Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Программа принята
на педагогическом совете
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
Протокол № 2 от 31.05.2019

Утверждаю
Директор
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
_____ М.Я. Майкович
«03» июня 2019 г.

Программа по ресоциализации и адаптации несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом и со сверстниками «Выбирая свое будущее»

Авторы составители:
педагоги-психологи
Центра по профилактике
правонарушений несовершеннолетних
Малышева И. С., Елсакова М.И.
Начальник отделения психологического обеспечения
ФКУ УИИ УФСИН России по Мурманской области
Серебрякова С. Г.

Мурманск
2019 г.

Оглавление

Данные о программе....3
Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы....3
Аннотация, обоснование практической актуальности....3
Уровень образования, для которого реализуется программа....4
Вид / направленность программы....4
Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей....4
Целевая группа....5
Сведения о сфере применения (сфера трудностей)....5
Конкретные типы трудностей и проблем, на решение которых направленна программа....5
Проблемная ситуация, на решение которой направленна программа, структура описания проблемной ситуации....5
Цели и задачи программы....6
Длительность реализации программы....6
Этапы и алгоритм реализации программы....6
Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое) программы....6
Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа оказывает эффект....7
Ожидаемые результаты реализации программы....7
Психодиагностический инструментарий, используемый для оценки достижения планируемых результатов....7
Используемые методики, технологии....7
Перечень и описание программных мероприятий....8
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы....9
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы….9
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников....10
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы....10
Факторы, влияющие на достижение результатов программы....11
Сведения о практической апробации программы (технологии) на базе организации: регион(ы) проведения исследования, организации-участники исследования, категория испытуемых, общий объем выборки....11
Описание выборки: экспериментальная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования), контрольная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования)....11
Результаты, подтверждающие эффективность реализации программ....11
Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию....12
Подтверждение соблюдения правил заимствования....13
Список используемой литературы:....13
Конспекты занятий....15
Приложение....35

Данные о программе

Психокоррекционная программа по ресоциализации и адаптации несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом и со сверстниками «Выбирая свое будущее» направлена на профилактику повторных преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних осужденных, состоящих на учете в уголовно-исполнительных инспекции.

Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы

Составителями программы являются педагоги-психологи Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних Государственного областного бюджетного учреждения Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (г. Мурманск, ул. Совесткая, д. 9 а, официальный сайт http://www.cpmss.ru/, электронная почта opmpk@mail.ru, директор Баланова Т.А.) Малышева Ирина Сергеевна, Елсакова Мария Игоревна и начальник отделения психологического обеспечения ФКУ УФСИН России по Мурманской области (г. Мурманск, ул. Папанина, дом 17, официальный сайт https://51.fsin.gov.ru/, электронная почта ufsinmur@51.fsin.gov.ru, начальник Романова С.В.) Серебрякова Светлана Григорьевна.

Участниками программы стали обучающиеся 9-11 классов МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты Мурманской области. Программа реализована на базе МБОУ СОШ № 14 г. Апатиты Мурманской области.

Аннотация, обоснование практической актуальности

В последние годы отмечается стабильное снижение преступности среди несовершеннолетних. В связи с этим можно сделать вывод, что специалисты системы профилактики используют эффективные и результативные формы работы. Однако остаются дети и подростки, которые совершают различные противоправные деяния. Этот факт вызывает тревогу, так как часто «криминальное» молодое поколение является резервом взрослой преступности, в связи с чем распространенность преступлений среди детей и подростков, их качественные и количественные характеристики не без оснований могут расцениваться как прогностические для всей преступности. Не случайно профилактика преступлений среди несовершеннолетних рассматривается одним из важнейших аспектов предупреждения преступности в обществе в целом.

Наказания, не связанные с изоляцией осужденного от общества, занимают в настоящее время существенное место в структуре уголовных наказаний, в связи с этим крайне актуальными остаются вопросы детской и подростковой преступности, девиантного поведения, различного рода аддикций, которые требуют комплексного и системного подхода для их решения.

Личность несовершеннолетнего преступника, по мнению Г. М. Миньковского, является «кристаллизационным центром» проблемы преступности, а изучение и коррекция ее – одним из ключевых вопросов борьбы с этим явлением. Законодатель и суд делают все возможное, чтобы защитить подростков от криминального заражения в местах лишения свободы. Даже за повторно совершенное нетяжкое преступление к ним, как правило, применяется наказание в виде лишения свободы условно. Однако многие несовершеннолетние подобное проявление гуманности со стороны государства воспринимают как всепрощение и безнаказанность и продолжают совершать правонарушения.

Необходимость усиленной заботы о несовершеннолетнем преступнике, отбывающих наказание без изоляции от общества, определена рядом характерных для него особенностей: беззащитностью, беспомощностью, недостаточностью жизненного опыта, податливостью и склонностью к подражанию, повышенной эмоциональностью, неуравновешенностью, импульсивностью.

С целью решения задач психологического сопровождения указанной категории лиц разработана психокоррекционная программа, направленная на профилактику повторных преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних осужденных, состоящих на учете в уголовно-исполнительных инспекциях. Основное внимание в программе уделяется коррекции ценностно-смысловой сферы подростков и формированию у них уверенного поведения, отработка таких поведенческих навыков, как отказ окружающим в провокационной противоправной ситуации. По мнению ряда специалистов, именно уверенность в себе оказывает наибольшее влияние на субъективную оценку качества жизни человека, обеспечивая адекватную регуляцию поведения и деятельности.

Уровень образования, для которого реализуется программа

Программа ориентирована на несовершеннолетних обучающихся основного среднего образования, осужденных без лишения свободы, состоящих в группе «рецидивного риска» Мурманской области 12-17 лет.

Вид / направленность программы

Программа имеет психокоррекционную направленность, адресована педагогам-психологам и социальным педагогам, занимающихся вопросами социализации и рессоциализации несовершеннолетних, профилактикой правонарушений среди осужденных без лишения свободы, состоящих в группе «рецидивного риска» 12-17 лет.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Особенности построения тренинговых занятий программы предполагает участие несовершеннолетних, осужденных без лишения свободы, состоящих в группе «рецидивного риска» Мурманской области 12-17 лет. В связи с особенностями целевой группы не рекомендуется дополнительно включать упражнения, направленные на формирование сплоченности, так как несовершеннолетние осужденные, состоящие на учете в УИИ ФСИН России, не изолированы от общества и их сплочение может спровоцировать образование новых групп асоциальной направленности.

Тренинг разработан по принципу работы открытых групп, не имеющих постоянного состава участников. На любом занятии в состав уже работающей группы могут включаться новые члены. Это поможет новым участникам, вступающим в уже работающую группу, в более легкой форме усвоить групповые нормы, цели, ценности «групповой культуры», снизить сопротивление, а положительное влияние участников, заканчивающих прохождение программы, на вновь поступивших будет способствовать повышению эффективности при выполнении различных заданий тренингового и обучающего характера. Кроме того, это позволит психологу охватить большее количество несовершеннолетних, осужденных без лишения свободы, психокоррекционными мероприятиями, поскольку для прохождения данной программы не требуется наличие постоянного состава участников, а ее численный состав не ограничен.

