группы. Затем этот участник оценивает другого участника. Проводите данное упражнение до тех пор, пока каждый не выскажется и не получит хотя бы одну оценку. Попробуйте использовать маленький предмет, который вы будете давать участнику, получившему оценку — пуговицу, флажок, листок бумаги с надписью «спасибо» и т.д. Так участники группы будут знать, кто еще не получил оценку, и никто не останется без нее.



## Мои взаимоотношения после освобождения

Слайд 1

Сессия 2  
Курс после освобождения

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Круги общения



Слайд 2

- Первый круг, его еще называют малым, – это семья и близкие люди, самый тесный круг, в котором человек чувствует себя наиболее комфортно.
- Второй круг, средний, – это друзья и хорошие знакомые, с которыми человек постоянно поддерживает отношения и регулярно проводит время.
- Третий – внешний, или социальный. Это деловые контакты, рабочие отношения и вообще любые контакты с социумом вне первых двух кругов.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Когда начать восстанавливать отношения с семьей, если они были прерваны?

Слайд 3

- Одна из самых больших ошибок – это верить, что в вашей семейной жизни и отношениях с близкими ничего не изменилось. Даже если заключение было краткосрочным, существенные изменения произошли и в вас самих, и в близких вам людях.
- Принять решение о том, когда начать восстанавливать отношения с семьей либо, возможно, строить новую семью, можете только вы сами.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Какими бывают семьи?

Слайд 4

**В зависимости от количества детей**

- Бездетная
- Одородная
- Малодетная
- Среднедетная
- Многочетная

**В зависимости от состава семьи**

•Простая, нуклеарная – состоит из одного поколения, представляемого одним или двумя родителями с детьми или без детей

•Комплексная – семья из нескольких поколений. Может включать бабушек и дедушек, братьев и их жен, сестер и их мужей, племянников и племянниц.

**В зависимости от места человека в семье**

- Родительская – семья, в которой человек рождается
- Репродуктивная – семья, которую человек создает сам




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 5

Язык любви	Способы	Коммуникация	Избегать
Одобрение	Слова Объятия Письма	Помощь Комплименты Поддержка	Негативные слова Критика
Время	Присутствие Беседы Встречи	Внимательность Делись мыслью Послушай Разговаривай	Долгие разговоры Игнорирование
Подарки	Дарить подарки Дарить внимание Личное внимание	Подарки Сюрпризы Поздравления	Жадность Забывание Пампучки
Помощь	Помощь по возрасту Помощь в делах	Сказки Чаша терпения Сделай для тебя ...дай руку помощи	Забывание Обещания Игнорирование
Физический контакт	Объятия Прислонения Поклоны Секс	Невербальный Физический контакт	Физическая наказание Трансформация

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Основные мысли и вопросы, которые задают дети

- Где ты был (а)?
- Почему ты должен(а) там быть?
- Что ты сделал(а)?
- Почему ты так поступи(а)?
- Это моя вина? - Каково это, находиться в тюрьме?
- Как долго ты там был(а)?
- Что там едят?
- Какую одежду там носят?
- Где там спят?
- Чем там занимаются днем?
- В тюрьме страшно или опасно?
- Ты бойл(ась) других заключенных?
- Ты сердился на меня?
- Ты меня любишь, скучал(а) по мне?
- Ты думал(а) обо мне?
- Я могу тебе доверять? - Я могу рассчитывать на твои слова?
- Я единственный(-ая), кто находится в такой ситуации?
- Я тоже могу попасть в тюрьму?
- Другие члены моей семьи тоже могут попасть в тюрьму?
- Что мои друзья думают о нашей семье?

Слайд 6

## Что можно отвечать ребенку

- - Я сделал(а) то, чего делать нельзя, поэтому я обязан(а) был(а) находиться в тюрьме.
- Я принимал(а) лекарства/наркотики. Я впал(а) в зависимость от них, поэтому ...
- Взял(а) у других людей вещи, которые мне не принадлежат.
- Причинил(а) зло другому человеку, поэтому мне придется долго пробыть здесь.
- Я сделал(а) другому человеку так много зла, что он умер.

Слайд 7

## Советы

- Не обвиняйте других и берите на себя ответственность за свои поступки.

- Честность и признание собственных ошибок в долгосрочной перспективе повышают уважение ребенка к своему родителю

- Если взрослый говорит, что совершил преступление, чтобы улучшить материальное положение семьи и ребенка, ребенок может начать винить себя. «Это моя вина, он(а) сделал(а) это из-за меня...»

- Если взрослый говорит, что он осужден на ложных основаниях, страдает чувство защищенности ребенка. Ребенок может начать опасаться, что общество устроено таким образом, что кто угодно может в любой момент оказаться в тюрьме

Слайд 8



Слайд 9

Как заводить друзей и хороших знакомых

## Улыбайтесь

- Улыбка — самый простой способ сказать новому знакомому: «Вы мне нравитесь, и я очень рад встрече». Наши поступки и жесты говорят о нашем отношении к окружающим больше, чем слова. Мы питаем слабость к людям, встречающих нас улыбкой.

Слайд 10



Слайд 11

Не критикуйте

- Осуждать других легко, а для того, чтобы понимать людей и прощать их ошибки и несовершенства, требуется сильный характер. Если вы хотите нравиться окружающим, попытайтесь понять их мотивы, принять недостатки и взять себе за правило никогда открыто их не критиковать. Эта критика в итоге вам же и навредит.




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 12

Высказывайте одобрение

- Стремление добиться признания окружающих — одна из сильнейших движущих сил человеческого поведения. Нам всем нравится, когда нас хвалят и отмечают наши достижения. Желание получить высокую оценку и похвалу заставляет людей покорять самые высокие горы, писать романы и создавать гигантские корпорации.




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 13

Проявляйте интерес

- Если вы хотите расположить к себе человека, с воодушевлением продемонстрируйте ему, как высоко его цените. Покажите, что вас искренне интересует он сам и его рассказ, и запомните всё рассказанное им.




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 14

Избегайте споров. Не говорите человеку, что он неправ

- Говоря человеку, что он неправ, вы фактически заявляете: «Я умнее вас». А это прямой удар по его самооценке. Собеседник почувствует себя уязвленным и захочет отплатить тем же.




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 15

Эффективные способы разрешения конфликта

- Нельзя откладывать решение назревшего конфликта «на потом».
- Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.
- Стремитесь искренне и серьезно понять точку зрения собеседника.
- Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
- Удерживайте за собой инициативу, контролируйте свои эмоции и своего собеседника, в первую очередь – спокойствие.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Формы поведения в конфликте

Слайд 16



---

---

---

---

---

---

---

---

## Материалы для распечатке к сессии 2:

Адреса Департамента регистрации населения и актов гражданского состояния ГРС МЮ КР

Наименование подразделения	Контактные данные и часы работы
Департамент регистрации населения и актов гражданского состояния г. Бишкек, ул. Киевская 58	Тел: (312) 66-61-20 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел по работе гражданства: г. Бишкек, ул.Токтогула 64 А	Справочная: 119 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел информационной работы: г. Бишкек, ул.Правда 99	Тел: (312) 48-63-59 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Отдел регистрации населения и мониторинга: г. Бишкек, бульвар. Эркиндик 27	Справочная: 119 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30
Дворец бракосочетания: г. Бишкек, ул.Жумабек 121	Тел: (0312) 30-48-07 Время работы: с 9:00 до 18:00 обеденный перерыв с 12.30 до 13.30 Суббота и воскресенье выходной день

# 3

## СЕССИЯ 3 «КАК НАЙТИ РАБОТУ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ»

Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Завершение
20 минут	Приветствие участников, обратная связь по сессии 1		
5 минут	Упражнение для настройки на работу «Жужжание»		
15 минут		Мини-лекция «Как поступить в профессиональное училище учреждения и порядок обучения в нем»	
10 минут		Работа в малых группах	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Мини-лекция «Начальное профессиональное обучение на безвозмездной основе после освобождения»	
15 минут		Работа в малых группах	
10 минут		Мини-лекция «Как найти работу своей мечты»	
10 минут		Мини-лекция «Чем мне может помочь служба занятости?»	
10 минут		Перерыв	
20 минут		Упражнение «Как составить резюме»	
10 минут		Мини-лекция «Как вести себя на собеседовании»	
20 минут		Групповая дискуссия «Как сообщить работодателю о судимости»	
10 минут		Перерыв	
10 минут		Упражнение «Разговор в лифте»	
20 минут		Мини-лекция «Трудовая миграция»	

20 минут			Обратная связь по третьей сессии. Анонс четвертой сессии
10 минут			Завершающее упражнение

### Материалы для тренинга

Ручки по количеству участников  
 Блокноты \ тетради по количеству участников  
 Флипчарт  
 Маркеры

### Материалы для распечатки:

«Список специальностей, по которым обучают в профессиональных училищах исправительных учреждений уголовно-исполнительной системы»  
 Таблица «функциональное резюме»

## Приветствие участников.

На сегодняшнем занятии постараемся познакомить Вас с условиями поступления в профессиональные училища и получить профессиональное образование после освобождения на безвозмездной основе, а также повысить навыки участников по поиску работы после освобождения.

Часто отсутствие навыков по поиску работы может спровоцировать множество проблем в процессе ее поиска.

### Вы научитесь:

- составлять резюме;
- как вести себя на собеседовании с работодателем.

## Упражнение для настройки на работу «Жужжание»

Ведущий просит участников сесть в круг, а затем попросите их изобразить звук быстро движущейся машины — «жжж»!

Сначала скажите «жжж» и быстро поверните голову к человеку справа от вас, и так до тех пор, пока каждый не скажет «жжж».

Затем ведущий объясняет, что слово «стоп» заставляет «жжж» двигаться в обратном направлении.

Когда очередь доходит до вас, вы можете сказать «стоп», и участник, который только что произносил «жжж», должен развернуться и сказать «жжж» в другую сторону. (Каждый может сказать «стоп», когда «жжж» доходит до него, но если упражнение проводится в группе, то каждый может сказать «стоп» только один раз.)

Попытайтесь сделать так, чтобы «жжж» двигалось как можно быстрее.

## Мини-лекция «Как поступить в профессиональное училище учреждения и правила обучения в нем»

Профессиональные училища в исправительных колониях являются государственными учебными заведениями, подведомственными Министерству образования и науки Кыргызской Республики, при этом колонии предоставляют профессиональным училищам необходимые помещения под учебно-производственные мастерские, учебные кабинеты, классы, лаборатории и оснащают их за счет своих средств учебно-производственным оборудованием, инструмен-

том, приспособлениями, канцелярскими товарами и хозяйственным инвентарем<sup>1</sup>.

Основной из задач профессионального училища является Ваша профессиональная подготовка и повышение производственной квалификации по профессиям и специальностям с учетом требований рынка труда<sup>2</sup>.

На сегодняшнем занятии мы постараемся объяснить Вам вопросы поступления в профессиональное училище и правила обучения в нем.

Администрация профессионального училища производит комплектование учебных групп по профессиям совместно с администрацией колонии.

### **Для поступления в профессиональное училище, Вам необходимо:**

- написать личное заявление, которое необходимо согласовать с Заместителем начальника колонии по воспитательной работе или с другим руководителем колонии, для этого обратитесь к начальнику отряда;
- пройти медицинское обследование на предмет определения годности по состоянию здоровья к обучению, для этого обращайтесь медицинскую санитарную часть колонии.

После чего, Вы должны дождаться приказа директора профессионального училища о Вашем зачислении в профессиональное училище.

В процессе обучения Вы должны:

- посещать занятия, овладевать знаниями и производственными навыками по изучаемой специальности;
- строго соблюдать правила поведения и техники безопасности;
- выполнять требования администрации училища, мастеров и преподавателей.

Если Вы будете хорошо учиться и соблюдать дисциплину, своевременно посещать занятия, то при определении степени исправления, а также при изменении вида исправительного учреждения (перевод в колонию поселение) будет учитываться Ваше отношение к получению профессионального образования.

Администрация профессионального училища имеет право ходатайствовать перед администрацией колонии о поощрении лучших учащихся и применении мер наказаний к лицам, нарушающим дисциплину и правила внутреннего распорядка профессионального училища.

Если Вы сдадите квалификационные экзамены, Вам будет присвоена производственная квалификация и будет выдан сертификат государственного образца.

Сертификат государственного образца Вы должны сдать в отдел специального учета колонии, который будет храниться в Вашем личном деле и будет выдан под расписку при Вашем осво-

#### ***Имейте виду, что:***

- повторное обучение в профессиональном училище колонии не предусматривается;
- учащиеся систематически пропускающие учебные занятия без уважительных причин, уклоняющиеся от приобретения специальности, а также нарушающих правила внутреннего распорядка профессионального училища, после применения к ним всех мер общественного и дисциплинарного воздействия, по согласованию с администрацией исправительного учреждения, отчисляются из профессионального училища;
- учащиеся, систематически не успевающие в учебе, также могут быть отчислены из профессионального училища.

***Внимание!*** Если Вы будете не допущены к выпускным квалификационным экзаменам или не сдадите их, то Вам будет выдана только справка государственного образца о вашем обучении. Повторная сдача выпускных квалификационных экзаменов разрешается не ранее чем через 6 месяцев.

1 Пункты 4 и 9 Положения о профессиональных училищах при исправительных учреждениях уголовно-исполнительной системы Кыргызской Республики, утвержденного постановлением Правительства Кыргызской Республики от 1 марта 2012 года № 159

2 Пункт 7 вышеуказанного Положения.



бождении из колонии<sup>1</sup>. В настоящее время в профессиональных училищах колоний-поселений Вы можете получить профессии по следующим специальностям:

- филиал ПУ № 6 КП - 32 - электромонтер, электросварщик, холодильщик;
- филиал ПУ № 1 КП – 51 – сантехник, сварщик.

### Работа в малых группах

Участники разделяются на группы по усмотрению лектора, используя все данные, которые обсуждались на мини-лекции и на листе флипчарта готовят описание процесса поступления в профтехучилище учреждения и правила обучения в нем, какие профессии там можно обрести, отметив при этом роль администрации профессионального училища и колонии.

По итогам работ, определяется лучшая группа (по возможности могут выдаваться какие-то поощрительные призы).

### Мини-лекция «Начальное профессиональное обучение на безвозмездной основе после освобождения»

В начале важно объяснить Вам, что из себя представляет начальное профессиональное образование в гражданском обществе - это подготовка, повышение квалификации и переподготовка рабочих, служащих на базе основного или общего среднего образования<sup>2</sup>.

Со стороны государства Вам гарантируется:

- получение бесплатного начального профессионального образования в государственных учебных заведениях, если образование данного уровня **Вы получаете впервые**;
- свобода выбора образовательной организации, а также формы получения начального профессионального образования;
- создание условий для получения в образовательных организациях начального профессионального образования.

При этом важно отметить, что бесплатное профессиональное образование Вы можете получить только в случае, если Вы зарегистрируетесь в органах занятости населения как безработный.

Внимание! Получение профессионального образования, повышения квалификации или переквалификации на бесплатной основе организуется посредством механизма реализации чека на обучение

Какие плюсы этого обучения? Стоимость обучения за вас оплатит Служба содействия занятости. В период обучения Вам будет выплачиваться стипендия. Время обучения засчитывается в трудовой стаж. По окончании вы получите сертификат, подтверждающий Вашу профессиональную квалификацию.

#### Что Вам необходимо для получения чека на обучение:

- паспорт;
- регистрация в качестве официального безработного в территориальном органе занятости;

Реализация чека на обучение включает следующие действия со стороны служб занятости:

- проведение с Вами консультационной работы (беседы) по определению необходимости прохождения курсов по чеку на обучение с учетом потребности на рынке труда;
- выдача чека на обучение Вам на руки как официальному безработному гражданину на определенный период, при этом Вам необходимо провести самостоятельный выбор

<sup>1</sup> Нормы Положения о профессиональных училищах при исправительных учреждениях уголовно-исполнительной системы Кыргызской Республики, утвержденного постановлением Правительства Кыргызской Республики от 1 марта 2012 года № 15

<sup>2</sup> Закон «О начальном профессиональном образовании» Кыргызской Республики

образовательной организации.

Вы можете претендовать на профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации на безвозмездной основе, если являетесь официальным безработным и ищущим работу в следующих случаях:

- невозможно предоставить подходящую работу из-за низкой профессиональной квалификации или отсутствия какой-либо специальности;
- необходимо изменить специальность в связи с отсутствием работы, соответствующей прежней профессии;
- утрачена способность к выполнению работы по прежней профессии (специальности).

Сроки Вашего обучения устанавливаются образовательными организациями, на базе которых осуществляется обучение, по согласованию с территориальными подразделениями уполномоченного органа, с учетом их профессионального уровня, производственного опыта, сложности осваиваемых профессий, но не более 5 месяцев.

То есть, в основном Вы можете получить краткосрочные курсы обучения или переподготовки.

### **Работа в малых группах**

Участники разделяются на группы по усмотрению лектора, используя все данные, которые обсуждались на мини-лекции, а также свои идеи и на листе флипчарта готовят описание «процесса получения начального профессионального обучения на безвозмездной основе после освобождения», отметив при этом роль территориальных органов занятости и образовательных учреждений.

По итогам работ, определяется лучшая группа (по возможности могут выдаваться какие-то поощрительные призы).

## **Мини-лекция «Как найти работу своей мечты?»**

Ограничения на трудоустройство в связи с судимостью имеются по следующим видам деятельности:

- правоохранительная и военная деятельность;
- деятельность, связанная с воспитанием, обучением и обслуживанием лиц в возрасте до 18 лет.

Поиск работы после освобождения требует значительных усилий. Можно сказать, что поиск работы — это тоже работа, к которой нужно подходить основательно: методично изучать источники вакансий, общаться с потенциальными работодателями, готовиться и ходить на собеседования.

Большинство людей работают пять дней

в неделю с 8.00 до 17.00. Если у вас нет работы, но вы ищете новые возможности, это время необходимо уделять поиску работы. Очень важно уделять внимание поиску работы регулярно. Не стоит активно заниматься поиском в течение недели, а затем месяц заниматься другими делами.

### **Резюме — ваша визитная карточка**

Будьте предельно внимательны к составлению резюме — ведь это драгоценный пропуск на собеседование. Даже если вы ищете неквалифицированную работу, например, работу охранника или грузчика, резюме поможет вам быстро представить себя потенциальному работодателю. В резюме нужно описывать свою краткую биографию, профессиональные навыки и образование (если есть), опыт, личные качества, но не включать в него лишнюю информацию. Важно, чтобы резюме было составлено без ошибок. Не забудьте включить в резюме контактную информацию и свой номер телефона.

Позже на сегодняшнем занятии мы потренируемся в составлении резюме.

### **Ведите поиск работы в нескольких источниках одновременно**

Поиск работы не должен ограничиваться одним ресурсом. Атаковать рынок труда нужно

по всем фронтам:

- **В газетах.** Во многих газетах есть раздел по трудоустройству. Например, «Вечерний Бишкек», «Эркин Тоо», «Работа» и другие.
- **На сайтах по трудоустройству.** Самые популярные в Кыргызстане сайты для поиска работы – это [www.zanyatost.kg](http://www.zanyatost.kg), [www.job.kg](http://www.job.kg), [www.employment.kg](http://www.employment.kg), <https://lalafo.kg/kyrgyzstan/vakansii>, <https://kg.superjob.ru/>, <https://joblab.kg/>, <https://www.gazetarabota.kg/>, <https://www.24rabota.kg/>, <https://bishkek.headhunter.kg/>, <https://kg.trud.com/>. На этих сайтах Вы можете разместить свое резюме и регулярно обновлять его, чтобы оно подымалось в выдаче работодателю на первые позиции. Также Вы можете сами просматривать предлагаемые вакансии. Обязательно звоните и рассылайте резюме на каждую понравившуюся вакансию. В первую очередь откликайтесь на горячие и свежие вакансии — зачастую, сотрудник нужен «на вчера» и поиск происходит в экстренном режиме.
- **Агентства по трудоустройству** могут стать полезным мостом между вами и работодателем, так как они часто выполняют функцию поиска кандидатов для крупных компаний. Услуги агентств могут быть платными и бесплатными. Например, составить для тебя резюме может быть платной услугой, а вот включить резюме в базу данных для работодателя – бесплатной. Примером агентства по трудоустройству является «Империя кадров» (Адрес: г. Бишкек, ул. Горького, 136/Тыныстанова, 2 этаж; телефоны: 59-21-62, 59-21-72. E-mail: [i\\_kadrov@mail.ru](mailto:i_kadrov@mail.ru))
- **Социальные сети и сарафанное радио.** Уведомите всех своих знакомых о том, что ищете работу. Правило шести рукопожатий никто не отменял.
- **Рассматривайте предложения также из других городов, регионов и даже стран.** Более 1 миллиона граждан Кыргызстана на сегодняшний день находятся в трудовой миграции

### **Не останавливайтесь и не бойтесь отказов**

Для того, чтобы у вас был реальный выбор, раздавайте свое резюме как минимум 20 потенциальным работодателям в день. Нормальный отклик — это 1-2 приглашения на интервью из 100 отправленных резюме. Это не значит, что с вами что-то не так, просто такой сейчас рынок, высокая конкуренция.

Также не бойтесь отказов. Рассматривайте каждое собеседование как опыт, всегда делайте «работу над ошибками» и тщательно готовьтесь к следующему собеседованию.

### **Не отказывайтесь от подработок**

Особенно, если денег про запас нет совсем и поиск работы крайне актуален. Если есть возможность краткосрочно подработать, например, грузчиком, то не отказывайтесь от нее. Это поможет получить немного денег и, возможно, полезные знакомства.

### **Сезам, откройся! История успеха Джека Ма**

Среди миллиардеров, пожалуй, нет человека с более необычной историей, чем Джек Ма. Он родился в 1964 году в очень бедной семье в китайском городе Ханчжоу.

Учеба у Ма шла плохо: он два раза заваливал экзамены в начальной школе, три - в средней и два - при поступлении в институт. Впрочем, в этом он не одинок. У Альберта Эйнштейна, Уинстона Черчилля и Авраама Линкольна тоже были проблемы в учебе. И дело не в том, что ему не хватало времени. Даже сейчас у одного из богатейших людей Китая есть проблемы со счетом, и, если вы дадите ему финансовую отчетность, он ничего в ней не поймет.

Ма не везло и с карьерой. Ему, по его словам, тридцать раз отказывали в приеме на работу, а KFC из 24 кандидатов принял 23 — всех, кроме Джека. Ма занимал свое время как бесплатный переводчик для иностранных туристов, посещавших США.

В 31 год он поехал переводчиком в США, где и увидел впервые компьютер. Ему рассказали про «интернет» — и первым словом, которое Ма ввел в поисковик, было «beer» (пиво). Резуль-

таты поиска включали американское пиво, бельгийское — любое, но только не китайское. А когда Ма понял, что в американском интернете вообще нет никакой информации про Китай, он захотел, чтобы интернет появился в Китае.

Первые два начинания Ма не принесли успеха. Но уже четыре года спустя он соберет в своей квартире компанию из 17 друзей и знакомых и убедит их вложить деньги в его проект онлайн-торговой площадки под названием «Alibaba». Сайт предоставит поставщикам возможность размещать предложения товаров, которые покупатель может приобрести напрямую.

В скором времени сервис привлек участников со всего мира. К октябрю 1999 компания получила инвестиции в размере \$5 млн от банка Goldman Sachs и \$20 млн — от SoftBank. Ма сложил с себя обязанности генерального директора в 2013 году, оставшись председателем совета директоров компании. Сегодня он самый богатый человек в Китае с состоянием в \$25 млрд.

Ну и напоследок напутствие от Джека Ма, которое идеально иллюстрирует его путь к успеху: «Если вы не сдаётесь, у вас все еще есть шанс. Сдаваться — вот самая большая неудача»

## Упражнение «Составление резюме»

Чтобы написать хорошее резюме, вам нужно будет сосредоточиться на главных фактах вашей профессиональной биографии. За время пребывания в местах лишения свободы у вас, наверняка, был длительный перерыв в трудовой деятельности. Поэтому акцент в резюме лучше делать на профессиональные навыки.

**Ваша трудовая визитная карточка должна включать следующие пункты.**

1. Укажите должность. Обязательно укажите должность, на которую претендуете. Она же — название резюме. Это самая важная часть вашей профессиональной визитки. Чем конкретнее, тем лучше, например: «Бухгалтер», «Водитель», «Охранник».
2. Добавьте контактные данные. Представьтесь и напишите свой номер телефона. Указывать адрес проживания не стоит, так как вряд ли работодатель станет писать вам письмо. А вот адрес электронной почты, если он у Вас есть, написать нужно обязательно. Также не помешает указать город вашего проживания или город, в который вы готовы переехать (если готовы). Здесь же напишите, сколько хотите зарабатывать. Нужно ли вставлять фото? Вообще, это не обязательно, но желательно. Вам бы хотелось увидеть будущего коллегу или подчиненного? Ваш внешний вид может многое о вас рассказать. Поэтому не стесняйтесь, выберите удачное фото и смело используйте его в своем резюме.
3. Опишите свои профессиональные навыки. Очень важно, как можно детальнее описать, что именно вы умеете делать и каких высот вы достигли. Опишите своими словами, что делали, чем занимались, что внедрили и осуществили на предыдущей работе. Не забудьте о своих достижениях! Например, если Вы пишете про навыки вождения, можно указать, что за 10-летний водительский стаж у вас не было ни одной аварии.
4. Не забудьте про образование. Теперь образование. Сначала напишите о высшем образовании или средне-специальном, а затем о школьном. Это позволит узнать о вас как о специалисте, понять, какими знаниями вы можете обладать. Если вы проходили курсы по повышению квалификации в колонии, обязательно укажите их здесь. Работодатель по вашему диплому не сможет понять, что образование получено в местах лишения свободы.
5. Укажите свой опыт работы. Очень важный блок — опыт работы. Здесь необходимо в обратном хронологическом порядке указать последние три места работы.
6. Добавьте рекомендации. Есть возможность добавить контактные данные тех, кто может порекомендовать вас как специалиста, — отлично же! Чем больше рекомендаций, тем лучше.
7. Внесите дополнительную информацию. Ну, и конечно, черкните пару слов о себе. Расскажите о своих личных качествах, таких как ответственность, аккуратность, пунктуальность. Добавьте возможность приступить к работе сразу и другую информацию

Ведущий выдает участникам табличку для составления резюме. Время работы – 20 минут

**Таблица «Функциональное резюме»**

<b>Желаемая должность</b>	
<b>Контактные данные</b>	ФИО _____ Возраст _____ Телефон _____ Email _____ Город _____ Желаемая заработная плата: _____
<b>Профессиональные навыки</b>	Навык 1: _____ Достижения: _____ _____ Навык 2: _____ Достижения: _____ _____ Навык 3: _____ Достижения: _____ _____
<b>Образование</b>	Название учебного заведения _____ _____ Годы обучения _____ Специальность _____ Диплом \ аттестат \ сертификат _____
<b>Опыт работы</b>	1. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____ 2. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____ 3. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____
<b>Рекомендации</b>	ФИО _____ _____ Должность _____ _____ Телефон _____ _____
<b>Дополнительная информация</b>	

**Комментарий ведущего**

Перечитайте и проверьте свое резюме по следующим позициям:

- нет ли в нем грамматических и лексических ошибок;
- формат резюме должен быть удобным для чтения – лучше, если оно будет напечатано, если такой возможности нет – пишите разборчивым подчерком;
- резюме должно уместиться на одной, максимум на двух страницах;
- при необходимости вы должны суметь подтвердить всю информацию, которую включили в резюме.

## Мини-лекция «Чем мне может помочь служба занятости?»

Если вы ищете работу, то необходимо обратиться в службы занятости и зарегистрироваться. Там вам предоставят банк данных по имеющимся вакансиям, а также полную информацию о вакансии, работодателе, условиях и режиме работы. Расскажут о требованиях, которые предъявляются к работодателю. А также предоставят информацию о ситуации на рынке труда, оказываемых услугах: профессиональном обучении, переобучении, оплачиваемых общественных работах.

Если вы затрудняетесь с выбором профессии, то специалисты служб занятости оценят ваши сильные и слабые стороны, интересы и склонности, в том числе с использованием различных тестовых методик, помогут разобраться, насколько они отвечают требованиям той или иной профессии.

***Все услуги служб занятости бесплатны. В услуги входит:***

### **Профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации**

Если вы являетесь безработным, состоящим на учете в службах занятости, то у вас есть право на бесплатную профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации. Стоимость обучения за вас оплатит Служба содействия занятости. Время обучения засчитывается в трудовой стаж. По окончании вы получите сертификат, подтверждающий вашу профессиональную квалификацию.

### **Пособие по безработице**

Для этого необходимо официально зарегистрироваться в службах занятости в качестве безработного, предоставив следующие документы: паспорт, трудовая книжка, диплом, аттестат, а также иметь трудовой стаж не менее 12 месяцев за последние 3 года .

Выплата первого пособия по безработице производится по истечении месяца после признания ищущего работу гражданина официальным безработным и в дальнейшем выплачивается ежемесячно, но не более чем 12 месяцев в течение трех лет.

Размер пособия по безработице устанавливается в процентном соотношении к стажу работы и составляет примерно 250-500 сом.

### **Адреса служб занятости города Бишкека:**

Первомайский район:

Ул. Боконбаева, 99;

Тел.: (0312) 30-37-48, 30-37-48, pervomai.sz@mlsp.kg.

Свердловский район:

Ул. Токтогула, 43;

Тел.: (0312) 43-47-66, 43-47-49, sverdlov.sz@mlsp.kg.

Ленинский район:

Ул. Боконбаева, 99;

Тел.: (0312) 30-36-87, 30-36-96, lenin.sz@mlsp.kg.

Октябрьский район:

Ул. Токтогула, 43;

Тел.: (0312) 43-47-70, 62-02-04, oktyabr.sz@mlsp.kg.

## Мини-лекция «Как вести себя на собеседовании»

**Собеседование** — встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу. Цель собеседования — познакомиться воочию, понять, насколько работодатель и соискатель подходят друг другу, а также обсудить детали сотрудничества. На собеседовании работодатель задаёт вопросы, касающиеся образования соискателя, его опыта, полученных навыков и знаний. Также возможны вопросы личного характера: цели, устремления в жизни, чего соискатель хочет добиться, какие у него планы.

**Собеседование при приеме на работу нужно рассматривать как переговоры о потенциальном сотрудничестве.**

#### **Советы по подготовке к собеседованию:**

1. Перед собеседованием продумайте, как Вы будете одеты. Внешний вид и манера держаться имеют очень большое значение и практически определяют первое впечатление. Вы должны выглядеть опрятно и аккуратно. Не следует пользоваться резкими духами или одеколоном.
2. Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к месту проведения интервью. Выйдите из дома заблаговременно.
3. Приходите на 15 минут раньше назначенного времени. Этим Вы покажете, что уважаете проводящего собеседование и цените его время. Если Вы все же опаздываете, постарайтесь перезвонить и предупредить о задержке.
4. Помните, что при выборе из нескольких кандидатов, обладающих одинаковой квалификацией, решающую роль сыграет ваше умение произвести благоприятное впечатление во время собеседования.
5. Хорошенько выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Не выспавшиеся люди никогда не производят хорошего впечатления. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже.
6. Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества хотя бы за сутки до собеседования.
7. Заранее подготовьте небольшой рассказ о себе (2-3 минуты). Интервьюеры просят рассказать о себе достаточно часто, поэтому слова «Сначала нам хотелось бы услышать, что вы можете сказать о себе...» не должны поставить вас в тупик. Ваш ответ должен быть достаточно конкретным и кратким. Рассказывать стоит об образовании и опыте предыдущей работы. Если опыта работы у вас нет, то можно рассказать о том, чем вас привлекает избранная сфера деятельности.

#### **Как проходит собеседование?**

##### **Установление контакта.**

Любая беседа начинается со зрительного контакта и приветствия. Поздоровайтесь, улыбнитесь и, если считаете уместным, начните разговор на нейтральную тему, например о погоде и пробках на дороге, если не сделали это в лифте или по пути в переговорную. Но много не болтайте — пусть работодатель уже начнет собеседование.

##### **Рассказ об организации.**

Собеседование начинается с рассказа о компании: ее истории, результатах и планах. Даже если вам кажется, что рассказ затянулся, не перебивайте работодателя — пусть спокойно его закончит. После задайте несколько уточняющих вопросов о компании, если они появились. Задать пару вопросов желательно, чтобы работодатель не подумал, что вы его не слушали или не заинтересовались компанией.

##### **Интервью.**

После монолога о компании начинается интервью. Сначала вопросы задает работодатель к соискателю, потом — наоборот. Какие именно вопросы вам будут задавать, заранее неизвестно. Но будьте готовы услышать провокационные или вопросы о личной жизни. Например, женщин спрашивают, собираются ли они в декрет. Если вы не хотите отвечать на вопрос, скажите об этом работодателю и добавьте причину, по которой не хотите этого делать.

##### **Обратная связь.**

Спросите, в течение какого времени работодатель даст обратную связь и куда звонить или писать, если не получили ответа в установленное время. Спросите, как лучше связаться с работодателем, если у вас появятся вопросы.

##### **Окончание встречи.**

Поблагодарите работодателя за интервью и попрощайтесь.

**Важный совет** - Старайтесь не нервничать и держаться с достоинством. Помните, вы не на экзамене и интервьюер также заинтересован в вас, как и вы в нем. Ведь если вас пригласили на интервью, значит, как специалист вы уже чем-то привлекли работодателя. Если полностью успокоиться вам не удалось, постарайтесь этого не показывать.

Держитесь свободно и непринужденно.

## **Групповая дискуссия «Как сообщить работодателю о судимости»**

### **Вопросы для дискуссии:**

#### **1) Нужно ли рассказывать работодателю о судимости?**

Комментарий ведущего

Будь честным! Не надо обманывать работодателя в резюме или во время собеседования. Если обман всплывет, тебя могут уволить. Работодатель не сможет вам доверять, ведь, возможно, вы скрываете не только свою судимость.

#### **2) Когда рассказать о судимости?**

Комментарий ведущего

Существует, как минимум, пять способов рассказать работодателю о судимости. Это можно сделать во время поиска работы или прохождения собеседования.