Целевая группа

Несовершеннолетние, осужденные без лишения свободы, состоящие в группе «рецидивного риска» в возрасте от 12 до 17 лет.

Сведения о сфере применения (сфера трудностей)

Необходимость усиленной заботы о несовершеннолетнем преступнике, отбывающих наказание без изоляции от общества, определена рядом характерных для него особенностей: беззащитностью, беспомощностью, недостаточностью жизненного опыта, податливостью и склонностью к подражанию, повышенной эмоциональностью, неуравновешенностью, импульсивностью. Подростки, как правило, с трудом решают свои психологические проблемы, они конфликтны в социальном взаимодействии, им не свойственно продуктивно выходить из стрессовых ситуаций, для них характерны болезненные переживания, повышенная чувствительность и раздражительность, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества и др.

Основное внимание в программе уделяется коррекции ценностно-смысловой сферы подростков и формированию у них уверенного поведения, отработка таких поведенческих навыков, как отказ окружающим в провокационной противоправной ситуации. По мнению ряда специалистов, именно уверенность в себе оказывает наибольшее влияние на субъективную оценку качества жизни человека, обеспечивая адекватную регуляцию поведения и деятельности. В связи с этим подросток нуждается в помощи (сопровождении) по целенаправленному формированию уверенности в себе как условии положительной оценки качества своей жизни.

Конкретные типы трудностей и проблем, на решение которых направленна программа

Основные трудности, с которыми могут столкнуться несовершеннолетние, осужденные без лишения свободы, рецидивных преступлений при нахождении на учете УИИ ФСИН России выступают:

- криминогенный потенциал их личности (деструктивные трансформации в ценностно-смысловой сфере и способе решения проблем в сложных жизненных ситуациях);
- ситуативно-средовые факторы социальной отчужденности, предрасполагающие к асоциальному утверждению преимущественно через группы сверстников.

Проблемная ситуация, на решение которой направленна программа, структура описания проблемной ситуации

Отсутствие знаний и навыков у несовершеннолетних преступников, отбывающих наказание без изоляции от общества, определена рядом характерных для него особенностей, беззащитностью, беспомощностью, недостаточностью жизненного опыта, податливостью и склонностью к подражанию, повышенной эмоциональностью, неуравновешенностью, импульсивностью, что может привести к ряду негативных последствий. Подростки, как правило, с трудом решают свои психологические проблемы, они конфликтны в социальном взаимодействии, им не свойственно продуктивно выходить из стрессовых ситуаций, для них характерны болезненные переживания, повышенная чувствительность и раздражительность, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества, боязнь насмешек, повышенная тревога, неуверенность и др.

Цели и задачи программы

Цель программы: снизить количество случаев повторных правонарушений несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом.

Задачи программы:

1. Повышение навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.
2. Увеличение мотивации и личностных установок, направленных на противостояние негативному влиянию среды.
3. Развитие способности делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.
4. Вовлечение подростков в конструктивную деятельность, основанную на их интересах, способностях и психическому состоянию.

Длительность реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 2,5 месяцев, включает в себя 10 занятий, продолжительностью 65 минут, периодичность 1 раз в неделю. В процессе работы занятия могут быть дополнены или сокращены (на усмотрение психолога), в зависимости от достижения целей тренинга.

Этапы и алгоритм реализации программы

Программа состоит из трех основных этапов:

1. Подготовительный. Этап включает сбор группы, мотивационную работу с несовершеннолетними с целью максимального включение в групповые занятия. По итогам работы составляется график занятий, регулируются вопросы с местом проведения встреч и ответственными лицами. При необходимости составляется приказ со списком участников и всеми организационными вопросами. Работа на данном этапе составляет около 2 недель.
2. Основной. На данном этапе проводится первичная диагностика участников группы, далее происходит реализация конспектов занятий. Период реализации 2,5 месяца.
3. Заключительный. Анализируются результаты работы на основе итоговой диагностики и сопоставления ее с первичной, для отслеживания эффективности проделанной работы. Составляются, при необходимости, рекомендации для дальнейшего планирования работы. Период подведения итогов 1 неделя.

Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое) программы

Нормативно-правовой основой для разработка данной программы явились следующие нормативно-правовые акты: Конвенция ООН о правах ребенка; Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520-р); Устав ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Научно-методическим обеспечением программы выступили труды и исследования Машинской Н. В., Скрипченко Н. Ю., Миньковской Г. М., Дядченко Е. А., которые

занимались вопросами психологического сопровождения несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом. Также в разработке программы использовалась методика проведения психологами уголовно-исполнительных инспекций территориальных органов ФСИН России психодиагностической и психокоррекционной работы с осужденными без изоляции от общества (Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016. – С. 4.) и «Психокоррекционная программа по профилактике повторных преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних осужденных, состоящих на учете в уголовно-исполнительных инспекциях» (Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2018. – 50 с.)

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа оказывает эффект

Участники, успешно освоившие программу, должны знать:

- последствия правонарушений для себя и окружающих;
- приемы бесконфликтного поведения, стили поведения в конфликте;
- эффективные навыки самоконтроля;
- приемлемые коммуникативные навыки.

Участники, успешно освоившие программу, должны уметь:

- проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции в зависимости от инцидента;
- конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;
- выражать свои потребности социально приемлемыми способами;
- правильно реагировать на давление и агрессию;
- сопереживать в ситуации конфликта.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышена способность контроля своих собственных эмоций, увеличена вариативность принятия решений в сложных ситуациях.
2. Актуализировано чувство уверенности в своих способностях, противостояния нежелательному влиянию среды и навыка отстаивания безопасного поведения в различных ситуациях.
3. Увеличено количество подростков, включенных в социально значимую деятельность
3. Повышено умение эффективно общаться с социальным окружением, особенно в ситуациях высокого риска.

Психодиагностический инструментарий, используемый для оценки достижения планируемых результатов

Для оценки качества освоения программы и достижения планируемых результатов используется Методика М. Рокича «Ценностные ориентации» (Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. Шк., 2007. – 496 с.). Данная анкета позволяет оценить систему ценностных ориентаций, которая определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к самому себе и основу мотивации жизненной активности.

Используемые методики, технологии

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы используются:

- Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию;

- Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других;

- Упражнения-разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения (Авидов И., Гончукова О. http://figym.kz/uploads/100razm.pdf);

- Ролевые игры: позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций (Джулиман Э., Юрт Л. Стройте мосты, не стены: 97 упражнений по темам "Права человека", "Межкультурное взаимопонимание и мирное разрешение конфликтов", 2010 г.);

- Технологии кейс-стади: позволяют проанализировать практическую ситуацию и разобраться в сути проблемы, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них (Сборник кейсов https://www.spbume.ru/file/pages/75/sbornik.pdf);

- Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить (Гаркавец О. Сборник арт-терапевтических техник https://drive.google.com/file/d/1xo6aVVVzdSJdgYJKORisWUjcYYElek2y/view).