1. При подаче резюме вы можете приложить к нему информацию, касающуюся опыта пребывания в местах лишения свободы. В этом случае, если вас пригласили на собеседование, можно честно рассказать о различных аспектах своей биографии.
2. Во время собеседования интервьюеры часто задают вопрос «Расскажите что-нибудь о себе». В первую очередь, расскажите о навыках, которые делают вас успешным кандидатом для этой работы, включая информацию о предыдущем опыте работы и личных качествах. Затем, можно добавить такую фразу как «В дополнение к этой информации, я хотел бы рассказать кое-что личное о себе» и дайте заранее подготовленный ответ о судимости.
3. Интервьюер может напрямую спросить о судимости. Будьте готовы к этому и дайте заранее подготовленный ответ. Можно, также упомянуть о судимости при ответе на вопрос «Расскажите о своих самых слабых сторонах»
4. В завершении интервью вам могут предложить задать вопросы работодателю. Используйте это время для того, чтобы сказать: «Перед тем, как уходить, я хотел бы рассказать кое-что о себе» и далее заранее подготовленный ответ о судимости.
5. Если по итогам собеседования вам предложили работу, можно принять предложение и рассказать работодателю о своей судимости. Например, «Я очень рад принять Ваше предложение и, пользуясь случаем, хотел бы рассказать еще кое-что о себе».

#### **3) Что говорить о судимости? Лучше подготовить ответ заранее.**

Комментарий ведущего

- Всегда берите ответственность за действия, которые привели к попаданию в тюрьму. Используйте «я-сообщения». Обвинять кого-то – не лучший вариант («Это была не моя вина», «Меня незаконно осудили» и т.д.). Постарайтесь дать понять, что с момента попадания в тюрьму прошло уже много времени. Примеры сообщений: «Пять лет назад я сделал плохой выбор в жизни...», «Я связался с плохой компанией...», «Я употреблял психоактивные вещества и мой разум был затуманен...»
- Расскажите про позитивные изменения, которые произошли с вами после попадания в тюрьму. Что может убедить работодателя, что вы изменились? Упомяните действия, которые вы предприняли, чтобы изменить свою жизнь. Например, «В ИУ я прошел лечение от наркозависимости. Я не употребляю уже три года. За время заключения я прошел обучение и являюсь квалифицированным сварщиком»
- Убедите работодателя, что вы усвоили полученный урок. Необходимо выразить сожаление по поводу своих прошлых поступков и рассказать про новые цели в жизни. Например, «Я не горжусь тем, что сделал. Мне хотелось шальных денег, но сейчас такие желания в прошлом», «Я слишком ценю себя и свою свободу, чтобы снова нарушить закон и рисковать жизнью», «У меня новые цели в жизни. Я хочу работать и жизнь честно. Прошлое не изменить, но я больше не повторю прошлых ошибок».



## Упражнение «Разговор в лифте»

**Цель:** рассказать о себе за одну минуту так, чтобы заинтересовать предполагаемого работодателя и получить приглашение на собеседование

**Инструкция:** «Вы давно хотели получить работу в компании «Успех», но вас никак не приглашают на собеседование. Уже на протяжении двух недель вы звоните в компанию по телефону, и всё никак не удается добиться приглашения. И тут ... Вот удача! В подъезде своего дома, перед лифтом, вы встречаете директора компании! Вы с ним еще не знакомы, но вы ни в коем случае не хотите упустить эту неожиданно появившуюся возможность и хотите сейчас договориться о собеседовании. До вашего этажа лифт едет 1 минуту. Вам нужно представить себя и получить приглашение на собеседование в течение этого времени».

**Ход упражнения:** Ведущий организует рабочее пространство, имитирует двери лифта. По цепочке, каждый участник должен побывать в роли того, кто устанавливает контакт. Работает первая пара, затем тот участник, кто устанавливал контакт, становится тем, с кем контакт устанавливают. На роль собеседника приглашается следующий участник из круга, затем уже он становится кем, с кем контакт устанавливают и т.д.

**Анализ упражнения:** Анализ проводится только после того, как все участники выполнили задание.

## Мини лекция «Трудовая миграция»

Не найдя работу в Кыргызстане, многие граждане отправляются в трудовую миграцию. Самым популярным направлением для мигрантов из нашей страны является Россия. Если Вы тоже задумываетесь о миграции с целью трудоустройства после освобождения, то сегодня на занятии мы дадим Вам несколько полезных советов.

### 1. Для начала проконсультируйтесь у специалистов!

- В Информационно-консультационном центре при ДВМ МИД КР находится по адресу г.Бишкек, ул.Токтогула №237\пересекает бульвар Молодая Гвардия, сайт - <http://ssm.gov.kg/>)
- у специалистов горячей линии по телефону 1899
- в НПО, которые оказывают правовую помощь трудовым мигрантам (список можно найти на сайте <http://migranty.org>) или в мобильных приложениях – МигрАзия+ (доступно для скачивания в PlayMarket) и Справочник мигранта (доступно для скачивания в AppStore и PlayMarket)

### 2. Каждому иностранному гражданину, который намерен выехать в трудовую миграцию важно:

- иметь действующий паспорт (ID карту либо заграничный паспорт)
- владеть русским языком на уровне, достаточном для общения с местными жителями, работодателем, сотрудниками государственных органов
- знать российское законодательство и основные правила в сфере миграции, социальных и трудовых отношений
- постараться найти работодателя и договориться с ним о легальном трудоустройстве до выезда из своей страны
- избегать посредников, даже если речь идет о земляках, бригадирах и знакомых: именно они чаще всего оформляют поддельные документы. При этом Вы серьезно рискуете стать жертвой трудовой эксплуатации и торговли людьми
- знать, что ни в коем случае не нужно приобретать никакие документы, необходимые в ходе миграции с рук. Сотрудники пограничных и правоохранительных органов при проверке документов сразу определяют подделку
- иметь деньги на первое время в размере, достаточном для аренды жилья, оформления документов и питания в течение 2-3 месяцев

3. Если Вы уже были на территории РФ хотя бы один раз, то до отъезда необходимо **проверить, не попали ли Вы в «черный список»**. Зачастую о запрете на въезд в Россию мигранты узнают прямо на границе с РФ. В этом случае иностранному гражданину не остается ничего

другого, кроме как вернуться домой.

Сделать это можно следующим образом:

- В базе данных МВД РФ (<https://мвд.рф/сервисы-гувм>).
- В Информационно-консультационном центре ДВМ МИД

4. Перед выездом в трудовую миграцию позаботьтесь о своих несовершеннолетних детях, остающихся дома! **Зарегистрируйте официальное опекунство на родственника, у которого остается Ваш ребенок.**

Если Ваши супруг\а, дети выезжают с вами, то они могут оставаться в России на основании вашего трудового договора или контракта.

5. **На границе с Россией** обязательно отметьте в качестве цели въезда «Работа»,

иначе вы не сможете трудоустроиться легально. И постарайтесь не потерять свою миграционную карту. Сразу же в аэропорту или на вокзале приобретите полис добровольного медицинского страхования.

6. В течение 30 дней с даты въезда в РФ Вам необходимо встать на миграционный учет! Если Вы опоздаете хотя бы на 1 день, Вас могут депортировать домой с запретом на въезд в РФ сроком до 5 лет!

7. Мигрантам из КР дается **30 дней** на поиск работы на территории РФ после въезда.

Обязательно требуйте от работодателя заключения с Вами трудового договора или договора о выполнении работ/оказании услуг. Если работодатель отказывается оформить с Вами письменный договор, есть опасность, что Вас собираются обмануть и подвергнуть трудовой эксплуатации - ищите другую работу.

8. **Законодательство РФ** содержит ограничения по въезду и пребыванию в стране ВИЧ-позитивных иностранных граждан:

- В случае выявления ВИЧ-инфекции у иностранных граждан, они подлежат депортации. Исключение могут быть сделаны только для тех людей, которые имеют членов семьи (супруга\у, детей, родителей) - граждан РФ либо иностранных граждан, постоянно проживающих на территории РФ.
- В случае депортации Вас также могут внести в «черный список», т.е. Вы не сможете больше легально въехать в Россию.

### Обратная связь по 3 сессии

Ведущий записывает начало предложения на флипчарте или на доске. Затем каждый участник по кругу получает возможность закончить предложение. Например, можно использовать такие предложения:

- «Самым хорошим за сегодняшний день было...»
- «Новой идеей сегодня для меня стало...»
- «Я надеюсь на то, что...»

Ведущий обобщает ответы участников.

### Анонс 4 сессии

Ведущий обговаривает с участниками время и место проведения четвертой сессии в рамках обучающего курса до освобождения и кратко представляет информацию, которая будет представлена на сессии:

На следующей сессии мы с Вами поговорим о правах человека в целом и о тех правах, которые закреплены в Конституции нашей страны. Помимо этого, речь пойдет об очень практических вопросах, а именно – на какую помощь от государства и муниципалитета Вы можете расчи-

**Внимание!** Мигрантам из КР дается 30 дней на поиск работы на территории РФ после въезда. Обязательно требуйте от работодателя заключения с Вами трудового договора или договора о выполнении работ/оказании услуг. Если работодатель отказывается оформить с Вами письменный договор, есть опасность, что Вас собираются обмануть и подвергнуть трудовой эксплуатации - ищите другую работу.

тывать после освобождения. Мы детально обсудим нюансы получения социальной, медицинской, юридической помощи и попрактикуемся в написании заявлений на ее получение.

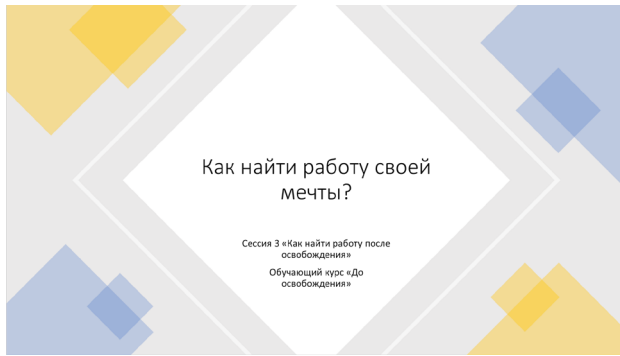
### **Завершающее упражнение**

Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу (тем способом, который выберет он сам, — говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т. д.) и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник. Процедура продолжается до тех пор, пока есть желающие выйти в круг. В хорошо работающей группе обычно каждому хочется получить свою порцию почитания в кругу. Однако может случиться, что кто-то окажется слишком стеснительным. В такой ситуации ведущему стоит предложить этому участнику все же выйти в центр круга за аплодисментами; вполне возможно, что мягкого приглашения от ведущего будет достаточно, чтобы человек на это решился.

Если и это не сработает, можно предложить группе наградить этого человека «специальной» овацией: участник остается на своем месте в окружно окружности, а находящиеся рядом с ним члены группы просто разворачиваются к нему.

# Презентация к сессии 3: «Как найти работу после освобождения»

Слайд 1




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

Поиск работы – это тоже работа

- Большинство людей работают пять дней в неделю с 8.00 до 17.00.
- Если у вас нет работы, но вы ищете новые возможности, это время необходимо уделять поиску работы.
- Очень важно уделять внимание поиску работы регулярно.
- Не стоит активно заниматься поиском в течение недели, а затем месяц заниматься другими делами.

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 3

Резюме — ваша визитная карточка

- Даже если вы ищете неспециализированную работу, резюме поможет вам быстро представить себя потенциальному работодателю.
- В резюме нужно описывать свою краткую биографию, профессиональные навыки и образование (если есть), опыт, личные качества. Не забудьте включить в резюме контактную информацию и свой номер телефона.
- Не включайте в него лишнюю информацию.
- Важно, чтобы резюме было составлено без ошибок.

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

Ведите работы в нескольких источниках одновременно

- В газетах «Вечерний Бишкек», «Эркин Тоо», «Работа» и другие.
- На сайтах по трудоустройству: [www.zamatost.kg](http://www.zamatost.kg), [www.job.kg](http://www.job.kg), [www.employment.kg](http://www.employment.kg), [https://lalafo.kg/kyrgyzstan/vakansii](http://lalafo.kg/kyrgyzstan/vakansii), <https://kg.superjob.ru/>, <https://joblab.kg/>, <https://www.gazetarabota.kg/>, <https://www.24rabota.kg/>, <https://bishkek.headhunter.kg/>, <https://kg.trud.com/>
- Агентства по трудоустройству «Империум кадров» (Адрес: 1. Бишкек, ул. Торкотова 136 / Тяныстановна, 2 этаж; телефоны: 59-21-62, 59-21-72, E-mail: [kadrov@mail.ru](mailto:kadrov@mail.ru))
- Социальные сети и сарафанное радио. Уведомите всех своих знакомых о том, что ищете работу. Правило шести рукопожатий никто не отменял.
- Рассматривайте предложения также из других городов, регионов и даже стран. Более 1 миллиона граждан Кыргызстана на сегодняшний день находятся в трудовой миграции

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 5

Не останавливайтесь и не бойтесь отказов

- Для того, чтобы у вас был реальный выбор, раздавайте свое резюме как минимум 20 потенциальным работодателям в день. Нормальный отклик — это 1-2 приглашения на интервью из 100 отправленных резюме. Это не значит, что с вами что-то не так, просто такой сейчас рынок, высокая конкуренция.

---

---

---

---

---

---

---

---

Не отказывайтесь от подработок

• Особенно, если денег про запас нет совсем и поиск работы крайне актуален. Если есть возможность краткосрочно подработать, например, грузчиком, то не отказывайтесь от нее. Это поможет получить немного денег и, возможно, полезные знакомства.



Слайд 6

---

---

---

---

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ «СОСТАВЛЕНИЕ РЕЗЮМЕ»



Слайд 7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Из чего состоит резюме?

1. **Должность.** Она же — название резюме. Например: «Бухгалтер», «Водитель», «Охранник».
2. **Контактные данные.** ФИО, номер телефона, адрес электронной почты. Город проживания. Желаемая зарплата. Фото (по желанию)
3. **Профессиональные навыки.** Что именно вы умеете делать и каких высот вы достигли.
4. **Образование.** Высшее \ средне-специальное \ школьное с датами обучения. Курсы по повышению квалификации
5. **Опыт работы.** Последние три места работы в обратном хронологическом порядке
6. **Рекомендации.** Контактные данные тех, кто может порекомендовать вас как специалиста.
7. **Дополнительная информация.** Расскажите о своих личных качествах, таких как ответственность, аккуратность, пунктуальность. Добавьте возможность приступить к работе сразу и другую информацию

Слайд 8

---

---

---

---

---

---

---

---



Слайд 9

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечитайте и проверьте свое резюме по следующим позициям:

- нет ли в нем грамматических и лексических ошибок;
- формат резюме должен быть удобным для чтения – лучше, если оно будет напечатано, если такой возможности нет – пишите разборчивым почерком;
- резюме должно уместиться на одной, максимум на двух страницах;
- при необходимости вы должны суметь подтвердить всю информацию, которую включили в резюме.



Слайд 10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Служба занятости

Слайд 11



## Адреса служб занятости в Бишкеке

Слайд 12

- **Первомайский район:**  
• Ул. Боконбаева, 99;  
• Тел.: (0-312) 30-37-48, 30-37-48, [pervomai.sz@misp.kg](mailto:pervomai.sz@misp.kg)
- **Свердловский район:**  
• Ул. Токтогула, 43;  
• Тел.: (0-312) 43-47-66, 43-47-49, [svetlovskiy.sz@misp.kg](mailto:svetlovskiy.sz@misp.kg)
- **Ленинский район:**  
• Ул. Боконбаева, 99;  
• Тел.: (0-312) 30-36-87, 30-36-96, [lenin.sz@misp.kg](mailto:lenin.sz@misp.kg)
- **Октябрьский район:**  
• Ул. Токтогула, 43;  
• Тел.: (0-312) 43-47-70, 62-02-04, [oktyabrskiy.sz@misp.kg](mailto:oktyabrskiy.sz@misp.kg)



## Собеседование

Слайд 13

- встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу.
- **Цель собеседования** — познакомиться вочию, понять, насколько работодатель и соискатель подходят друг другу, а также обсудить детали сотрудничества.
- На собеседовании работодатель задаёт вопросы, касающиеся образования соискателя, его опыта, полученных навыков и знаний.



## Советы перед собеседованием

Слайд 14

1. Продумайте, как Вы будете одеты.
2. Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к месту проведения интервью. Выйдите из дома заблаговременно.
3. Приходите на 15 минут раньше назначенного времени.
4. Потренируйтесь, как произвести благоприятное впечатление во время собеседования.
5. Хорошо выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже.
6. Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества хотя бы за сутки до собеседования.
7. Заранее подготовьте небольшой рассказ о себе (2-3 минуты).

## Трудовая миграция — где можно получить консультацию?

Слайд 15

- в Информационно-консультационном центре при ДВМ МИД КР находится по адресу г. Бишкек, ул. Токтогула №237 \, пересекает бульвар Молодая Гвардия, сайт - <http://ism.gov.kg/>
- у специалистов горячей линии по телефону 1899
- в НПО, которые оказывают правовую помощь трудовым мигрантам (список можно найти на сайте <http://migrantinfo.org>) или в мобильных приложениях — Миграция+ Доступно для скачивания в PlayMarket) и Справочник мигранта (доступно для скачивания в AppStore и PlayMarket)



# Слайд 16

## Что необходимо перед отъездом в миграцию?

- иметь действующий паспорт (ID карту либо загранпаспорт)
- владеть русским языком на уровне, достаточном для общения с местными жителями, работодателем, сотрудниками государственных органов
- знать российское законодательство и основные правила в сфере миграции, социальных и трудовых отношений
- постараться найти работодателя и договориться с ним о легальном трудоустройстве до выезда из своей страны
- избегать посредников, даже если речь идет о земляках, бригадирах и знакомых: именно они чаще всего оформляют поддельные документы. При этом Вы серьезно рискуете стать жертвой трудовой эксплуатации и торговли людьми
- знать, что ни в коем случае не нужно приобретать никакие документы, необходимые в ходе миграции с рук. Сотрудники пограничных и правоохранительных органов при проверке документов сразу определят подделку
- иметь деньги на первое время в размере, достаточном для аренды жилья, оформления документов и питания в течение 2-3 месяцев

# Слайд 17

## Как проверить себя в «черном списке»?

- В базе данных МВД РФ (<https://мвд.рф/сервисы-гвм>).
- В Информационно-консультационном центре ДВМ МИД

- «Черный список» - это перечень граждан, которым запрещен въезд на территорию РФ. Попасть в него можно совершив какие-либо правонарушения на территории РФ. Сам мигрант может об этом даже не знать

# Слайд 18

## Миграционная карта

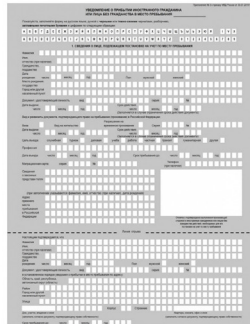
- На границе с Россией обязательно отметьте в качестве цели въезда «Работа», иначе вы не сможете трудоустроиться легально. И постарайтесь не потерять свою миграционную карту. Сразу же в аэропорту или на вокзале приобретите полис добровольного медицинского страхования.



# Слайд 19

## Миграционный учет

- В течение 30 дней с даты въезда в РФ Вам необходимо встать на миграционный учет! Если Вы опоздаете хотя бы на 1 день, Вас могут депортировать домой с запретом на въезд в РФ сроком до 5 лет!
- Мигрантам из КР дается 30 дней на поиск работы на территории РФ после въезда.
- Обязательно требуйте от работодателя заключения с Вами трудового договора или договора о выполнении работ/оказании услуг. Если работодатель отказывается оформить с Вами письменный договор, есть опасность, что Вас собираются обмануть и подвергнуть трудовой эксплуатации - ищите другую работу.



# Слайд 20

## Законодательство РФ

- В случае выявления ВИЧ-инфекции у иностранных граждан, они подлежат депортации. Исключение могут быть сделаны только для тех людей, которые имеют членов семьи (супруга), детей, родителей) - граждан РФ либо иностранных граждан, постоянно проживающих на территории РФ.
- В случае депортации Вас также могут внести в «черный список», т.е. Вы не сможете больше легально въехать в Россию.
- Сдайте тест на ВИЧ перед отъездом, чтобы знать свой статус!



## Материалы для распечатки к сессии 3 «Как найти работу после освобождения»

Список специальностей, по которым обучают в профессиональных училищах колоний-поселений уголовно-исполнительной системы:

- филиал ПУ № 6 КП - 32 - электромонтер, электросварщик, холодильщик;
- филиал ПУ № 1 КП – 51 – сантехник, сварщик.

Таблица «Функциональное резюме»

<b>Желаемая должность</b>	
<b>Контактные данные</b>	ФИО _____ Возраст _____ Телефон _____ Email _____ Город _____ Желаемая заработная плата: _____
<b>Профессиональные навыки</b>	Навык 1: _____ Достижения: _____ _____ Навык 2: _____ Достижения: _____ _____ Навык 3: _____ Достижения: _____ _____
<b>Образование</b>	Название учебного заведения _____ _____ Годы обучения _____ Специальность _____ Диплом \ аттестат \ сертификат _____
<b>Опыт работы</b>	1. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____ 2. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____ 3. С _____ (месяц, год) по _____ (месяц год) Должность _____
<b>Рекомендации</b>	ФИО _____ _____ Должность _____ _____ Телефон _____ _____
<b>Дополнительная информация</b>	



# 4

## СЕССИЯ 4: «КАКИЕ ПРАВА У МЕНЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ»

Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Завершение
20 минут	Приветствие участников, обратная связь по сессии 3		
10 минут	Упражнение для настройки на работу «С миру по нитке»		
20 минут		Презентация «Основные права человека в свете международных документов»	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Упражнение «Пулемет»	
15 минут		Мини лекция «Конституция Кыргызской Республики»	
20-30 минут		Работа в малых группах	
15 минут		Упражнение «Извержение вулкана», «Вода»	
10 минут		Перерыв	
20 минут		Мини лекция «Как получить социальную помощь?»	
15 минут		Мини лекция «Как получить бесплатную юридическую помощь?»	
10 минут		Перерыв	
10 минут		Мини-лекция «Составление заявления»	
20 минут		Упражнение «Заявление на получение помощи»	
20 минут			Обратная связь по четвертой сессии. Анонс пятой сессии
10 минут			З а в е р ш а ю щ е е упражнение «Дракон»

## Материалы для тренинга

Ручки по количеству участников

Блокноты \ тетради по количеству участников

Флипчарт

Маркеры

Листки бумаги для составления заявления

Брошюра «Имеешь право» (она же будет использоваться вместо презентации)

Презентация «Основные права человека в свете международных документов»

Презентация «Составление заявления»

## Приветствие

Часто граждане из социально уязвимых групп не знают о своих правах на получение государственной помощи и услуг. Всего Кыргызская Республика гарантирует 6 видов помощи, которые ты можешь получить:

1. Бесплатная медицинская помощь и лекарственное обеспечение;
2. Социальная помощь;
3. Пенсии;
4. Государственные пособия и выплаты;
5. Юридическая помощь;
6. Содействие занятости.

Часто незнание своих прав порождает множество проблем в процессе получения государственных услуг, а бесконечные «походы» в государственные органы отнимают много сил и времени. В этой части нашей встречи мы поговорим о четырех видах помощи, включая социальную помощь, пенсионное обеспечение, государственные пособия и выплаты, а также юридическая помощь. Вопросы медицинской помощи и занятости будут рассмотрены отдельно в соответствующих сессиях.

## Упражнение на разминку «С мира по нитке»

Один участник задумывает любую строчку из общеизвестной песни или стихотворения, состоящую из шести-семи слов. Задача остальных участников — догадаться, что это за строчка. Для этого участники могут задать ведущему игроку десять вопросов, а тот должен отвечать одним предложением на каждый вопрос, причем в шесть-семь ответов (в зависимости от количества слов в строке) ему нужно включить по одному слову из загаданной строки. Включаемые слова нельзя изменять по падежам, числам, временам и т. д. Слова можно вводить в ответы в любом порядке. Предлог относится к следующему за ним слову. Это очень веселая подвижная разминка, которая обычно пользуется большим успехом у участников любых тренингов. Она помогает снять напряжение, повысить уровень внимания и сосредоточенности

## Презентация «Основные права человека в свете международных документов» (*приложение к настоящей сессии*)

Методический материал к презентации «Основные права человека в свете международных документов»

### Право на жизнь

*Всеобщая декларация прав человека* провозглашает что, каждый человек имеет право на жизнь (статья 3).

*Международный пакт о гражданских и политических правах* определяет, что право на жизнь есть неотъемлемое право каждого человека. Это право охраняется законом. Никто не может быть произвольно лишен жизни (статья 6).

*Конвенция Содружества Независимых Государств о правах и основных свободах человека.* Право каждого человека на жизнь охраняется законом. Никто не может быть намеренно лишен жизни. Смертная казнь, пока она не отменена, может применяться только по приговору суда за особо тяжкие преступления (статья 2).

#### **Право на свободу и личную неприкосновенность**

*Всеобщая декларация прав человека.* Каждый человек имеет право на свободу и на личную неприкосновенность (статья 3);

*Международный пакт о гражданских и политических правах.* Каждый человек имеет право на свободу и личную неприкосновенность. Никто не может быть подвергнут произвольному аресту или содержанию под стражей. Никто не должен быть лишен свободы иначе, как на таких основаниях и в соответствии с такой процедурой, которые установлены законом (статья 9);

*Конвенция Содружества Независимых Государств о правах и основных свободах человека.* Каждый человек имеет право на свободу и личную неприкосновенность. Никто не должен быть лишен свободы иначе, как в следующих случаях и в соответствии с процедурой, установленной национальным законодательством: а) законное содержание лица под стражей после его осуждения компетентным судом; б) законный арест или задержание лица; в) законное задержание несовершеннолетнего с целью передачи дела на расследование, вынесения решения о наказании или в суд (статья 5).

#### **Право не подвергаться пыткам и другим бесчеловечным, жестоким или унижающим достоинство видам обращения или наказания**

*Всеобщая декларация прав человека.* Никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим его достоинство обращению и наказанию (статья 5).

*Международный пакт о гражданских и политических правах.* Никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим его достоинство обращению или наказанию. В частности, ни одно лицо не должно без его свободного согласия подвергаться медицинским или научным опытам (статья 7);

*Конвенция Содружества Независимых Государств о правах и основных свободах человека.* Никто не должен подвергаться пыткам или жестокому, бесчеловечному или унижающему его достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть подвергнут медицинским или научным опытам без своего свободного согласия (статья 3).

#### **Право на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства, свободы выезда за пределы страны и беспрепятственного возвращения**

*Всеобщая декларация прав человека.* Каждый человек имеет право свободно передвигаться и выбирать себе место жительства в пределах каждого государства. Каждый человек имеет право покинуть любую страну, включая свою собственную, и возвращаться в свою страну (статья 13);

*Международный пакт о гражданских и политических правах.* Каждому, кто законно находится на территории какого-либо государства, принадлежит, в пределах этой территории, право на свободное передвижение, и свобода выбора места жительства. Каждый человек имеет право покинуть любую страну, включая свою собственную. Упомянутые выше права не могут быть объектом никаких ограничений, кроме тех, которые предусмотрены законом, необходимы для охраны государственной безопасности, общественного порядка, здоровья или нравственности населения, или прав и свобод других и совместимы с признаваемыми в настоящем Пакте другими правами. Никто не может быть произвольно лишен права на въезд в свою собственную страну (статья 12);

*Конвенция Содружества Независимых Государств о правах и основных свободах человека.* Каждому, кто законно находится на территории какой-либо Договаривающейся Стороны, принадлежит в пределах этой территории право на свободное передвижение и свободу выбора места жительства (статья 22).

#### **Право на неприкосновенность частной жизни, на защиту чести и достоинства**

*Всеобщая декларация прав человека.* Никто не может подвергаться произвольному вмеша-

тельству в его личную и семейную жизнь, произвольным посягательствам на неприкосновенность его жилища, тайну его корреспонденции или на его честь и репутацию. Каждый человек имеет право на защиту закона от такого вмешательства или таких посягательств (статья 12); **Международный пакт о гражданских и политических правах.** Никто не может подвергаться произвольному или незаконному вмешательству в его личную и семейную жизнь, произвольным или незаконным посягательствам на неприкосновенность его жилища или тайну его корреспонденции или незаконным посягательствам на его честь и репутацию. Каждый человек имеет право на защиту закона от такого вмешательства или таких посягательств (статья 17); **Конвенция Содружества Независимых Государств о правах и основных свободах человека.** Каждый человек имеет право на уважение его личной и семейной жизни, на неприкосновенность жилища и тайну переписки. Не должно быть никакого вмешательства со стороны государственных органов в пользовании этим правом, за исключением случаев, когда такое вмешательство предусмотрено законом и которое необходимо в демократическом обществе в интересах государственной и общественной безопасности, общественного порядка, охраны здоровья и нравственности населения или защиты прав и свобод других лиц (статья 9).

### **Право на свободу выражения мысли и мнения**

**Всеобщая декларация прав человека.** Каждый человек имеет право на свободу мысли (статья 18). Каждый человек имеет право беспрепятственно придерживаться своих мнений. Каждый человек имеет право на свободное выражение своего мнения; это право включает свободу искать, получать и распространять всякого рода информацию и идеи, независимо от государственных границ, устно, письменно или посредством печати или художественных форм выражения, или иными способами по своему выбору (статья 19)

**Международная конвенция о ликвидации всех форм расовой дискриминации.** Представители расовых и этнических меньшинств не должны подвергаться расовой дискриминации во всех ее формах и должны иметь гарантированное право на свободу убеждений и на свободное выражение их (статья 5).

### **Право на труд**

**Всеобщая декларация прав человека.** Каждый человек имеет право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы. Каждый человек, без какой-либо дискриминации, имеет право на равную оплату за равный труд. Каждый работающий имеет право на справедливое и удовлетворительное вознаграждение, обеспечивающее достойное человека существование для него самого и его семьи, и дополняемое, при необходимости, другими средствами социального обеспечения (статья 23).

**Международный пакт о гражданских и политических правах.** Никто не должен принуждаться к принудительному или обязательному труду (статья 8)

### **Право на образование**

**Всеобщая декларация прав человека.** Каждый человек имеет право на образование. Образование должно быть бесплатным по меньшей мере в том, что касается начального и общего образования. Начальное образование должно быть обязательным. Техническое и профессиональное образование должно быть общедоступным, и высшее образование должно быть одинаково доступным для всех на основе способностей каждого. Образование должно быть направлено к полному развитию человеческой личности и к увеличению уважения к правам человека и основным свободам. Образование должно содействовать взаимопониманию, терпимости и дружбе между всеми народами, расовыми и религиозными группами, и должно содействовать деятельности Организации Объединенных Наций по поддержанию мира. Родители имеют право приоритета в выборе вида образования для своих малолетних детей (статья 26).

**Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.** Участвующие в настоящем Пакте государства признают право каждого человека на образование. Они соглашаются, что образование должно быть направлено на полное развитие человеческой личности и создание ее достоинства и должно укреплять уважение к правам человека и основным свободам. Они далее соглашаются в том, что образование должно дать возможность всем быть по-

лезными участниками свободного общества, способствовать взаимопониманию, терпимости и дружбе между всеми нациями и всеми расовыми, этническими и религиозными группами.

### **Право на жилище, на неприкосновенность жилища и иных объектов**

***Всеобщая декларация прав человека.*** Никто не может подвергаться произвольному вмешательству в его личную и семейную жизнь, произвольным посягательствам на неприкосновенность его жилища, тайну его корреспонденции или на его честь и репутацию. Каждый человек имеет право на защиту закона от такого вмешательства или таких посягательств (статья 12).

***Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.*** Участвующие в настоящем Пакте государства признают право каждого на достаточный жизненный уровень для него и его семьи, включающий достаточное питание, одежду и жилище, и на непрерывное улучшение условий жизни. Государства-участники примут надлежащие меры к обеспечению осуществления этого права, признавая важное значение в этом отношении международного сотрудничества, основанного на свободном согласии (статья 17).

### **Право на охрану здоровья**

***Всеобщая декларация прав человека.*** Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи, и право на обеспечение на случай безработицы, болезни, инвалидности, вдовства, наступления старости или иного случая утраты средств к существованию по не зависящим от него обстоятельствам (статья 25).

***Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.*** Участвующие в настоящем Пакте государства признают право каждого человека на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья. Меры, которые должны быть приняты участвующими в настоящем Пакте государствами для полного осуществления этого права, включают мероприятия, необходимые для:

- а. обеспечения сокращения смертности и детской смертности и здорового развития ребенка;
- б. улучшения всех аспектов гигиены внешней среды и гигиены труда в промышленности;
- в. предупреждения и лечения эпидемических, эндемических, профессиональных и иных болезней и борьбы с ними;
- г. создания условий, которые обеспечивали бы всем медицинскую помощь и медицинский уход в случае болезни (статья 12).

Конвенция о правах инвалидов. Государства-участники признают, что инвалиды имеют право на наивысший достижимый уровень здоровья без дискриминации по признаку инвалидности. Государства-участники принимают все надлежащие меры для обеспечения доступа инвалидов к услугам в сфере здравоохранения, учитывающим гендерную специфику, в том числе к реабилитации по состоянию здоровья (статья 25).

### **Право на судебную защиту прав и свобод. Презумпция невиновности**

***Доступ к правосудию*** имеет основополагающее значение для защиты прав человека, что подтверждается многочисленными международными документами в этой области. Провозглашая правосудие одним из основных прав человека,

***Всеобщая декларация прав человека*** закрепляет ключевые принципы равенства перед законом, презумпции невиновности, права на справедливое и гласное разбирательство дела независимым и беспристрастным судом, а также гарантии, необходимые для защиты любого человека, обвиняемого в совершении преступления.

***Международный пакт о гражданских и политических правах*** относит к числу минимальных гарантий право быть судимым без неоправданной задержки, право на справедливое и публичное разбирательство дела компетентным, независимым и беспристрастным судом, созданным на основании закона (статья 14).

## Упражнение «Пулемет»

По мнению авторов, при правильном применении эта разминка может иметь большой резонанс у аудитории. Ее хорошо использовать после обеденного перерыва, а также когда группа устала или нужно настроить участников на активную плодотворную работу. Не в каждой группе эта разминка пройдет удачно в самом начале тренинга, когда участники еще плохо знают друг друга и закрепощены, поэтому ведущему нужно быть аккуратным в ее использовании.

Перед участниками ставится несложная задача: им нужно громко, хором рассказать детский стишок времен первой половины двадцатого века. Произносить текст нужно по слогам, сопровождая каждую строчку определенными движениями:

«Тыр-тыр, пу-ле-мет (сжатые кулаки выставить вперед, в такт стихам «строчить» из воображаемого «максима»),

Вы-ше кры-ши са-мо-лет (руки прямые, в стороны, вращать их вперед, изображая «кукурузник» на вираже),

Бац! Ар-тил-ле-ри-я (удар с размаху кулаком по собственной ладони)!

Ска-чет ка-ва-ле-ри-я (прыгать на месте, при этом повернуться вокруг своей оси и махать воображаемой саблей)!»