Перечень и описание программных мероприятий

Каждое занятие имеет свое наименование, цель и задачи. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Знакомство	65 мин.	10 мин.	55 мин.	Первичная диагностика
2.	Прояснение границ	65 мин.	-	65 мин.	Рефлексия, наблюдение
3.	Самооценка	65 мин.	5 мин.	60 мин.	Рефлексия, наблюдение
4.	Я в группе	65 мин.	5 мин.	60 мин.	Рефлексия, наблюдение
5.	Эффективное взаимодействие	65 мин.	10 мин.	55 мин.	Рефлексия, наблюдение
6.	Мои ценности	65 мин.	5 мин.	60 мин.	Рефлексия, наблюдение
7.	Отстаивание своей позиции	65 мин.	5 мин.	60 мин.	Рефлексия, наблюдение
8.	Просто откажись	65 мин.	-	65 мин.	Рефлексия, наблюдение
9.	Ситуации, вызывающие стресс	65 мин.	-	65 мин.	Рефлексия, наблюдение
10.	Организация досуга. Завершение	90 мин.	20 мин.	70 мин.	Анкета обратной связи. Повторная

	программы				диагностика.
Всего:		**11 ч. 15 мин.**			

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам:

- наличие психолого-педагогического образования;
- знания об особенностях детей подросткового и юношеского возраста, о несовершеннолетних с делинквентным и девиантным поведением;
- умение вести тренинговые занятия.

Более эффективную работу возможно построить, если подростки уже имеют контакт с ведущим до реализации программы.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- помещение для проведения занятий, в котором находятся стулья по количеству участников. Желательно, чтобы помещение для занятий было неизменным;
- для повышения эффективности тренингов необходимо наличие технических средств обучения (ТСО), компьютера;
- маркерная/мелованная доска или флипчарт для записей ведущего и размещение демонстрационного материала;
- бланки первичной и итоговой диагностики;
- канцелярские принадлежности (листы бумаги, письменные принадлежности).

Данный перечень необходимого материала и оборудования на занятии является примерным, возможна замена оборудования при отсутствии описанного.

Перечень учебных и методических материалов, необходимый для реализации программы подробно описан в прилагаемых конспектах занятий или находятся в приложении.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Ответственность	Администрация образовательной организации	Организация системы работы по реализации профилактической программы. Контроль за исполнением назначенными лицами реализации программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Организация качественных занятий. Контроль за качеством, адаптированностью и актуальностью материала Программы. Сбор и хранение актуальной информации о несовершеннолетних, которые учувствуют в реализации программы.
	Ребенок	Личное самочувствие, активность и заинтересованность в освоении программы.
Права	Администрация образовательной организации	Выносить на обсуждение сроки реализации программы, запрашивать итоги реализации программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.

	Ребенок	Дополнительная индивидуальная работа со специалистами учреждения по запросу, возможность выйти из программы, если это будет необходимо.
Обязанности	Администрация образовательной организации	Организация системы работы учреждения по реализации программы. Контроль за исполнением реализации программы назначенными лицами.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Сопровождение классного руководителя по вопросам реализации программы. Организация и проведение занятий с детьми и подростками.
	Ребенок	Своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников

Тренинг разработан по принципу работы открытых групп, не имеющих постоянного состава участников. На любом занятии в состав уже работающей группы могут включаться новые члены. Это поможет новым участникам, вступающим в уже работающую группу, в более легкой форме усвоить групповые нормы, цели, ценности «групповой культуры», снизить сопротивление, а положительное влияние участников, заканчивающих прохождение программы, на вновь поступивших будет способствовать повышению эффективности при выполнении различных заданий тренингового и обучающего характера. Кроме того, это позволит психологу охватить большее количество несовершеннолетних, осужденных без лишения свободы, психокоррекционными мероприятиями.

Для того, чтобы работа в рамках реализации тренинга уверенного поведения была эффективной, необходимо соблюдать ряд правил:

Целесообразно организовать и провести данный тренинг во внеучебное время. Это обусловлено тем, что для осознанной работы необходимы уединение, минимум отвлечения. Кроме того, участники располагают запасом свободного времени, что является очень важным и влияет на качество усвоения материала и овладения приемами и техниками разотождествления и психорегуляции.

Необходимо соблюдать принципы добровольности. Тогда на занятия придут те, кто действительно нуждается в поддержке и помощи психолога. Содержательная работа возможна только в доброжелательной обстановке, в атмосфере доверия, взаимопонимания.

Гарантией прав участников программы также является соблюдение Конвенции о правах ребенка, соблюдение законодательства Российской Федерации, и персональная ответственность ведущих программы за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях, этического кодекса и прав всех участников программы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют организаторы: образовательные организации в муниципальных образованиях, специалисты УИИ УФСИН России.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

– анализ текущей документации по реализации программы;

– текущий контроль реализации программы (посещение занятий);

– итоговый контроль по результатам реализации программы.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

На наш взгляд, наиболее значимыми факторами, которые влияют на достижение поставленной цели и задач, следующее:

– квалификация специалистов: знания об возрастных особенностях детей и подростков; наличие опыта ведения тренинговых занятий;

– мотивация: заинтересованность участников, которые включены в реализацию программы в достижении поставленной цели;

– коммуникация: умение выстраивать эффективную коммуникацию между ведущими и участниками программы; ведущими и организаторами, осуществляющей контроль за реализацией программы;

– организация рабочего пространства: тренинговые занятия проводятся в одном помещении, которое оснащено необходимым оборудованием; имеет комфортные условия для проведения занятий, которое соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Сведения о практической апробации программы (технологии) на базе организации: регион(ы) проведения исследования, организации-участники исследования, категория испытуемых, общий объем выборки

Практическая апробация проходила на базе образовательной организации Мурманской области МБОУ г. Апатиты «Средняя общеобразовательная школа» № 14.