Сначала тренер инсценирует стишок сам, затем делает это вместе с участниками. Можно повторить упражнение несколько раз, каждый раз увеличивая темп его исполнения.

## Мини-лекция «Конституция Кыргызской Республики»

Слово Конституция с латинского языка «constitutio» обозначает «устройство, установление, сложение». В народе Конституцией принято считать основной закон государства, особый нормативный правовой акт, имеющий высшую юридическую силу. С юридической точки зрения Конституция определяет основы политической, правовой и экономической систем государства. Конституция — учредительный документ государства, в котором изложены основные цели создания государства. В подавляющем большинстве стран, Конституция принимается путём референдума. Конституция нормативный правовой акт, закрепляющий основы правового статуса государства и личности, их права и обязанности<sup>1</sup>.

Относительно Кыргызской Конституции, здесь важно отметить что наша Конституция прошла довольно сложный путь развития, о чем свидетельствует следующая хронология:

- Конституция Кыргызской АССР 1929 года
- Конституция Кыргызской ССР 1937 года
- Конституция Кыргызской ССР 1978 года
- Конституция Кыргызской Республики 1993 года
- Конституция Кыргызской Республики 2010 года
- Конституция Кыргызстана 2021 года принята на референдуме 11 апреля. 5 мая 2021 вступила в силу, создав в стране президентскую форму правления.

В соответствии с данной конституцией определены следующие основные права и свободы граждан:

- каждый имеет неотъемлемое право на жизнь. Посягательство на жизнь и здоровье человека недопустимо. Никто не может быть произвольно лишен жизни. Смертная казнь запрещается (статья 25);
- каждый имеет право защищать свою жизнь и здоровье, жизнь и здоровье других лиц от противоправных посягательств в пределах необходимой обороны.
- запрещается принудительный труд, кроме случаев войны, ликвидации последствий стихийных бедствий и других чрезвычайных обстоятельств, а также в порядке исполнения решения суда (статья 28);
- каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, защиту чести и достоинства. Никто не может быть подвергнут уголовному преследованию за распространение информации, порочащей или унижающей честь и достоинство личности.

<sup>1</sup> Конституция / А. А. Мишин // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. - 3-е изд. - М.: Советская энциклопедия, 1969-1970

- каждый имеет право на тайну переписки, телефонных и иных переговоров, почтовых, телеграфных, электронных и иных сообщений. Ограничение этих прав допускается только в соответствии с законом и на основании судебного решения (статья 29);
- каждый имеет право на неприкосновенность жилища и иных объектов, находящихся у него в собственности или ином праве. Никто не может проникать в жилище и иные объекты против воли человека, в пользовании которого они находятся Статья 30.
- каждый имеет право на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах территории Кыргызской Республики. Гражданин Кыргызской Республики имеет право свободно выезжать за пределы Кыргызской Республики и беспрепятственно возвращаться. (статья 31);
- каждый имеет право на свободу мысли и мнения, выражения своего мнения, свободу слова и печати, никто не может быть принужден к выражению своего мнения или отказу от него, запрещается пропаганда национальной, расовой, религиозной ненависти (статья 32);
- каждый имеет право свободно искать, получать, хранить, использовать информацию и распространять ее устно, письменно или иным способом и на ознакомление в государственных органах, органах местного самоуправления, учреждениях и организациях со сведениями о себе (статья 33);
- каждому гарантируется доступ к информации, находящейся в ведении государственных органов, органов местного самоуправления и их должностных лиц. Порядок предоставления информации определяется законом (статья 40);
- каждый имеет право на свободу труда, распоряжаться своими способностями к труду, на выбор профессии и рода занятий, охрану и условия труда, отвечающие требованиям безопасности и гигиены, а также право на получение оплаты труда не ниже установленного законом прожиточного минимума, государство создает условия для медицинского обслуживания каждого (статья 42);
- в Кыргызстане гарантируется социальное обеспечение за счет государства в старости, в случае болезни, инвалидности, утраты трудоспособности, потери кормильца.
- соблюдение правил и норм общественного поведения, уважительное отношение к интересам общества есть обязанность каждого человека. Осуществление человеком своих прав и свобод не должно нарушать права и свободы других лиц (статья 53).

Согласной Конституции 2021 года Президент Кыргызской Республики наделен более широким кругом полномочий:

- определяет структуру и состав Кабинета Министров;
- с согласия Жогорку Кенеша назначает Председателя Кабинета Министров, его заместителей и других членов Кабинета Министров;
- вносит в ЖК Кыргызской Республики законопроекты;
- назначает и освобождает от должности руководителей иных органов исполнительной власти;
- назначает и освобождает от должности глав местных государственных администраций;
- назначает судей местных судов по предложению Совета по делам правосудия;
- освобождает судей местных судов по предложению Совета судей в случаях, предусмотренных Конституцией и конституционным законом;
- назначает председателя Счетной палаты из числа избранных Жогорку Кенешем членов Счетной палаты и освобождает его в случаях, предусмотренных законом.

В новой конституции вводится новый институт «Народный Курултай» - общественно-представительное собрание. Народный Курултай как совещательное, наблюдательное собрание дает рекомендации по направлениям общественного развития (статья 7).

## Работа в малых группах

Участники разделяются на группы по усмотрению лектора, с учетом тематики, которые обсуждались на презентации «Основные права человека в свете международных документов» и Мини-лекции «Конституция Кыргызской Республики» всем даются задания:

- написать какие права человека они считают наиболее важные;
- изложить свои идеи о соблюдении прав человека в Кыргызской Республике.
- изложить свои идеи о соответствии новой Конституция Кыргызской Республики основным правам человека из международных документов.

По итогам работ, каждая из групп представляет свои идеи. Представление может проходить в рамках дебатов или дискуссии.

## Упражнение «Извержение вулкана», «Вода»

**Тема «Огонь»** является средством выражения энергичных чувств. Эту тему можно использовать в качестве средства, способного обеспечить выход внутреннему смятению и раздражению. Если эти состояния продолжают существовать, нередко принимая форму вспышек гнева, тогда с темой «Огонь» можно работать до тех пор, пока не утратится к ней интерес. Угасание пламенных чувств свидетельствует о готовности перейти к работе над следующей темой. В этот момент можно подробно остановиться на теме «Вода», поскольку вода сама по себе оказывает успокаивающее, умиротворяющее воздействие на психику. Последующее рисование символов «Родник», «Водопад» или вообще на «водную» тему благотворно действует на эмоциональную сферу.

**Методика «Извержение вулкана».**

**Инструкция.** Попробуйте представить извержение вулкана, а затем это изобразите на рисунке. По завершению работы можно уточнить: кто как себя чувствует, и какие чувства испытывали при изображении вулкана. По завершению занятия обсудить: кто как себя чувствовал, и что нового узнали?

**Методика «Символы воды».**

**Инструкция.** Попробуйте представить родник, водопад или озеро, а затем изобразить на рисунке. По завершению работы можно уточнить: кто как себя чувствует, и какие чувства испытывали при изображении воды. По завершению занятия обсудить: кто как себя чувствовал, и что нового узнали?

## Мини-лекция «Как получить бесплатную медицинскую помощь?»

Для того чтобы получить бесплатную и льготную медико-санитарную помощь, вы должны быть приписаны к группе семейных врачей (далее ГСВ).

**ШАГ 1.** Нужно обратиться с данным вопросом к семейному врачу, выбранного тобой ГСВ/ЦСМ/ЦОВП;

**ШАГ 2.** При себе нужно иметь документы, удостоверяющие личность, и полис обязательного медицинского страхования (ОМС)<sup>1</sup>:

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Свидетельство о рождении для детей в возрасте до 16 лет;
- Справка о рождении ребенка, если еще не получено свидетельство о рождении;
- Пенсионное удостоверение.

Вы имеете право приписаться в любом ГСВ по своему выбору. ГСВ не вправе отказать в приписке.

Если вы не работаете, не получаешь пенсию и/или пособие, а также не имеете медицинскую страховку, тебе необходимо приобрести страховой полис в районном отделении налоговой

---

<sup>1</sup> Программа государственных гарантий по обеспечению граждан медико-санитарной помощью, утвержденная постановлением Правительства Кыргызской Республики от 20 ноября 2015 года № 790.



службы.

### Какие виды бесплатных анализов вы можете получить?

Если ты приписан к ГСВ, то имеешь право на БЕСПЛАТНЫЙ пакет медицинских услуг на амбулаторном уровне. Это:

1. Профилактические мероприятия;
2. Прием и консультация врача;
3. Базовые лабораторные и диагностические исследования

### Как получить льготные лекарства?

Вы можете получить в аптеке льготные лекарства со скидкой до 50% на основании выписанного рецепта от врача поликлиники (ГСВ), к которой ты приписан<sup>1</sup>.

При таких заболеваниях, как бронхиальная астма, эпилепсия, параноидная шизофрения, онкологические заболевания в терминальной стадии, аффективные расстройства различного генеза, ты можешь получить лекарства и изделия медицинского назначения со 100%-ной скидкой<sup>2</sup>.

### Как установить инвалидность?

Инвалидность устанавливается лицам с ограниченными возможностями здоровья для получения доступа к социальной помощи.

Для того чтобы установить инвалидность, необходимо обратиться в поликлинику по месту приписки, где лечащий врач после полного обследования при наличии медицинских показаний решает вопрос о направлении на медико-социальную экспертную комиссию (МСЭК)<sup>3</sup>. Для оформления соответствующих документов надо обратиться в территориальную МСЭК по месту постоянного жительства (прописка) или временного проживания. При себе необходимо иметь медицинские документы, подтверждающие наличие заболевания на момент обращения (выписки из стационара, медицинские заключения специалистов организации здравоохранения, рентгеновские снимки, амбулаторная карта и т. д.).

### Перечень необходимых документов:

- детям до 18 лет – свидетельство о рождении, после 16 лет паспорт и паспорт родителей или законного представителя;
- направление организации здравоохранения - форма № 088 д/у;
- амбулаторная карта, выписки стационарного лечения, медицинские документы, подтверждающие заболевания (консультативные заключения, результаты обследований), эти документы нужны гражданам старше 18 лет.
- старше 18 лет- паспорт гражданина Кыргызской Республики;
- направление организации здравоохранения- форма № 088/у;
- листок нетрудоспособности – для работающих граждан.

В зависимости от степени ограничения жизнедеятельности человеку, признанному ЛОВЗ, устанавливается I, II или III группа инвалидности. Детям до 18 лет устанавливается категория «ребенок с ограниченными возможностями здоровья».

1 Положение о льготном лекарственном обеспечении населения на амбулаторном уровне по Программе государственных гарантий и Дополнительной программе обязательного медицинского страхования, утвержденное постановлением Правительства КР от 12 января 2012 года № 28.

2 Программа государственных гарантий по обеспечению граждан медико-санитарной помощью, утвержденная постановлением Правительства КР от 20 ноября 2015 года № 790.

3 Положение о признании гражданина лицом с ограниченными возможностями здоровья, утвержденное постановлением Правительства КР от 31 января 2012 года № 68.

### Основные условия признания инвалидности:

- а. нарушение здоровья со стойким расстройством функций органов и систем, обусловленное заболеванием, последствиями травм или дефектами;
- б. ограничение жизнедеятельности (полная или частичная утрата гражданином способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью);
- в. необходимость в мерах социальной защиты, включая реабилитацию.

Если установлена инвалидность, то человек имеет право на получение пенсии. Она выплачивается до восстановления трудоспособности или пожизненно.

## Мини-лекция «Как получить социальную помощь?»

**Комментарий для ведущего:** Не нужно рассматривать каждый вид помощи подробно. В начале каждом разделе есть список лиц, имеющих право на получение определенного вида помощи. Мы предлагаем выяснить, есть ли среди участников те, кто имеет право на получение такого вида помощи. Возможно, некоторые участники имеют членов семьи, которые могли бы получать такую помощь. Если таковых нет, то раздел не обязательно рассматривать подробно. Видов социальной помощи много, разобрать их все за одно занятие будет сложно. *Поэтому для*

**Важно!** Пособия выплачиваются только через банки или почтовые отделения

*закрепления материала во время сессии рекомендуется выдать каждому участнику практическое пособие для граждан, нуждающихся в социальной поддержке «Имеешь право» (разработанное АFEW и Центром регионалистики и развития) и научить участников пользоваться им.*

### Ежемесячное социальное пособие<sup>1</sup>

Вы имеете право на получение ежемесячного социального пособия (ЕСП) при отсутствии права на пенсионное обеспечение по нижеперечисленным категориям лиц и размерам пособий:

#### *Дети до 18 лет:*

- с ОВЗ больные ДЦП – 4000 сом;
- с ОВЗ до 18 лет- 4000 сом;
- с ВИЧ-инфекцией или больные СПИДом - 4000 сом;
- рожденные от матерей, живущих с ВИЧ/СПИДом, до достижения ими возраста 18 месяцев - 4000 сом;
- в случае потери одного родителя – 1000 сом;
- в случае потери обоих родителей - 2000 сом.

#### **Взрослые:**

- ЛОВЗ с детства I группы - 4000 сом;
- ЛОВЗ с детства II группы - 3300 сом;
- ЛОВЗ с детства III группы – 2700 сом;
- ЛОВЗ от общего заболевания I группы - 2000 сом;
- ЛОВЗ от общего заболевания II группы - 1500 сом;
- ЛОВЗ от общего заболевания III группы – 1000 сом;
- матери-героини, по достижении возраста 55 лет- 2000 сом;
- пожилые граждане, мужчинам - по достижении возраста 65 лет, женщинам - по достижении возраста 60 лет - 1000 сом.

Для получения ЕСП необходимо обратиться с заявлением в районное или городское управление труда и социального развития по месту фактического проживания.

### Пособие «Үй-бүлөгө көмөк»

Если в семье есть дети до 16 лет, и месячный доход на одного человека ниже 1 000 сомов, то ты имеешь право обратиться в управление труда и социального развития по месту фактического проживания и получить ежемесячное пособие «Үй-бүлөгө көмөк». Размер пособия составляет 810 сомов.

### Единовременная выплата «Балага сүйүнчү»

При рождении ребенка семья имеет право на получение единовременной выплаты «Балага сүйүнчү».

<sup>1</sup> Постановление Правительства Кыргызской Республики «О реализации Закона Кыргызской Республики «О государственных пособиях в Кыргызской Республике» от 29 июня 2018 года № 307.

Чтобы получить единовременную выплату, необходимо обратиться в Центр обслуживания населения (ЦОН) и записей актов гражданского состояния (ЗАГС) с заявлением.

Размер «Балага сүйүнчү» составляет 4 000 сомов на каждого рожденного ребенка.

### **Пособие по беременности и родам**

Если беременная женщина работает, занимается индивидуальным предпринимательством или состоит на учете в службе занятости, то она имеет право на получение пособия по беременности и родам.

Основанием для назначения пособия является листок нетрудоспособности, выданный организациями здравоохранения (больничный).

#### **Пособие по беременности и родам назначается и выплачивается:**

**работникам** – по месту основной работы за первые 10 рабочих дней в размере 100 процентов заработной платы (дохода) из средств работодателя, с одиннадцатого рабочего дня – в размере 10-кратного расчетного показателя (1000 сом) в месяц из средств республиканского бюджета; **индивидуальным предпринимателям, членам крестьянских (фермерских) хозяйств, официальным безработным с правом на пособие по безработице** – территориальными управлениями труда и социального развития с 11 рабочего дня в размере 10 расчетных показателей (1000 сомов) в месяц из средств республиканского бюджета.

### **Адресная социальная помощь от мэрии города Бишкека**

Адресная социальная помощь предоставляется по заявительному принципу мэрией города Бишкека на основании акта обследования жилищно-бытовых условий, социального паспорта и документов, определяющих статус заявителя, с обязательной ежегодной перерегистрацией в районном управлении социального развития (РУСР). Адресная социальная помощь распространяется на малообеспеченных, остро нуждающихся жителей и граждан города Бишкека, имеющих право на льготы, а также компенсационные выплаты при наличии постоянной прописки в городе Бишкеке через городское или районные управления социального развития столицы (далее ГУСР, РУСР).

Для того чтобы получить адресную социальную помощь, тебе необходимо обратиться в РУСР по месту жительства с заявлением.

### **Компенсация на погребение**

Чтобы получить денежную компенсацию на погребение, необходимо обратиться в РУСР не позднее 6 месяцев после смерти лица, имеющего на это право<sup>1</sup>.

Для получения компенсации надо предоставить следующие документы: копия свидетельства или справка о смерти, справка с места жительства, подтверждающая факт захоронения, копия льготного пенсионного удостоверения.

Денежная компенсация в размере 4 866 сомов выплачивается на погребение следующих категорий лиц:

- а) участники и инвалиды Великой Отечественной войны (ВОВ);
- б) малоимущие одинокие пенсионеры, не имеющие средств на захоронение.

Денежная компенсация на погребение пенсионеров города Бишкека выплачивается в размере 2 410 сомов, в том числе ЛОВЗ до 18 лет и старше.

### **Денежная компенсация за твердое топливо (уголь)**

Если в отопительный период вы нуждаетесь в обеспечении углем, необходимо обратиться в РУСР до 30 июня текущего года для получения денежной компенсации за твердое топливо (уголь) из расчета стоимости нормы топлива 1,5 тонны на семью в период отопительного сезона.

Денежная компенсация предоставляется следующим категориям лиц:

- одиноко проживающие пенсионеры по возрасту, ЛОВЗ I-II групп, имеющие пенсию в размере 2 800 сомов;

---

<sup>1</sup> Положение о порядке предоставления адресной социальной помощи малоимущим и имеющим право на льготы жителям города Бишкека, к постановлению Бишкекского городского кенеша от 12 июня 2012 года № 316.

- семьи, имеющие пенсионеров, ЛОВЗ I-II групп, среднедушевой доход которых не превышает 2 200 сомов;
- малообеспеченные семьи со среднедушевым доходом, не превышающим черты крайней бедности (1 455 сомов в месяц на одного члена семьи);
- учреждения для детей с ОВЗ, учреждения для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, приюты для лиц без определенного места жительства, независимо от форм собственности, пользующиеся в отопительных целях твердым топливом (из расчета нормы топлива до 10 тонн на учреждение).

Для одиноко проживающих пенсионеров, ЛОВЗ, нуждающихся в постороннем уходе, и семей, состоящих только из пенсионеров и ЛОВЗ, размер денежной компенсации утверждается с учетом затрат на доставку угля.

### **Как получить бесплатное молочное питание детям?**

Для того чтобы получить бесплатное молочное питание детям до двух лет, необходимо обратиться в РУСР и предоставить справку от педиатра о том, что ребенок нуждается в дополнительном молочном питании, а также справку с места жительства о составе семьи, доходах, учебе.

Молочные смеси предоставляются по спискам, которые ежемесячно составляются центрами семейной медицины и заверяются главными врачами ЦСМ, главным педиатром Департамента здравоохранения города Бишкека и начальником РУСР.

### **Кто имеет право на получение пенсии по возрасту?**

Право на получение пенсии имеют люди, достигшие следующего возраста<sup>1</sup>:

- мужчины – 63 года, со стажем 25 лет;
- женщины – 58 лет, со стажем 20 лет.

Для назначения пенсии необходимо обратиться в Социальный фонд и/или его территориальные органы и предоставить основные документы: паспорт, трудовую книжку и сведения о размере зарплаты за любые 60 месяцев работы до 1996 года.

### **Кому предусмотрены надбавки к пенсии?**

Для того чтобы получить надбавки к пенсии со стороны Соцфонда, человек должен относиться к одной из нижеперечисленных категорий<sup>2</sup>:

- инвалиды ВОВ и приравненные к ним лица с I, II или III группой инвалидности;
- лица старше 80 лет;
- лица, принимавшие в 1986-1989 годах участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС;
- почетные доноры;
- инвалиды I группы по зрению;
- одинокие пенсионеры;
- репрессированные граждане, которые впоследствии были реабилитированы;
- бывшие несовершеннолетние узники концлагерей;
- жители блокадного Ленинграда;
- матери, награжденные орденами «Мать-героиня» или «Баатыр эне».

### **Как назначается пенсия по инвалидности?**

Если установлена инвалидность, то человек имеет право на получение пенсии. Она выплачивается до восстановления трудоспособности или пожизненно<sup>3</sup>.

### **Как назначается пенсия по случаю потери кормильца?**

Если семья потеряла кормильца, то нетрудоспособные члены семьи, состоявшие на иждивении умершего, имеют право на получение пенсии, при условии, что кормилец ко дню смерти имел стаж, который был бы необходим ему для назначения пенсии по инвалидности.

1 Закон Кыргызской Республики «О государственном пенсионном социальном страховании».

2 Статья 13 Закона КР «О государственном пенсионном социальном страховании»

3 Статья 15 Закона КР «О государственном пенсионном социальном страховании»

## Мини-лекция «Как правильно составить заявление»

Даже самые образованные люди порой теряются при написании заявления. С одной стороны, здесь нет ничего сложного, с другой, существуют определенные правила и требования для написания заявления. Конечно, такие правила распространяются и действуют в зависимости от учреждения в которое направляется заявления, а также в зависимости от темы этого документа. Зачастую в государственных учреждениях представлены специальные образцы для написания заявления. Однако и в таком случае, граждане умудряются сделать несколько ошибок, ведь при оформлении данного документа важны даже самые мельчайшие детали.

**В любое государственное учреждение подается заявление в письменной форме.** Дело в том, что чтобы вашу заявку рассмотрели необходимо письменное прошение в данном случае – заявление. Более того, в ответ на такое прошение выдают справку, которая подтверждает, что вы обращались в данное учреждение.

**Заявление** – это прежде всего обращение физического лица к государственному юридическому или физическому лицу. Такое обращение имеет юридическую силу, только в том случае, если документ заполнен по всем правилам оформления документов. Заявление можно считать официальным документом, при условии правильного оформления. Заявление - это всегда просьба о чем-то: об отпуске, о регистрации брака, о постановке на учет и так далее. Не редки случаи, когда вместе, с заявлением подаются дополнительные документы. Это могут быть как копии, так и оригиналы.

**Ни одно обращение в государственное учреждение не может обойтись без заявления.** Каждый новый этап жизни сопровождается заявлением. Так первый раз в жизни человек пишет, когда получает паспорт. В следующий раз заявление пишется при приеме в высшее учебное заведение. Затем в ЗАГС, при приеме на работу, в больнице при прикреплении и так далее.

**Все заявления, в зависимости от организации в которое они направляются и цели их подачи имеют одинаковую структуру.** Эта структура проста, ее легко запомнить, однако и здесь не обходится без ошибок.

1. Наименование адресата, которому направляется заявление. – Пишется в правом верхнем углу листа в Дательном падеже («кому»).
2. Фамилия, имя, отчество, должность и другие координатные данные автора заявления. Пишется в правом верхнем углу листа в родительном падеже («от»)
3. Наименование документа. – Пишется с маленькой буквы посередине листа, после слова «заявление» ставится точка.
4. Текст заявления. – Четкое и конкретное изложение просьбы, которое начинается со слова «прошу» и содержит обоснование этой просьбы.
5. Дата подачи заявления. – Располагается внизу слева.
6. Личная подпись подающего заявления. - Располагается внизу справа.
7. Список прилагаемых документов. Зачастую к заявлению прилагаются отдельные документы. Причем это может быть оригинал или копия. На листе заявления необходимо прописать перечень документов, приложенных к ходатайству. Для этого пишем «К заявлению прилагаю:» и соответствующий перечень документов.

Помимо общих правил по содержанию заявления существуют общие требования по оформлению документа, а именно:

- Заявление может быть написано от руки или на компьютере. В последнем случае, подпись и дата ставится вручную.
- Документ должен быть написан одной пастой.
- Не допускаются орфографические и пунктуационные ошибки.
- Не допускаются исправления, зачеркивания, а также использования замазывающих чернил.

- Заявление пишется в деловом стиле, а значит использование разговорного сленга запрещено.

### Упражнение «Заявление на получение помощи»

В ходе сегодняшней встречи мы с вами рассмотрели несколько видов помощи от государства и мэрии, на которые имеют права уязвимые граждане. Думаю, каждый из вас сумел найти тот вид помощи, на который он имеет право. Давайте потренируемся в составлении заявления на получение помощи. Для того, чтобы вспомнить существующие виды помощи, основания для их получения и соответствующие государственные органы предлагаем подглядывать в пособие «Имеешь право». На выполнение написания заявления у вас есть 10 минут.

#### Пример получившегося заявления

Начальнику управления социального развития по Ленинскому району города Бишкек Ивановой А.А.
От Петрова Василия Васильевича Паспорт AN1111111 от 01.01.2021 проживающего по адресу: проспект Чингиза Айтматова, дом 1 ИНН 111111111111
<b>ЗАЯВЛЕНИЕ</b>
об оказании социальной помощи виде денежной компенсации за твердое топливо (уголь)
Я, Петров Василий Васильевич, являюсь одиноко проживающим лицом с органиченными возможностями I группы. Размер моей пенсии составляет 1500 сом. Прошу Вас предоставить мне денежную компенсацию за твердое топливо на период отопительного сезона.
С уважением, Петров В.В.
Прилагаемые документы: 1) паспорт – 1 копия 2) справка об инвалидности – 1 копия 3) справка с места жительства о составе семьи – 1 копия 4) справка о полученной пенсии за последние 3 месяца – 1 копия

Через 10 минут ведущий предлагает участникам обменяться своими заявлениями друг с другом и обсудить, насколько правильно составлены заявления.

### Обратная связь «Подарок»

Пусть каждый участник группы выберет себе партнера и в течение нескольких минут обсудит с ним, чему они научились и как смогут применить изученное. Затем ведущий собирает участников вместе и предлагает каждому сделать «подарок» своему партнеру.

Подарок не является предметом. Подарком может послужить нечто реальное («Я дарю тебе знания о том, что получить социальную помощь можно через ...») или нечто воображаемое («Я дарю тебе ботинки, которые будут приводить тебя только в безопасные места»).

## **Анонс пятой сессии**

Ведущий обговаривает с участниками время и место проведения пятой сессии в рамках обучающего курса после освобождения и кратко представляет информацию, которая будет представлена на сессии:

На следующей сессии мы с вами поговорим об одном из важных аспектов нашей жизни – бюджет и финансы. Соблюдение планирования бюджета в семье и экономия - это бесценный навык, который важен не только каждого человека, но и всего общества. Разумное распределение денег, позволяет делать долгосрочные планы на будущее, такие как получение образования, покупка дома или автомобиля и т.п.

## **Завершающее упражнение**

Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, — хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

## Как правильно составить заявление?

Слайд 1

Сессия 4  
Курс до освобождения

### Что такое заявление?

- Это прежде всего обращение физического лица к государственному юридическому или физическому лицу.
- Такое обращение имеет юридическую силу, только в том случае, если документ заполнен по всем правилам оформления документов.
- Заявление - это всегда просьба о чем-то: об отпуске, о регистрации брака, о постановке на учет и т.д. далее.
- Не редки случаи, когда вместе с заявлением подаются дополнительные документы. Это могут быть как копии, так и оригиналы.



Слайд 2

Слайд 3

### Из каких частей состоит заявление?

1. Наименование адресата, которому направляется заявление. – Пишется в правом верхнем углу листа в Дателном падеже («кому»).
2. Фамилия, имя, отчество, должность и другие координатные данные автора заявления. Пишется в правом верхнем углу листа в родительном падеже («от»)
3. Наименование документа. 4. Текст заявления. – Четкое и конкретное изложение просьбы, которое начинается со слова «прошу» и содержит обоснование этой просьбы.
5. Дата подачи заявления. – Располагается внизу слева.
6. Личная подпись подающего заявления. - Располагается внизу справа.
7. Список прилагаемых документов. Зачастую к заявлению прилагаются отдельные документы. Причем это **может** быть оригинал или копия. На листе заявления необходимо прописать перечень документов, приложенных к ходатайству. Для этого пишем «К заявлению прилагаю» и соответствующий перечень документов.

Слайд 4

### Правила заполнения заявления

- ✓ Заявление может быть написано от руки или на компьютере. В последнем случае, подпись и дата ставится вручную.
- 📄 Документ должен быть написан одной пастой.
- 🐛 Не допускаются орфографические и пунктуационные ошибки.
- ✍ Не допускаются исправления, зачеркивания, а также использования замазывающих чернил.
- ⚠ Заявление пишется в деловом стиле, а значит использование разговорного сленга запрещено.

Слайд 5

Чальнику управления социального развития  
Ленинскому району города Бишкек  
ановой А.А.  
Петрова Василия Васильевича  
спорт AN11111111 от 01.01.2021  
живающего по адресу:  
улицы Чингиза Айтматова, дом 1  
N 11111111111111

заявление об оказании социальной помощи  
в виде денежной компенсации за твердое топливо (уголь).

Петров Василий Васильевич, являюсь одиноко проживающим лицом с ограниченными возможностями I группы. Размер  
сбй пенсии составляет 1500 сом.  
ошу Вас предоставить мне денежную компенсацию за твердое топливо на период отопительного сезона.  
та подачи заявления: 10 июня 2021 года

ДПИСЬ  
тров В.В.

илагаемые документы:  
паспорт – 1 копия  
справка об инвалидности – 1 копия  
справка с места жительства о составе семьи – 1 копия  
справка о полученной пенсии за последние 3 месяца – 1 копия



Слайд 1

**«Основные права человека в свете международных документов»**

Сессия 4 «Какие права у меня есть после освобождения»  
Обучающий курс «После освобождения»

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

*Уважаемые участники!*  
*Права человека – это неотъемлемые права каждого человека, в независимости от его национальности, местожительства, пола, этнической принадлежности, цвета кожи, религии, языка или любых других признаков. Права человека – это неотъемлемые права каждого человека, в независимости от его национальности, местожительства, пола, этнической принадлежности, цвета кожи, религии, языка или любых других признаков.*



---

---

---

---

---

---

---

---

### История прав человека

Слайд 3

- Древняя Греция – гражданин обладал важными правами как в личной, так и в политической жизни. Серьезные обязанности: строго соблюдать законы и защищать отечество.
- XVII – XIX вв. – были созданы знаменитые документы, которые заново открыли историю прав человека:
  - декларация независимости США 1776 г.
  - конституция США 1787 г.
  - декларация прав человека и гражданина во Франции 1789 г.

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

### Основные международные документы по правам человека

- Всеобщая декларация прав человека от 1948 года
- Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 года
- Международный пакт о гражданских и политических правах. 1966 год



---

---

---

---

---

---

---

---

### Виды прав человека

Слайд 5

- Личные (гражданские)
- Политические
- Социально – экономические
- Культурные



---

---

---

---

---

---

---

---

Личные (гражданские)

Слайд 6

- Право на:
- на жизнь
  - достоинство личности
  - свободу и личную неприкосновенность
  - свободу передвижения
  - тайну переписки
  - выбор места жительства
  - тайну личной и семейной жизни
  - на справедливое и открытое правосудие




---

---

---

---

---

---

---

---

Политические

Слайд 7

- Право на:
- Свободу мысли и совести;
  - Мирные собрания, шествия, демонстрации;
  - Участие в управлении делами государства




---

---

---

---

---

---

---

---

Социально – экономические

Слайд 8

- Право на:
- Неприкосновенность частной собственности предпринимательство
  - Труд в нормальных условиях
  - Право на социальную защиту
  - Право на отдых
  - Достойную оплату труда
  - Право на жильё
  - Охрану здоровья
  - На благоприятную окружающую среду




---

---

---

---

---

---

---

---

Культурные:

Слайд 9

- Право на:
- образование
  - свободное участие в культурной жизни общества
  - использование мировых достижений науки и культуры
  - свободу творчества




---

---

---

---

---

---

---

---

Упражнения

Слайд 10

- Лягушка из сказки В.Гаршина «Лягушка-путешественница» отправившись в путешествие, воспользовалась своим правом на ...
- Буратино, схватив крысу Шушера за хвост, нарушил ее право на..
- Полицейские из сказки А.Толстого «Золотой ключик», силой ворвавшись в каморку папы Карло, нарушили его право на...
- Балда из сказки А.Пушкина «Сказание о попе и его работнике Балде», нанявшись на работу к попу, воспользовался своим правом на...

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## СЕССИЯ 5: «ПРАВО И ФИНАСЫ - ЭТО ВАЖНО!»

Время	Вводная часть	Основная часть занятия	Завершение
10 минут	Приветствие участников, обратная связь по сессии 4		
15 минут	Упражнение «Печатная машинка»		
25 минут		Мини-лекция «Юридическая помощь, гарантированная государством»	
10 минут		Перерыв	
20-30 минут		Работа в группах	
15 минут		Презентация «Что такое деньги»	
20 минут		Презентация «Планирование семейного бюджета»	
10 минут		Перерыв	
15 минут		Упражнение	
20 минут		Презентация «Финансовая грамотность»	
15 минут		Презентация «Свой бизнес с нуля»	
10 минут		Перерыв	
20 минут		Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»	
20 минут			Обратная связь по сессии и по курсу в целом
10 минут			Завершающее упражнение

## **Материалы для мини-сессии:**

Ручки по количеству участников

Блокноты \ тетради по количеству участников

Флипчарт

Маркеры

Распечатки по количеству участников: Список контактов Центров оказания бесплатной юридической помощи

## **Приветствие**

На сегодняшней сессии мы с вами поговорим о том, как можно получить бесплатную юридическую помощь и как обращаться с финансовыми средствами. Также мы узнаем, хорошо ли Вы друг друга узнали.

## **Упражнение «Печатная машинка»<sup>1</sup>**

Данное упражнение помогает снять напряжение и настроиться на работу после перерыва. Его можно использовать и в тех случаях, когда нужно отвлечь внимание участников от какого-либо задания и перейти к следующему.

Участники выполняют упражнение, сидя в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую — на колено соседа слева. Далее нужно как можно быстрее слегка хлопнуть рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность хлопков или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников.

Ведущий может усложнить игру: сначала запустить «волну хлопков» по часовой стрелке, а через некоторое время еще одну — против часовой стрелки. Есть другой вариант данного упражнения. Участники по очереди «печатают» какое-либо предложение. В этом случае вместе с хлопком нужно произносить очередную букву. Учитываются также знаки препинания и пробелы.

Это упражнение лучше проводить не в начале тренинга, а в последние дни, когда участники группы уже привыкли друг к другу и тактильный контакт не будет вызывать у них дискомфорта.

## **Мини-лекция «Гарантированная государством юридическая помощь»**

### **Что такое Гарантированная государством юридическая помощь?**

Это юридическая помощь, оказываемая физическим лицам за счет государства<sup>2</sup> в форме консультационно-правовой помощи и квалифицированной юридической помощи.