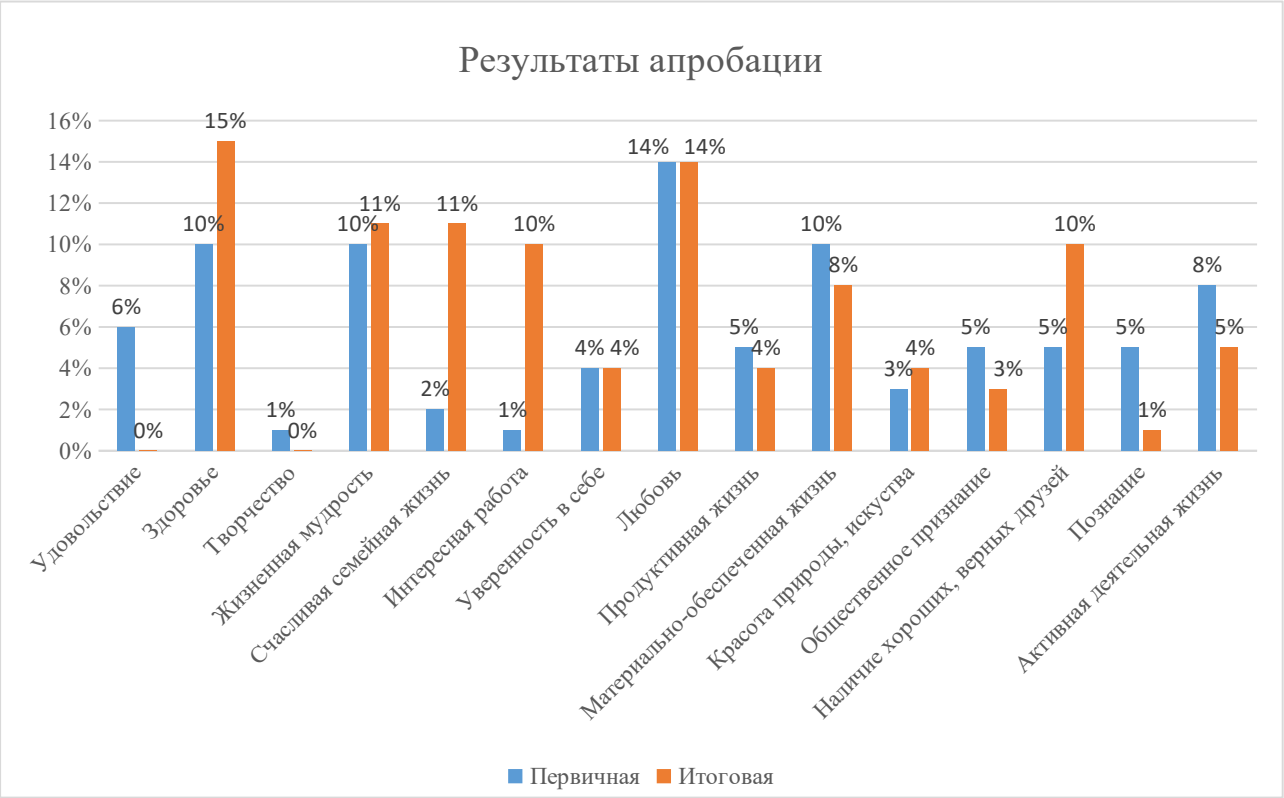
Период апробации с октября по декабрь 2022 г. В реализации программы приняло участие 19 несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом г. Апатиты.

Описание выборки: экспериментальная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования), контрольная группа (общая характеристика, объем выборки, пол, возраст, контекстные характеристики, важные для исследования)

В апробации программы приняло участие одна группа несовершеннолетних в количестве 19 человек (13 юношей, 6 девушек) в возрасте от 14 до 17 лет, осужденных без лишения свободы, состоящих в группе «рецидивного риска». В состав группы вошли как дети с нормотипичным развитием, так и испытывающие трудности в освоении образовательных программ и социальной адаптации.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программ

Результаты проведения тренинговых занятий по программе за период апробации с октября по декабрь 2022 г. представлены в диаграмме.



По результатам итоговой диагностики выявлены следующие особенности:

Отмечается снижение таких критериев как «удовольствие» (< на 6%), «материально-обеспеченная жизнь» (< на 2%), «познание» (< на 4%), «активная деятельная жизнь» (< на 3%). Данные изменения указывают на перенос показателей с материальных и экономических ценностей на духовные и социальные.

Увеличении показателей: «здоровье» (> на 5%), «счастливая семейная жизнь» (> на 9%), «интересная работа» (> на 9%), «наличие хороших, верных друзей» (> на 5%).

Результаты диагностики свидетельствуют об изменении системы ценностных ориентаций, что в дальнейшем влияет на систему выборов участников программы и осознание последствий принятых решений.

В результате проводимых профилактических мероприятий с несовершеннолетними и их ближайшим окружением, по данным УФСИН России по Мурманской области, случаев повторных правонарушений не зафиксировано.

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

При разработке представленных занятий в программе учитывались возрастные и личностные особенности учащихся. Ограничениями в реализации программы могут выступать особенности развития обучающихся, такие как тяжелая степень умственной отсталости, расстройства аутистического спектра, грубые нарушения зрения и слуха. Специалисту, реализующему программу, требуется владение навыками работы с подростками, также следует заранее ознакомиться с конспектами. Не рекомендуется включать упражнения, направленные на формирование сплоченности, так как несовершеннолетние осужденные, состоящие на учете в УИИ ФСИН России, не изолированы от общества и их сплочение может спровоцировать образование новых групп асоциальной направленности. Допустимые варианты: посещение отдельных занятий, посещение всех без исключения занятий данной программы.

Тиражирование успешного опыта в другие регионы. При тиражировании опыта в других регионах, важно внесение изменений в материал занятия № 10. «Организация досуга. Завершение программы» в соответствии со спецификой региона.

Подтверждение соблюдения правил заимствования

В соответствии с современным российским законодательством при использовании в данной программе материалов других авторов (цитирование прямое или косвенное) соблюдался ряд условий: указание имени автора произведения и источника заимствования; заимствование осуществлялось в научных и информационных целях; заимствованные материалы отечественных авторов были взяты из общедоступных источников; объём цитирования оправдан его целью; фрагмент цитируемого текста используется в точном оригинале или в переводе (Земляная Т.Б., Павлычева О.Н. Пределы цитирования по российскому праву // Информационные ресурсы России. – 2013. – № 5. – С. 25–28).

Список используемой литературы:

1. Дядченко Е. А. Психологическое прогнозирование рецидивных преступлений несовершеннолетних мужского пола, осужденных без лишения свободы: автореф: дис. канд. психол. наук. – Рязань, 2014. – 30 с.
2. Игошев К. Е. Воспитание правовых чувств молодежи и его значение для профилактики правонарушений // Личность правонарушителя и проблемы предупреждения преступности несовершеннолетних. – М., 1977. – С. 106–107.
3. Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
4. Миньковский Г. М.: Избранные труды: в 3 т. – М.: Акад. управ. МВД России, 2004. – Т. 1. – 296 с.
5. Машинская Н. В., Скрипченко Н. Ю. Причины и условия преступности несовершеннолетних: (по материалам Архангельской области) // Вопросы ювенальной юстиции. – 2007. – № 2(11). – С. 24–27.
6. Методика проведения психологами уголовно-исполнительных инспекций территориальных органов ФСИН России психодиагностической и психокоррекционной работы с осужденными без изоляции от общества. – Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016. – 63 с.
7. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас. – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.
8. Психологическая работа с девиантными подростками: проблемы и возможности: монография / ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2009. – с. 316.
9. Психологические игры [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html (дата обращения: 16.04.2018).
10. «Психокоррекционная программа по профилактике повторных преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних осужденных, состоящих на учете в уголовно-исполнительных инспекциях». – Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2018. – 50 с.
11. Рамедик Д. М. Тренинг личностного роста. – М.: «ИНФРА-М», 2007. – 176 с.

12. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях – СПб.: Речь, 2016. – 175 с.

13. Сороченко В. Все, что нужно знать о психологических тренингах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyfactor.org/traning.htm.

Конспекты занятий

Занятие 1. Знакомство

Цель: выявить сильные и слабые стороны участников тренинга; принять правила работы в тренинговой группе; выявить ожидания и мотивацию несовершеннолетних на работу.

Ход занятия:

1. Знакомство.

Цель: познакомить участников с содержанием совместной работы.

Ход упражнения: ведущие программы рассказывают о цели занятий, структуре, времени и количестве встреч.

2.Упражнение «Имя и эпитет»

Цель: выявить сильные и слабые стороны личности несовершеннолетних, настроить группы на работу.

Ход упражнения: каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество на любую букву своего имени. Положительные качества в себе нужно развивать!

Вопросы для обсуждения: Трудно было в себе находить положительное качество? Что вы чувствовали при этом?

3.Упражнение «Принятие правил работы в группе»

Цель: выработать совместные правила работы группы.

Необходимый материал: ватман, маркеры, скотч, ножницы.

Ход упражнения: участники делятся на две группы. Каждой группе дается ватман, на котором подростки должны совместно придумать и записать правила работы в группе. Затем от каждой группы выходит представитель и зачитывает свои правила. В результате группового обсуждения принимаются общие правила работы в группе. Если у несовершеннолетних возникают затруднения, то предлагается обсудить стандартные правила работы в группе:

1. Искренность в общении. В группе не стоить лицемерить и лгать. Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Все, что происходит в группе, остается в ней. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы – сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов,

касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму – воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «я думаю…», «я чувствую…», «мне кажется…».

6. Признавать право каждого участника на высказывание своего мнения без критики. Нас достаточно часто критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел. сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас должен стремиться подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работали вместе. Каждому члену группы, как минимум, одно доброе слово и улыбку.

8. Оценивать только действия и поступки участника. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься...», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения… Мне не нравится твой поступок...».

9. Соблюдать требования программы тренинга и совершать хорошие поступки в соответствии с правилами и нормами тренинговой группы.

Далее ведущий предлагает несовершеннолетним совместно разработать санкции для участников, нарушающих правила. Это может быть одна санкция на все правила или на каждое правило своя санкция.

Примечание. Установление санкций за нарушение правил работы в группе позволит выработать навыки соблюдения требований социальных норм несовершеннолетними осужденными. Поэтому очень важно в процессе всей психокоррекционной работы в начале каждого занятия проговаривать правила работы в группе и виды санкций за их несоблюдение.

4.Упражнение «Орехи»

Цель: настроить участников на тональность взаимодействия, создать атмосферу ценностного отношения к себе, поговорить об особенностях каждой личности.

Необходимый материал: грецкие орехи по количеству участников, коробка или пакет.

Ход упражнения: участники садятся в круг. Ведущий просит каждого из них взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех.

Когда это выполнено, попросите участников рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Вопросы для обсуждения: Про что это упражнение для вас?

Вы можете провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе), на первый взгляд, выглядят одинаково. Для того, чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться.

О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Может быть, внешне очень красивый орех, но внутри абсолютно пустой. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя «скорлупу», чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим. Для этого требуется время.

5. Первичная диагностика. Методика М. Рокича "Ценностные ориентации" *(Приложение 1).*

Цель: исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни"

6.Упражнение «Путаница»

Цель: повысить тонус группы и активизировать участников.

Ход упражнения: выбирается ведущий и отворачивается от остальных игроков. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки.

Задача игроков: как можно сильнее запутаться, не размыкая рук.

Задача ведущего: как можно быстрее распутать запутанных игроков.

7.Упражнение «Чему меня научила проблема»

Цель: обучить осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; рассмотрение зависимого поведения как деструктивного способа ухода от проблем; актуализация собственного опыта решения проблем.

Ход упражнения: ведущий просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- Что это была за ситуация и как она разрешилась?
- Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному то, что это было?
- Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?
- Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки, и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?

8. **Шеринг**

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 2.
Прояснение границ

Цель: Дать представление о психологических границах, о личном пространстве каждого человека. Выработать навыки защиты собственных границ личности, умение отстаивать собственную позицию. Развитие когнитивной сферы подростков.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? Что нового произошло за неделю?

2.Упражнение «Сопротивление»

Цель: почувствовать на телесном уровне свою уверенность в удержании сопротивления партнера и в возможности оказывать сопротивление окружающим.

Ход упражнения: участники тренинга разбиваются на пары. Нужно встать друг против друга на расстояние вытянутой руки. Затем участники поднимают руки до уровня груди и соприкасаются ладонями.

Упражнение проходит в два этапа:

1) оказать сопротивление и ощутить давление партнера, но при этом нельзя его сталкивать с места;

2) столкнуть напарника, но при этом устоять на своем месте.

Вопросы для обсуждения: Удалось ли почувствовать сопротивление партнера? Насколько комфортно было выполнять это упражнение?

3. Рисунок «Границы моей личности»

Цель: повысить осознанность значимости личных границ.

Ход упражнения: участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Вопросы для обсуждения: Где проходит граница моего личного пространства? Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу? Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

4. Упражнение «Рояль»

Цель: осознать свое психическое состояние, рассмотреть разнообразные способы оптимизации психического состояния, обсудить деструктивные способы поднятия себе настроения.

Ход упражнения: «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы пытаетесь справиться с плохим состоянием? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях».

Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как клавиши у рояля. После этого делает обобщение: «Итак, в нашей группе действуют такие способы…» (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы, как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и прочие девиации).

Ведущий подводит тренинговую группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»? Далее делает заключение: «Конечно, лучше, когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т. д. А если у человека есть только одна «клавиша»? Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» – наркотики? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «не работают другие «клавиши» на рояле». А как у вас с количеством «клавиш»? Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии?».

5. Упражнение «Сказка»

Цель: обсудить роль законов в государстве, аргументировать необходимость их соблюдения и насколько комфортно и безопасно жить в той стране, где законы соблюдаются ее гражданами.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам разделиться на две группы и сочинить сказку про тридевятое государство, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача. Первая группа пишет сказку, где существуют законы и как они соблюдаются. Вторая группа сочиняет сказку, где законов нет, и где они совершенно не соблюдаются – о государстве беззакония. Каждая группа презентует свою сказку. Затем следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения: В какой стране народу жилось лучше? Почему? Нужно ли контролировать исполнение законов? Для чего? Нужны ли законы вообще? Какова их роль?

Обратная связь. Каждый участник высказывает свое мнение о занятии, делится своими впечатлением, эмоциями, проговаривает, что больше всего понравилось и не понравилось в занятии, какое упражнение больше всего запомнилось и вызвало эмоции и т. п.

Ведущий обобщает все сказанное участниками, подводит итоги занятия и делает вывод.

6. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 3.
Самооценка

Цель: сформировать позитивное представление о себе, повысить уровень принятия себя как личности с положительными качествами.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивного настроя на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Я горжусь»

Цель: способствовать развитию самоуважения участников группы.

Ход упражнения: участникам предлагается похвастаться своими умениями, достижениями, качествами и т. д. Ведущий кидает кому-либо мяч со словами: «Я горжусь тем, что...» и называет то, чем он гордится. Далее остальные участники делают то же самое.

3.Упражнение «Похвали себя»

Цель: развить умение находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Ход упражнения: участникам предлагается написать мини-оду самому себе (о себе), где они похвалят себя за какие-либо достижения, хорошие качества и др.

Вопросы для обсуждения: Насколько быстро вы принялись за работу? Легко или тяжело было написать о себе?

Акцент делается на том, что каждый человек должен хвалить себя, как можно чаще вспоминать свои достижения. Это повышает самооценку и придает уверенности в себе.

4. Ролевая игра «Умей сказать: «Нет»

Цель: помочь подросткам осознать то, что риск возникновения зависимости от наркотиков реален для любого, однако благодаря правильному поведению каждый человек в состоянии защитить себя от противоправных поступков.

Ход упражнения: группа делится на пары и каждой предлагается разыграть ситуацию, где один участник будет что-то предлагать, а второй должен отказаться.

Вступительное слово: «Давайте разделимся на пары. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться».

Ситуация 1

Артем зовет к себе товарища поиграть в игру на компьютере. А Саша обещал помочь по дому бабушке.

Ситуация 2

Катя зовет подругу Лену посмотреть телевизор, а Лена еще не сделала уроки.

Ситуация 3

Дима предлагает Косте покурить. Костя должен отказаться

Вопросы для обсуждения: Удалось ли отказаться от предложений? Почему да или почему нет?

5. Упражнение «Мне нравится в тебе…»

Цель: демонстрировать эффективные навыки общения, отработать навыки и умения понимать других людей. Отработка навыка подачи положительной обратной связи.

Ход упражнения: Ведущий организует взаимодействие участников: «Встаем в круг, а один из нас – желающий – в середину круга. Каждый из нас, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Мне нравится в тебе…». Нужно предоставить возможность поучаствовать всем желающим.

После проигрывания важно обсудить, как участники себя чувствовали, стоя в центре круга.

В заключение ведущему необходимо сказать, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны.

6. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 4.
Я в группе

Цель: формирование коллективистской направленности (интегральное качество личности, проявляющееся в доброжелательности, отзывчивости, сопереживании, ответственности перед группой сверстников).

Ход занятий:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Веселый счет»

Цель: снизить внутреннее напряжение участников, повысить уровень внимания у участников группы.

Ход упражнения: участники должны пересчитать себя до такого числа, какое соответствует их количеству в группе. Каждый называет только один раз и только одну цифру. Если несколько человек называет одну цифру, счет начинается сначала.

3. Упражнение «Мне нужнее»

Цель: повысить уровень коммуникативных навыков, отработать умения убедить другого в правоте совей позиции.

Ход упражнения: участники делятся на пары. Каждой дается чистый лист. Подростки берутся за края листа и пытаются за одну минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее ему, чем его напарнику.

Вопрос для обсуждения: Сложно ли было убедить напарника, что лист вам нужнее?

4. Мозговой штурм

Цель: получить как можно больше новых, оригинальных идей. Результат мозгового штурма можно изложить количественно: чем больше идей - тем лучше. Потом, после мозгового штурма, идеи будут анализироваться, обобщаться.

Ход упражнения: попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали что-либо сделать, а они не хотели выполнять эту просьбу, но согласились.

Вопросы для обсуждения: Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)? Какую цель преследовал предлагающий? Удалось ли отказаться? Кому труднее всего отказывать в просьбе? Чьему давлению тяжелее сопротивляться? После выступления каждого участника нужно сделать вывод, что каждому хоть раз приходилось попадать в такую ситуацию, где нужно было отказать в просьбе, но он не смог.

5. Упражнение «Групповое ожерелье»

Цель: разобраться в том, какой вес мы имеем в группе, какое место занимаем или хотим занимать в ней.

Необходимый материал: ножницы по количеству участников, цветная бумага

Ход упражнения: каждый из участников получает ножницы и лист цветной бумаги (могут быть разные цвета у разных людей). В центре комнаты на полу положен большой лист бумаги и несколько тюбиков клея.

Вступительное слово: «У вас есть ровно одна минута вырезать из листа круг, написать на нем ваше имя и приклеить его на большой белый лист в центре комнаты. Начали!» (Ведущий не комментирует работу группы и не дает дополнительные пояснения).

Вопросы для обсуждения:

Посмотрите, пожалуйста, на лист после того, как вы узнали смысл задания и подумайте над вопросами:

- Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?
- Хотел. бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?
- Отражает ли размер моей «бусины» мое реальное место/вес/влияние в группе?
- Ваше мнение о «бусинах» (размер и их расположение, соответствие реальному положению и «весу» в группе...) ваших товарищей?

6. Упражнение «Мост»

Цель: формировать умения действовать коллективно. Осознать многовариантность поведения человека в одной и той же ситуации.

Необходимый материал: скамейка или бревно, которые будут имитировать мост.

Ход упражнения: в этом упражнении участники действуют сообща. Участники тренинга встают на «мост» вплотную друг к другу.

Правила игры: участникам необходимо перейти через мост, то есть каждый из них должен сойти с «моста» на противоположной стороне. При этом сходить раньше, чем на противоположной стороне, то есть, если кто-то сделает шаг влево или вправо, то все участники возвращаются на свои места и игра начинается снова.

То, насколько быстро выполнено задание, говорит о групповой сплоченности и о том, насколько скоординировано работает группа.

Вопросы для обсуждения: Что помогало, а что мешало групповой работе? Кто брал на себя роль лидера? Почему происходили ошибки и люди оступались?

7. **Шеринг**

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 5.
Эффективное взаимодействие

Цель: повысить доверительные отношения в группе. Развить умение слышать и слушать друг друга. Обучить осознаванию и вербализации своих чувств и ощущений, своего настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Встреча взглядами»

Цель: развить навыки социальной перцепции.

Ход упражнения: все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

3.Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: расширить поведенческий репертуар в конфликтной ситуации.

Ход упражнения:

1-й этап – вербальный вариант. Группа работает парами. Один из участников держит в руках какой-либо значимый для него предмет. Задача второго – уговорить партнера отдать ему этот предмет. Затем участники меняются ролями.

2-этап – невербальный вариант. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Вопросы для обсуждения: Удалось или не удалось уговорить партнера отдать предмет? Почему? В каком случае было сложнее? В каком легче? Какими способами вы пытались это сделать?

4. Упражнение «Мое самоуважение»

Цель: акцентировать внимание на том, что каждый человек должен, в первую очередь, уважать и ценить себя.

Необходимый материал: лист бумаги.

Ход упражнения: Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это каждый из вас, но у него пока нет лепестков. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. Это вера в свои способности, ощущение своей ценности, умение настоять на своем, уверенность в себе, умение позаботится о себе, хорошая успеваемость, доверие окружающих, умение аргументировать свою точку зрения.

Вопросы для обсуждения: Понравилось ли упражнение? Сложно ли было его выполнять?

6. Мини-лекция «Откажись по-разному»

Цель: сформировать «теоретический фундамент», или базу знаний, на которой далее будет проводиться наработка навыка отказа. Чаще всего мини-лекция проводится с элементами общей дискуссии.

Формы отказов:

а) отказ-соглашение. Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, спасибо, но мне так неудобно вас затруднять;

б) отказ-обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдем завтра в кино» – «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»;

в) отказ-альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдем завтра в спортзал» – «Давай лучше погуляем по поселку»;

г) отказ-отрицание. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес»;

д) отказ-конфликт. Крайний вариант отказа-отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

АЛГОРИТМ ОТКАЗА:

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь, мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»).

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но вы имеете право не объяснять причины.

<u>Вы имеете право:</u>

– иногда ставить себя на первое место;
– просить о помощи, когда она необходима;
– протестовать против несправедливого обращения или критики;
– иметь свое собственное мнение или убеждение;
– говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
– побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

<u>Вы никогда не обязаны:</u>

– быть безупречным на 100 %;
– следовать за всеми;
– извиняться за то, что вы были самим собой;

– мириться с неприятной вам ситуацией;

– жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Необходимо разбиться на тройки. Один из вас будет человеком, который хочет предложить своему партнеру сигарету. Второй – человек, не желающий курить, он отказывает одним из способов. Третий участник – наблюдатель, задача которого внимательно следить за происходящим и пока ничего не комментировать. Проиграйте ситуацию отказа.

Вопросы для обсуждения: Что увидел наблюдатель? Какой способ использовал отказывающий? Насколько эффективен был данный способ? Трудно ли было отказывать?

7. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 6.
Мои ценности

Цель: изучение ценностной структуры личности информирование навыков активной жизненной позиции. Развитие когнитивной сферы подростков.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Нападающий и защищающийся»

Цель: отработать на телесном уровне навыка давать отпор, выдерживать натиск окружающих и отстаивать свою позицию.

Ход упражнения: «Давайте поделимся с вами на пары и будем вести диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, громко говорит, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, старается угодить, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5 минут вы поменяетесь ролями». Каждый должен полностью испытать власть, авторитет «нападающего» и манипулирующую пассивность «защищающегося».

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали в каждой роли? Какая роль была по душе, а какой трудно следовать?

Сравните сыгранные роли с действиями в реальной жизни.

3 Упражнение «Аукцион ценностей»

Цель: определить основные ценности каждого участника, расставить приоритеты и определение основных критериев, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планирование и достижению жизненных целей.

Необходимый материал: лист ватмана с написанными на нем ценностями; маркер красного цвета.

Ход упражнения: упражнение состоит из двух этапов: аукцион и обсуждение.

Правила аукциона:

У каждого участника есть 1000 условных единиц.

Начальная цена каждой ценности – 50 условных единиц.

Повышать цену можно на сумму условных единиц, кратную 20 (20, 40, 60 и т. д.). Нельзя повышать собственную названную цену.

Объединять условные единицы участникам нельзя.

Торги начинаются после оглашения ведущим какой-либо ценности.

Ценность считается купленной, если предложенную за нее цену ведущий назвал три раза под счет и произнес слово «Продано» (например: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) или если за нее предложено 1000 условных единиц.

Рядом с ценностью ведущий записывает цену, за которую она продана, и имя ее покупателя.

Список ценностей: свобода, финансовая независимость, возможность написать книгу, которая повлияла бы на поколения, мир во всем мире, здоровый ребенок, идеальная семья, дом вашей мечты, идеальное здоровье до 95 лет, головокружительная карьера, благополучие родителей, идеальная любовь, поселить всех бездомных, накормить всех голодных, стать Президентом России, стать Президентом Франции, слетать в космос, получить «Оскара», мир без наркотиков, бессмертие, идеальный друг, возможность путешествовать во времени, возможность читать чужие мысли, способность летать, изменить внешность, сменить пол.

Вопросы для обсуждения: Почему именно эти ценности набрали наибольшее число единиц? Все ли довольны тем, что купили? Хотелось ли купить что-то другое? Если бы такой аукцион проходил в реальной жизни, изменился бы ваш выбор? Какие проблемы человека и общества связаны с предложенными ценностями? Способна ли молодежь решить эти проблемы, повлиять на их решение?

4. Упражнение «Круги»

Цель: прояснить свое место в социуме; выявить реальные ожидания от социума, семьи и близким людей.

Необходимые материалы: мел (или веревки).

Ход упражнения: место проведения и исходное положение участников: на полу начерчены (или обозначены веревкой) три окружности с единым центром (одна в другой). Диаметры окружностей соответственно – 1 метр (малая окружность), 2 метра (средняя окружность) и 4 метра (большая окружность).

Участники сидят вокруг большого круга.

Ведущий предлагает желающим участникам по очереди выполнять упражнение.

Правила:

По желанию любой участник встает в большой круг.

Начиная медленно идти вдоль окружности большого круга в одну сторону, участник говорит то, что ему хочется сказать обществу, в котором он живет.

Затем участник переходит в средний круг и движется по его окружности. При этом он говорит то, что ему хочется сказать своим близким и друзьям.

Затем участник переходит в малый круг и движется по его окружности. При этом он говорит то, что ему хочется сказать самому себе.

После этого участник выходит из кругов и садится на свое место.

Примечания для ведущего:

- свет в помещении может быть приглушен с целью создания доверительной обстановки;
- ведущий для примера первым проходит упражнение;
- ведущий не активизирует участников, упражнение проходят желающие;
- в конце ведущий благодарит всех за участие в упражнении.

5. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 7.
Отстаивание своей позиции

Цель: оценка жизненных ценностей участников с предоставлением возможности их пересмотра, показ вариантов жизненных ценностей, сформировать у несовершеннолетнего умения соотношения жизненных ценностей с их успехом в жизни.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Пересядьте все, кто…»

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга, какие качества и ценности являются общими для членов группы. Развитие когнитивной сферы.

Ход упражнения: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение? Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

3. Упражнение «Очередь»

Цель: развить коммуникативную компетентность поведения.

Ход упражнения: необходимо поделиться на две команды: одна – очередь, другая – эксперты. Все встают в очередь, кроме одного участника, который пытается пролезть вперед. Необходимо отказать нахалу. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства возникают в момент отказа? В чем основная трудность отказа?

4. Упражнение «Как сказать «НЕТ»

Цель: сформировать умение противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции. Обучение навыку отказа.

Ход упражнения: в жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам», для того, чтобы вы могли пользоваться им в своей жизни.

Сказать «да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет», не потеряв друзей.