### **Правом на получение консультационно-правовой помощи обладают:**

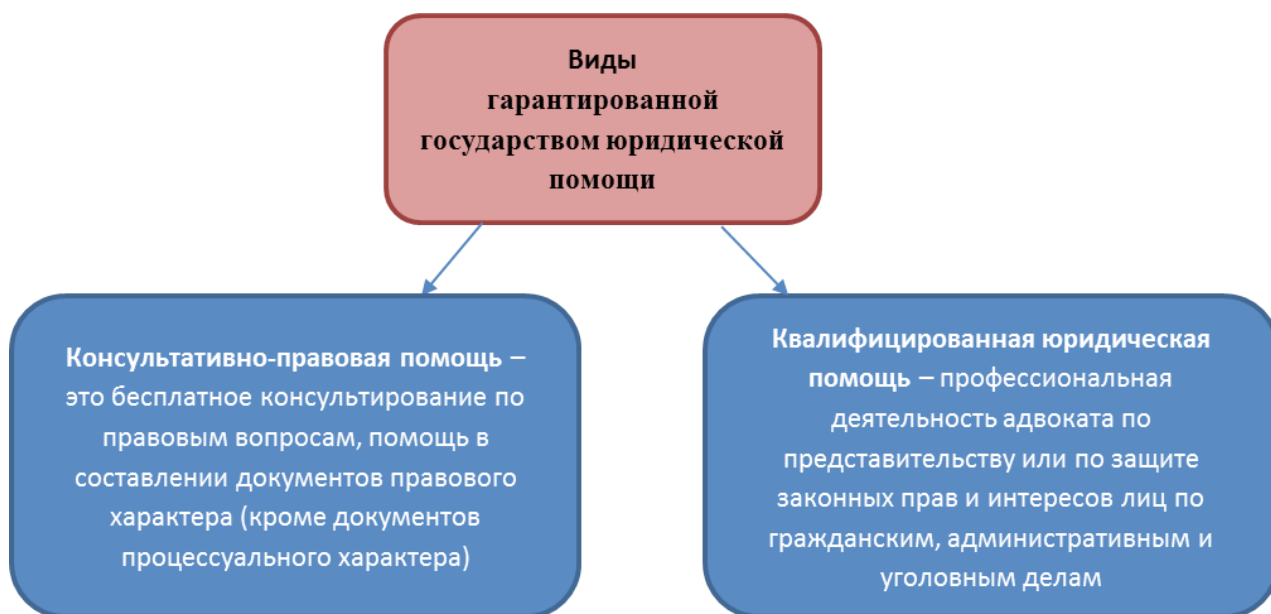
- граждане Кыргызской Республики;
- иностранные граждане;
- лица без гражданства;
- беженцы.

Консультанты Центров проинформируют вас о ваших правах и обязанностях, о способах реализации и пользования правами в судебном и внесудебном порядке, окажут помощь в составлении документов правового характера.

---

<sup>1</sup> <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf>

<sup>2</sup> Данная помощь оказывается в соответствии с Законом Кыргызской Республики «О гарантированной государством юридической помощи»



### **По каким вопросам можно обращаться в Центры бесплатной юридической помощи?**

- оформление социальных пособий, пенсий
- жилищные вопросы
- опекунов, отцовство, домашнее насилие
- наследственные споры
- защита прав потребителей
- трудовые правоотношения
- административные нарушения
- дорожно-транспортные происшествия
- защита собственности
- составление правовых документов
- расторжение брака, алименты
- миграционные проблемы
- земельные споры
- страховые случаи
- взыскание долгов
- консультация по иным правовым вопросам

### **Кто может получить квалифицированную юридическую помощь?**

Истцы, ответчики, подозреваемые, обвиняемые, подсудимые, осужденные, оправданные, потерпевшие, несовершеннолетние свидетели, годовой доход которых не превышает 60-кратного размера минимальной заработной платы (на начало 2021 г. 11080 сомов).

Без учета годового дохода квалифицированную юридическую помощь могут получить:

- лица в случаях задержания (с момента фактического задержания);
- подозреваемые, подсудимые в совершении особо тяжких преступлений;
- лица с I и II группой инвалидности;
- лица, страдающие психическими заболеваниями;
- ветераны Великой Отечественной войны и приравненные к ним лица;
- несовершеннолетние - в их интересах, их родителям (опекунам, попечителям) - в интересах детей;
- одинокие матеря, воспитывающие несовершеннолетних ребенка/детей;
- лица, воспитывающие несовершеннолетних ребенка/детей без матери, - по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов детей;
- военнослужащие срочной службы;
- престарелые, проживающие в государственных домах-интернатах.

Правовая помощь предоставляется в следующей последовательности:

- опрос (интервью);
- консультирование (консультирование).

**Правовая помощь оказывается консультантом-сотрудником, который несет ответственность за:**

- качество и полноту оказываемой правовой помощи;
- обеспечение полной конфиденциальности информации, известной консультанту-сотруднику в ходе оказания правовой помощи;
- не допущение конфликта интересов между консультантом-сотрудником и посетителем, обратившимся за правовой помощью.

**Порядок проведения опроса (собеседования)**

**Опрос (собеседование)** – это собеседование с посетителем, в ходе которого консультант-сотрудник определяет проблему посетителя, обратившегося в центр.

В ходе опроса (собеседования) консультант-работник может незамедлительно перейти на устную консультацию. В случае, когда консультация по вопросу требует дополнительной подготовки, консультант-сотрудник назначает время для последующего приема посетителей, но не позднее 3 (трех) дней с момента первого приема для обеспечения оперативного решения правовой проблемы посетителя и ведения работы одним консультантом-сотрудником.

Личный прием граждан, осуществляется в соответствии с графиком работы центра, который публикуется на официальных сайтах ОО ГГЮП и Министерства юстиции Кыргызской Республики и размещается на информационных стендах территориальных управлений юстиции и Центра. При личном приеме поступающий предъявляет документ, удостоверяющий личность. Непредставление такого документа не ограничивает получение посетителем правовой помощи.

В случае, когда правовая проблема посетителя требует квалифицированной юридической помощи или проблема посетителя не имеет правового характера, консультант-работник направляет посетителя в соответствующую организацию и/или органы государственной власти и местного самоуправления, в компетенцию которых входит решение проблемы.

**Порядок предоставления консультаций**

Консультирование консультанта-сотрудника:

- проводить анализ информации, полученной от посетителя в ходе опроса (собеседования);
- изучать нормативную базу и правоприменительную практику, а при необходимости получать дополнительную консультацию у соответствующего специалиста;
- задавать вопросы об изменении ситуации, возникновении новой и дополнительной информации по проблеме посетителя;
- разъяснять посетителю варианты решения проблемы;
- разъяснить посетителю выбранный им вариант решения проблемы;
- при необходимости подготовить проект документов (заявление, обращение, жалоба в государственные и муниципальные органы, коммерческие и некоммерческие организации);
- разъяснить важность законного решения правовой проблемы посетителя.

**Где можно получить бесплатную юридическую помощь?**

- г. Бишкек

- ул. М.Горького, 25, каб. 10 (Территориальное Управление юстиции г. Бишкек и Чуйской области), Тел: (0702) 43-11-30; (0312) 59-06-22

- проспект Жибек-Жолу 381 – улица Ибраимова 152 (ЦОН 1 этаж), Тел: (0706) 94-44-14, (0555) 28-96-57.

### **Чуйская область:**

- г. **Токмок**, ул. Сарбагышева, 84а (Государственная нотариальная контора Чуйского района), Тел: (03138) 3-30-25, 6-30-26, (0702) 82-58-35;
- с. **Беловодское**, ул. Ленина, 37 (Государственная нотариальная контора Московского района), Тел: (03131) 5-54-38, 5-22-87;
- г. **Кант**, ул. К. Маликова, 3 (Государственная нотариальная контора Ысык-Атинского района), Тел: (03138) 3-30-25; (0555) 92-06-13;
- г. **Кара-Балта**, ул. Т. Кожомбердиева, 102 (Государственная нотариальная контора Жайылского района), Тел: (03133) 3-50-68;

**Сокулукский район**, ул. Фрунзе, 189 (Айыл окмоту имени Крупской 1 этаж), Тел: (0700) 08-51-51;

### **Кеминский район**

- г. **Кемин**, ул. Победы, 29 (Мэрия г. Кемин 1 этаж, приемная (3135) 5-02-76), (0706) 83 03 46;

### **Иссык-Кульская область:**

- г. **Каракол**, ул. Тыныстанова, 21 (городская Мэрия) (0555) 94-25-84;
- г. **Чолпон-Ата**, ул. Советская, 1 (Государственная администрация Чолпон-Атинского района) Тел: (0702) 70-15-94;
- г. **Балыкчы**, ул. Каралаева, 24 (Государственная нотариальная контора г. Балыкчи, здание территориального управления счетной палаты по Иссык-Кульской, Нарынской области), Тел: (03944) 3-25-70, (0700) 49-27-24;

### **Ак-Суйский район**

- с. **Теплоключенка**, ул. Кыдыр-Аке, 49, Тел: (0707) 16-58-69;
- г. **Ош** ул. Ленина, 312 (Территориальное Управление юстиции г. Ош и Ошской области), Тел: (03222) 5-63-56 (03222) 2-80-28;

### **Ошская область:**

- г. **Кара-Суу**, ул. МЭЗ, 1 (Государственная нотариальная контора Алайского района), Тел: (03232) 5-23-56;
- г. **Ноокат**, ул. А. Лутфуллаева, б/н (Государственная нотариальная контора Ноокатского района) Тел: (03230) 5-10-42;
- с. **Кара-Кулжа**, ул. Ч. Пазылова, б/н (Государственная нотариальная контора Кара-Кулжинского района), Тел: (03239) 5-07-32;
- с. **Гулчо**, ул. Нарматова, б/н (Государственная нотариальная контора Алайского района), Тел: (03234) 5-14-79;
- с. **Араван**, ул. Ленина, 1 (Государственная нотариальная контора Араванского района), Тел: (03231) 5-09-01;
- с. **Дароот-Коргон**, ул. Сулайманова, 100 (Кабинет адвоката), Тел: (0773) 91-18-66.

### **Узгенский район**

- г. **Узген**, ул. Манаса, 130 (Здание районной государственной администрации), Тел: (0555) 80-61-05, (0777) 30-59-99.

### **Джалал-Абадская область:**

- г. **Жалал-Абад**, ул. Кыргыз Республикасы, 129а, 2 этаж (Управление юстиции Жалал-Абадской области), Тел: (03722) 7-13-01, 7-01-01;
- с. **Базар-Коргон**, ул. Бекмамата Осмонова, 126, 1 этаж (Государственная администрация Базар-Коргонского района), Тел: (0770) 67-02-49;

- г. **Кербен**, ул. Ниязалы, 7 (Мэрия г. Кербен, Аксыйский район), Тел: (03742) 5-00-48 (0778) 70-09-30;
- г. **Кара-Куль**, ул. Ленина, 1 (Мэрия г. Каракуль), Тел: (0770) 38-32-52; (03722) 7-01-01;
- г. **Таш-Кумыр**, ул. Первое мая б/н (Дом юстиции), Тел: (03722) 7-13-01, 7-01-01;
- с. **Ала-Бука**, ул. Кулбаева б/н (Дом юстиции), Тел: (0555) 43-30-02; (771) 14-51-01;

#### **Баткенская область:**

- г. **Баткен**, ул. 8-е марта, 1 (Территориальное Управление юстиции Баткенской области), Тел: (03622) 5-00-62; (0770) 17-11-34;
- г. **Исфана**, ул. Кошмуратова, 46 (Госадминистрация Лейлекского района), Тел: (03622) 5-00-62; (0557) 30-08-77;
- г. **Кадамжай**, ул. А.Жалилова, 100 (кабинет адвоката), Тел: (0777) 46-20-27;

#### **Таласская область:**

- г. **Талас**, ул. Ж. Тагайбаева, 298 (Территориальное Управление юстиции Таласской области), Тел: (03422) 5-48-17;

#### **Нарынская область:**

- г. **Нарын**, ул. Мамбеталы уулу Таранчы, 18 (Территориальное Управление юстиции Нарынской области), Тел: (03522) 5-09-85; (0703) 07-00-56;

#### **Кочкорский район**

- с. **Кочкор**, ул. С. Орозаков, 232 (к. 4), Тел: (03535) 5-03-25; (0700) 69-30-73;

#### **Ат-Башинский район**

- с. **Ат-Башы**, ул. Мутай Жунусова, 11/1 (Государственная нотариальная контора Ат-Башинского района), Тел: (0700) 70-87-92.

#### **Групповая работа**

Участники разделяются на группы по усмотрению лектора, используя все данные, которые обсуждались на мини-лекции, а также свои предыдущие знания и опыт и на листе флипчарта готовят описание процесса получения бесплатной юридической помощи, отметив действия сотрудников Центров бесплатной юридической помощи.

По итогам работ, определяется лучшая группа (по возможности могут выдаваться какие-то поощрительные призы).

#### **Презентация «Что такое деньги» (приложение к настоящей сессии)**

#### **Презентация «Планирование личного бюджета» (приложение к настоящей сессии)**

#### **Упражнение «Покажи пальцем»**

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Тренер называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например, «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил?»

После того как участники группы определились с выбором, тренеру стоит сделать паузу, чтобы они могли рассмотреть, кто на кого указал. Затем все снова поднимают правые руки вверх, и тренер называет следующее свойство.

Тренеру нужно основательно продумать смысл вопросов: грамотно сформулированные, они могут предоставить участникам группы необходимую обратную связь. Это упражнение имеет



и социометрический потенциал; использовать эту возможность или, наоборот, минимизировать ее риск также можно посредством смыслового контроля вопросов.

### **Презентация «Финансовая грамотность»** (приложение к настоящей сессии)

### **Презентация «Свой бизнес с нуля»** (приложение к настоящей сессии)

## **Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»<sup>1</sup>**

В начале тренинговой работы некоторая напряженность и закрытость участников — обычное явление. Если это упражнение проводить в полушуточной форме, то оно помогает участникам почувствовать себя более свободно и раскрепощенно. Важно и то, что в итоге все получают образную обратную связь, информацию о том, какое первое впечатление они производят на окружающих.

Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными.

На выполнение упражнения участникам дается 10—15 минут. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

### **Обратная связь по сессии и по курсу в целом**

Этот вариант представляет собой модификацию известного упражнения, когда участникам группы предлагается по кругу сочинять сказку: каждый поочередно вкладывается одной фразой, а сидящий справа должен развить мысль и фабулу в следующем предложении. Для того чтобы связать это упражнение с темой тренинга, ведущему необходимо продумать задание. Это может быть рассказ обо всех пяти прошедших за курс сессиях: «в первый день мы делали то... а потом это... И добились таких результатов...». Или формулирование целей на период после освобождения: «Сегодня мы станем более успешными... информированными... активными...» (тоже своего рода групповая аффирмация взаимодействия); «Вершки и корешки от лучших переговорщиков»; «Про ассертивного Крошку Енота» и др.).

## **Завершающее упражнение**

Сядьте в круг, затем предложите одному из участников сказать, что он ценит в другом участнике группы. Затем этот участник оценивает другого участника. Проводите данное упражнение до тех пор, пока каждый не выскажется и не получит хотя бы одну оценку. Попробуйте использовать маленький предмет, который вы будете давать участнику, получившему оценку — пуговицу, флажок, листок бумаги с надписью «спасибо» и т. д. Так участники группы будут знать, кто еще не получил оценку, и никто не останется без нее.

---

<sup>1</sup> <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf>

# Презентация к сессии 5: «Право и финансы - это важно!»

Слайд 1



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

*Познать деньги за один миг невозможно, деньги появились много веков назад, и чтобы научиться управлять ими, некоторые тратят всю свою жизнь.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 3

## Тайны о деньгах

- Название копейка пришло к нам от самого Ивана Грозного, который повелел чеканить на серебряных монетах изображение великого князя с копьем в руке, и он же лично повелел именовать их, как «деньги копейные»



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

- Самая крупная по стоимости монетой была отчеканена в 1654 году. Это была индийская золотая монета, массой 2 килограмма 177 грамм. Отпечаток такой монеты до сих пор хранится в Британском музее, в Лондоне.
- Самой странной по названию монетой была венецианская монета 16 века, именуемая «газетта». И, кстати, сначала была именно, а газеты появились позднее.
- Одними из самых необычных монет, считаются монеты которые печатались на тюленьей коже и находились в обращении до 1826 года. Такая кожаная монетка из тех выпусков стоит столько же, сколько такое же по весу количество золота. Не плохо, правда?
- Знаете ли Вы, что шведские медные монеты, которые выпускались в 18 веке, считаются самыми тяжелыми металлическими монетами! Вес одной монеты 19 килограмм 710 грамм.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Возникновение денег

*На заре человечества люди легко обходились без денег. Да и не было в них необходимости, так как в основе жизни первобытного общества лежало натуральное хозяйство. То есть все необходимые для жизни изготавливалось в этом же самом хозяйстве. Далее, с развитием общества произвести все необходимое становилось все сложнее и люди начали обмениваться материальными ценностями. Как только это произошло, сразу же возникла необходимость вещей, то есть некоторое количество товара равнялось определенному количеству другого товара. Вместе с этим появилась необходимость в универсальном измерителе стоимости – деньгах. Появление денег естественный процесс, они не изготавливались специально. Первые деньги были в виде камушков, ракушек и других природных предметов.*

Слайд 5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Эволюция денег

Слайд 6

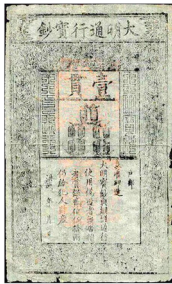
- Перевод в КИП производится решением специальной комиссии ГСИН на основании решения комиссии исправительной колонсамами старыми специально выпущенными деньгами считается Милетская денежная система (по названию г. Милет) 7-5 века до н.э. Аналогичные денежные системы были в Персии.
- Все они были вытеснены с рынков золотыми монетами Александра Македонского (336-323 гг. до н.э.)
- Тогда во многих страна стали использовать золото. Причин этому много: долговечность, устойчивость к коррозии, редкость. Кроме того золото имело ценность в любой стране, оно было мировой валютой.



## Бумажные деньги

Слайд 7

- Привычные для современного человека бумажные деньги, впервые появились в Китае около 8 века н.э. Об этом известил Европу венецианский путешественник Марко Поло, который посетил Пекин в 1286 г. Однако в Европе выпуск бумажных денег начал практиковаться лишь в 15 веке, когда Иоганн Гуттенберг изобрел печатный станок.



## Электронные деньги

Слайд 8

- После проведенных вышеуказанных мероприятий со стороны администрации колонии определяются лица, нуждающиеся в социальной помощи.
- С изобретением микрочипов появились пластиковые карточки своего рода электронные кошельки. Вместе с этим постепенно стали вытесняться бумажные деньги. Поскольку преимущество у пластиковых карточек куда: нет необходимости таскать с собой наличку, отсутствие возможности подделки и т.д.
- Изобретение компьютера и Интернета дало толчок появлению еще одной разновидности электронных денег – крипто валюта. Вы все наверно слышали о Биткойне



## Защита электронных денег

Слайд 9

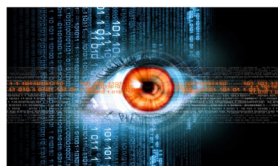
- *Электронные деньги не лишены недостатков: Современные мошенники ухитряются воровать деньги с банковских счетов. Чтобы сберечь свои электронные деньги соблюдайте несколько простых правил:*
- ПИН-код карты лучше запомнить наизусть;
- при вводе ПИН-кода нужно обязательно убедиться, что за Вами никто не наблюдает;
- При сбое банкомата немедленно свяжитесь с обслуживающим банком.



## Будущее денег

Слайд 10

- В будущем следует ожидать полного вытеснения бумажных и металлических денег электронными деньгами или криптовалютами
- Возможно, в процессе глобализации уже в течении ближайших десятилетий появится единая мировая валюта, что еще больше упростит процессы международной торговли
- Существует также мнение, что в будущем отпадет необходимость даже в пластиковых карточках, а рассчитываться за товары и услуги можно будет при помощи биометрических параметров: отпечатков пальце или снимка сетчатки глаза.



Слайд 1

# «Планирование личного бюджета»

Сессия 5 «Юридическая помощь и финансовая грамотность»  
Обучающий курс «После освобождения»

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

## ЗАЧЕМ ПЛАНИРОВАТЬ БЮДЖЕТ?

- Определить сумму денег, которые Вы сможете потратить не на текущую жизнь, а направить на достижение своих целей и финансовой независимости (финансовой свободы).
- Обеспечить жизненный комфорт, чтобы деньги не «утекали сквозь пальцы», а тратились на что-то важное и нужное.

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 3

## Структура семейного (личного) бюджета

**Доходы**

- Постоянные доходы
- Разовые доходы

**Расходы**

- Постоянные расходы
- Переменные расходы
- Непредвиденные расходы

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

## Для разумного учета лучше завести ХОЗЯЙСТВЕННУЮ КНИГУ,

в которой будут отражены все поступления средств и расходования.

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 5

## Семейный бюджет

Доходы семьи	Расходы семьи
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Заработная плата членов семьи</li> <li>•Доходы от предпринимательской деятельности</li> <li>•Пенсии, стипендии, пособия</li> <li>•Доходы от приусадебного хозяйства</li> <li>•Доходы от других источников (доходы от ценных бумаг, от сдачи в аренду недвижимости, предпринимательская деятельность и др.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Обязательные платежи (налоги, оплата жилья, кредитов и др.)</li> <li>•Расходы на питание</li> <li>•Покупки предметов первой необходимости</li> <li>•Покупки непродовольственных товаров (одежда, обувь, мебель)</li> <li>•Расходы на транспорт и связь</li> <li>•Расходы на культурные потребности</li> <li>•Другие расходы</li> <li>•Накопления, сбережения</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---

### Для людей, любящих анализировать, сравнивать, делать выводы.

- Записи в хозяйственной книге должны быть более подробными и вестись ежедневно. Лучше делать их сразу, так как трудно удержать в памяти траты, сделанные мимоходом.
- В конце месяца суммируются все доходы и расходы.
- Отнимите сумму расходов от доходов и запишите остаток. Если он сходится с остатками денег в вашем кошельке, значит, все записи велись верно.
- Записи своих расходов делайте весь год.
- В конце года подведите итоги, уточните расходы по каждому счету, рассчитайте его долю в общих расходах. Определите возможности накоплений, проанализируйте ошибки.

Слайд 6

### Анализ учетной книги позволяет,

- во-первых, узнать, на что потрачены деньги;
  - во-вторых, определить, на каких расходах можно экономить;
  - в-третьих, заранее спланировать свой бюджет, исходя из фактических затрат.
- Если у вас дома есть компьютер, расчеты можно вести, пользуясь программами с помощью электронных таблиц Excel.*

Слайд 7

### Стратегия сокращения расходов

#### Как семья может сократить свои расходы:

- экономить электроэнергию;
- утеплить окна, экономить тепловую энергию;
- экономить воду;
- сократить время пользования мобильным телефоном;
- отказаться от поездок на работу на машине, а пользоваться общественным транспортом;
- консервировать и заготавливать продукты;
- отказаться от вредных привычек;
- научиться шить, вязать, ухаживать за вещами;
- производить мелкий ремонт в квартире.

Слайд 8

### Советы бережливым людям:

- планируйте покупки;
- составьте список;
- походите по магазинам, сравните цены;
- следите за распродажами;
- изучайте рекламные предложения;
- ищите качественный товар;
- учитывайте срок годности, гарантии и ремонт;
- выясните, будет ли выгодна оптовая покупка;
- можно ли купить бывшую в употреблении вещь или взять напрокат.

Слайд 9

### Источники увеличения доходной части семейного бюджета

Около 80% доходов семья получает от профессиональной деятельности. Прежде всего, можно найти работу по совместительству, по договору.

Слайд 10



**Доход от предпринимательства** – коммерческая деятельность без образования юридического лица (частная торговля, надомное и кустарное производство, оказание частных услуг; продажа с приусадебного участка).



Слайд 11




---

---

---

---

---

---

---

---



**Доход от операций с имуществом и денежными средствами:**

- \*% по банковским вкладам;
- \*потребительский кредит;
- \*доходы по ценным бумагам (акциям, облигациям);
- \*операции с недвижимостью (сдача в аренду земельного участка или квартиры);
- \*операции с валютой.



Слайд 12




---

---

---

---

---

---

---

---



**Виды страхования:**

- \*социальное страхование;
- \*индивидуальное страхование;
- \*страхование имущества;
- \*страхование от несчастных случаев на транспорте;
- \*страхование предпринимательской деятельности.



Слайд 13




---

---

---

---

---

---

---

---



**Мотивы для сбережений:**

- \*удовлетворение будущих потребностей (покупка дорогих вещей, накопить средства на отпуск и т.д.);
- \*накопление некоторой суммы на непредвиденные случаи (на черный день);
- \*желание обеспечить детей (или помощь родителей молодым семьям и т.д.);
- \*накопить деньги, чтобы после выхода на пенсию сохранить достигнутый уровень жизни.

Слайд 14




---

---

---

---

---

---

---

---



**Виды сбережений:**

- \*вклады и депозиты в банках в национальной и иностранной валюте, в том числе на пластиковых картах;
- \*наличные деньги на руках у населения;
- \*запасы средств в наличной валюте;
- \*вложения в ценные бумаги;
- \*долгосрочное страхование жизни;
- \*инвестирование в драгоценные металлы.



Слайд 15




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 16



В планировании семейного бюджета немаловажную роль играет **семейный менеджмент** (управление, организация):

- четкие цели, осознанные всеми членами семьи,
- распределение полномочий,
- разделение труда по дому и составление графика работ,
- необходимое условие для каждого члена семьи – раскрыть свои способности,
- уважение и помощь друг другу внутри семьи.



---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 17



Статьи затрат	Семейный бюджет	Фактические траты	Баланс
ЖКХ	3000	3000	0
Детский сад	3000	3000	0
Кредиты	7000	7000	0
Проезд	1500	1800	-300
Питание	5000	5000	0
Одежда	3000	6000	-3000
Отдых	1500	2000	-500
Другие	2000	1000	+1000
Всего	26000	28800	-2800



---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 1




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 2

Если хочешь быть богатым и действительно успешным человеком, научись четырем вещам – зарабатывать, сохранять, управлять, приумножать.




---

---

---

---

---

---

---

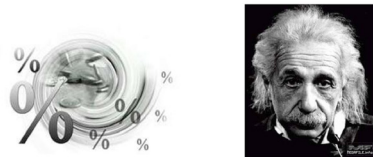
---

Слайд 3

**СЛОЖНАЯ ПРОСТАЯ НАУКА НАКОПЛЕНИЯ**

Экономисты подсчитали, что 10 % своего дохода может откладывать практически каждый !!!

**СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕНТ – ЭТО ВЫДАЮЩЕЕСЯ ИЗОБРЕТЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 4

**Как можно заработать \$ 1 000 000 ?**



Слайд 5

---

---

---

---

---

---

---

---



## СОЗДАНИЕ КАПИТАЛА НАЧИНАЕТСЯ С ЛИЧНОГО ФИНАНСОВОГО ПЛАНА (ЛФП)



**Личный финансовый план (ЛФП)** – это метод, который помогает установить контроль над Вашим бюджетом и выбрать приоритеты для Ваших расходов.

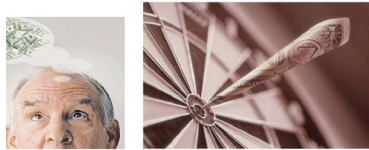
Без контроля над бюджетом не может быть инвестиций, а без инвестиций не может быть финансового обеспечения Вашего будущего.



### СОСТАВЛЕНИЕ ЛФП СОСТОИТ ИЗ 4 ШАГОВ:

**1 шаг – определить цель:**

невозможно добраться до цели, хотя бы не назвав её. Я хочу...



### ДОЛГОСРОЧНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ:

- ✓ Пенсионное обеспечение для себя и членов своей семьи
- ✓ Улучшение жилищных условий (покупка большей квартиры, квартиры для детей, загородного дома или дома за рубежом)
- ✓ Приобретение автомобиля
- ✓ Создание накоплений на образование детей
- ✓ Повышение благосостояния посредством инвестирования

## 2. ЛИЧНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ОТЧЕТЫ

- Анализ активов и пассивов.
- Анализ расходов и доходов.



**Активы** – это то, чем Вы владеете :  
 Квартира, машина, дача, драгоценности,  
 банковские депозиты, авторские права.

**Пассивы** – это ваши обязательства:  
 банковский кредит, долги друзьям или  
 родственникам, алименты, квартплата



Слайд 11

**Активы** могут быть потребительскими или инвестиционными.

У потребительских активов основная цель - **поддержание уровня жизни** (телефон, телевизор, машина и т.д.)

Особенность - необходимы в повседневной жизни, но быстро теряет в стоимости.

Слайд 12



**АНАЛИЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ**  
 (ТО, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ВЕРНУТЬ)

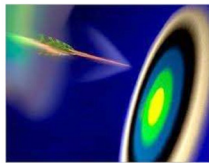
Наименование Долга	Стоимость долга, \$	Ежегодные выплаты, \$	%
Ипотека			
Автокредит			
Долги знакомым			
Потребительский кредит			
Итого обязательств			

**АКТИВ - ПАССИВЫ = ВАШ КАПИТАЛ (Ваша «стоимость»)**

Слайд 13

**3 шаг – корректировка целей в зависимости от Ваших возможностей.**

«Хотеть надо меньше» или «О, а я и могу больше хотеть!»



Слайд 14

**4 шаг. Что нужно сделать чтобы достичь поставленных целей?**

Как реализовать и достичь...



Слайд 15

Слайд 16

## АНАЛИЗ ДОХОДОВ

### Статьи доходов

- Зарплата
- Премии
- Пенсия
- Дивиденды по акциям
- % по депозитам
- Другие доходы
- Итого доходов




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 17

## АНАЛИЗ РАСХОДОВ

- Коммунальные услуги
- Аренда жилья
- Телефон, связь
- Продукты, еда
- Лекарства, здоровье
- Отдых и развлечения
- Транспорт
- Одежда
- Прочие
- Итого расходов




---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 18

## ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК

Доходы – Расходы = ?

Если «+», то есть резервы для инвестирования

Если «-», то:

1. Экономия расходов
2. Поиск дополнительных доходов



**Найдите финансовый резерв и начните инвестировать!**

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 19

## ДЕНЬГИ НА ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

- ✓ Увеличение основного дохода (зарплаты)
- ✓ Увеличение доходов от бизнеса
- ✓ Увеличение доходов от уже имеющихся активов (например, дохода от сдачи в аренду квартиры)
- ✓ Реструктуризация долгов с целью уменьшения выплат
- ✓ Уменьшение текущих расходов
- ✓ Найти источник дополнительного дохода

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 20

## ПРИЧИНЫ, МЕШАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЮ ДОЛГОСРОЧНЫХ ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ

Очевидные:

- Недостаточный основной доход (зарплата)
- Недостаточный доход от бизнеса

Не очевидные причины:

- Бесконтрольные и неоправданные текущие расходы
- Дорогой банковский кредит и неликвидированная задолженность
- Позднее начало процесса накопления средств
- Инвестирование средств, недостаточных для выполнения поставленных целей
- Неумелое инвестирование, приведшее к неоправданно низкой доходности вложений или даже к потере части основных средств
- Нереалистично сформулированные долгосрочные финансовые цели

---

---

---

---

---

---

---

---

Слайд 21



**ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВАШИ ДОЛГОСРОЧНЫЕ  
ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ И УКАЖИТЕ ИХ  
ПРИМЕРНУЮ СТОИМОСТЬ**

**Задание №1**

Моя долгосрочная финансовая цель	стоимость обеспечения этой цели	Приоритет этой цели по сравнению с другими целями	способ обеспечения осуществления этой цели
Пенсионное обеспечение для меня и членов моей семьи			
Отложение «личных» сбережений			
Приобретение автомобиля			
Создание накоплений на образование детей			
Планирование благосостояния посредством инвестирования			
Прочее			



---

---

---

---

---

---

---

---

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аллан Дж. Ландшафты детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках. – М.: ООО «ПЕРСЭ», 2006.
2. Додонов В. Н. Сравнительное уголовное право. Общая часть / под общ. ред. С. П. Щербы. — М.: Юрлитинформ, 2009.
3. Ирина Авидон, Ольга Гончукова 100 разминок, которые украсят ваш тренинг.
4. Материалы сайта Министерства юстиции Кыргызской Республики.
5. Материалы сайта «ppt-online.org.».
6. Материалы сайта «MyShared».
7. Материалы сайта «thepresentation.ru».
8. Методический модуль тренинга НОРЕ для осужденных. AFEW-Кыргызстан.
9. Мишин А. А. // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А.М.Прохоров. - 3-е изд. - М.: Советская энциклопедия.
10. Kjell Erik Rudestam. Experiential Groups in Theory and Practice Monterey, Calif.: Brooks/ Cole, 1982; М.: Прогресс, 1990 – СПб.: Питер Ком, 1998

## АНКЕТА ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

**1. Если вы находитесь в колонии-поселении, то по каким основаниям вы можете проживать на арендованной или собственной жилой площади?**

- а. при наличии высокооплачиваемой работы
- б. наличие высшего образования
- в. отсутствие дисциплинарных взысканий и наличие семьи
- г. хорошее поведение

**2. Если Вы освобождаетесь условно-досрочно, то в какой срок вы должны прибыть в орган пробации?**

- а) в течении 5 дней
- б) в течении 3 дней
- в) в течении 10 дней
- г) в течении 15 дней

**3. Вы не имеете жилья, знаете куда обращаться?**

- а) Нет
- б) Если Да, то напишите куда \_\_\_\_\_

**4. Какие услуги Вы можете получить в органах регистрации населения?**

- а) пособие по безработице
- б) направление на бесплатное обучение по востребованным специальностям
- в) помощь в трудоустройстве
- г) получение паспорта

**5. Кто предоставляет бесплатную социальную, медицинскую и юридическую помощь гражданам после освобождения?**

- а) Государство
- б) Местные органы власти
- в) Администрация колоний
- г) Неправительственные организации

**6. Если Вы имеете семью, но не ладите с родными?**

- а) Я буду налаживать с ними отношения
- б) Не собираюсь налаживать отношения с ними

**7. Важно ли составлять свой бюджет и при этом экономить деньги?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

**8. Что такое компромисс?**

- а) действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на выработку промежуточного решения, устраивающего обе стороны, при котором особо никто не выигрывает, но и не теряет.
- б) действия человека направлены прежде всего на сохранение или восстановление благоприятных отношений с оппонентом путем сглаживания разногласий за счет собственных интересов.

**9. Что необходимо указывать в резюме?**

---

---

---