Рассмотрите ситуации, предложенные подростками, когда они «на слабо» делают что-то опасное для здоровья. Ситуации, для которых значимые сверстники предлагают выпить, уколоться, «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку.

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Комментарии для ведущего: Для второго шага: если что-то не ясно, спросите: «Что вы имеете в виду?».

Для пятого шага: если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того, чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, Вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей, эта способность также важна, как и способность сказать «да».

5. Упражнение «Волк и семеро козлят»

Цель: тренировка умения убеждать, наблюдать и рассуждать. Осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет!».

Ход упражнения: участникам раздаются листы бумаги, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козленок». «Козлята» сидят в «домике», а «волки» и «козы» (не показывая своих листов) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают, пускать или нет.

Если пустили «волка», то он забирает 1–2 «козлят».

Если «козу» не пустили, то 1–2 «козленка» «умирают» от голода.

6. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 8.
Просто откажись

Цель: развить способность делать самостоятельно выбор и повысить умение поступать в соответствии с собственным решением; сформировать представление о силе группового давления на личность.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Крокодил»

Цель: отработать навыки невербального общения, снять психоэмоциональное напряжение. Избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.

Ход упражнения: нужно разделиться на две команды. Каждой команде необходимо задумать любое чувство, эмоцию, состояние. Затем участники одной команды изображают загаданное. Участники другой команды должны по пантомимике угадать, что изображается, и назвать (дать ответ). Дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удастся отгадать большее количество загаданных чувств, эмоций или состояний. Это игра настраивает участников на активную, творческую работу, поэтому ее можно назвать игрой на «разогрев». Кроме того, игра помогает участникам раскрепоститься, а это необходимое условие для последующей работы.

Вопросы для обсуждения: В чем были сложности? Что получилось, что не получилось? Как вы себя чувствуете после выполнения этого упражнения?

3. Упражнение «Просто откажись!»

Цель: демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

Ход упражнения: участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», – или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой к внутренним, и так повторяется 6–8 раз.

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее – обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба – эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

4. Упражнение «Автопортрет»

Цель: сформировать умения распознавания незнакомой личности, развить навыки описания других людей по различным признакам.

Необходимый материал: игровые листки по количеству участников. Игровой листок представляет собой лист формата А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Ход упражнения: исходное положение участников: участники сидят за столом; каждому участнику ведущий выдает игровой листок.

Задание: каждому участнику нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. Время на выполнение – 5 мин.

Правила:

По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты ведущему.

Ведущий перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке.

Каждый участник пишет на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, профессия подходит человеку, нарисованному на портрете. Время – 1 мин.

После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его следующему участнику по кругу.

Участникам нельзя смотреть на предыдущие записи.

Участник, получивший свой автопортрет, также заполняет полоску.

Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем участники разбирают свои автопортреты.

По желанию каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим участникам.

5. Упражнение «Да-Нет»

Цель: показать участникам, насколько может быть сильна зависимость человека от эмоционального фона группы, зависимость от одобрения или отказа в коллективе.

Ход упражнения: участники разделяются на пары, садятся на пол в середине имеющегося пространства, все на одной линии. Сидят «спина к спине», руки скрещивают с руками партнера, ноги согнуты в коленях. По команде тренера начинают толкать партнера спиной, упираясь в пол ногами, вставать не по правилам. Один из партнеров все время упражнения говорит: «Да, да, да…», второй – «Нет, нет, нет…». Упражнение заканчивается при выталкивании партнера к определенному рубежу (стена, линия на полу). Упражнение повторяют, партнеры меняются репликами.

Упражнение проходит с большим эмоциональным подъемом, часто с неконтролируемым выплеском агрессии, не подходит людям склонным к истерическим реакциям.

Вопросы для обсуждения: борьба, соперничество, насилие, бессилие, беспомощность, беззащитность, злость, паника, радость, победа, удивление, азарт, месть, стратегия, хитрость, безволие, страх, ненависть.

6. Шеринг

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 9.
Ситуации, вызывающие стресс

Цель: Создание условий для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятия «тревожность» и «стресс»; познакомить подростков со «здоровыми» способами преодоления тревожности и упражнениями на расслабление; обучить навыкам саморегуляции.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Волшебная рука»

Цель: способствовать развитию позитивных представлений о себе и об окружающих.

Необходимый материал: листы формата А4 по количеству участников.

Ход упражнения: Каждый участник группы на листе обводит свою руку. В центре ладошки пишет свое имя и в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передает соседу справа (слева), который в течении 30 сек. пишет снаружи ладони положительные качества, которые присущи тому, чья ладошка. Так ладошки передаются по кругу, пока не вернутся хозяину. После того как несовершеннолетние прочитают информацию о себе, поделятся ей между собой, психолог переходит к обсуждению данного упражнения.

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Какие качества вам понравились больше всего? Они действительно у вас есть? Какие качества вам не присущи? Какие качества вы хотели бы приобрести? и т. п.

Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Примечание. В ходе обсуждения психологу необходимо обратить внимание на участников, которые недовольны теми качествами, которыми их охарактеризовали. Несмотря на инструкцию психолога, что писать нужно только положительные качества, несовершеннолетние могут написать и отрицательные качества участникам (как правило, 1–2 участника). Поэтому во время обсуждения психолог обязательно должен спросить участников «У всех ли написаны положительные качества?», если нет, то необходимо спросить участников «Как вы думаете, почему, например, Даниле, написали отрицательные качества?». Высказаться должен каждый участник. Несовершеннолетние могут начать выяснять, кто ему написал отрицательные качества. В этой ситуации задача психолога – остановить процесс выяснения и обратить внимание на положительные качества, которыми охарактеризовали данного участника остальные члены группы.

Обязательно проговорить, что участники могут забрать листочки с «волшебной рукой» домой. При этом обратить внимание на тех несовершеннолетних, которые их оставили. Это является диагностическим показателем несогласия данных участников с мнением окружающих и неприятия критики в свой адрес, что необходимо будет проработать на следующем занятии.

3. Упражнение «Почему бы не сказать «нет»

Цель: обучить моделям ассертивного отказа. Научится убедительно доносить до оппонента свои аргументы.

Ход упражнения: первый этап упражнения заключается в понимании того, почему вам следует сказать «нет». В течение пары минут подумайте о том, как вы отвечаете на различные просьбы. Почему вы говорили «нет» реже, чем вам бы хотелось?

Теперь уделите несколько минут анализу текущих дел и встреч в своем ежедневнике и подумайте о делах, которыми вы были заняты последнюю неделю или около того. Были ли в их числе собрания, на которых вы присутствовали, или выполненные задания (а также досуговые мероприятия), которые ничего не давали ни вам лично, ни вашим близким, ни вашей компании?

Почему вы не отказались от всего этого? По итогам составьте два небольших списка: «То, что я мог (ла) бы не делать» и «Почему я не сказал (а) нет».

Результат. Выяснив, почему так редко говорите «нет», вы сделаете важный шаг вперед в своем умении отказываться от того, что для вас нежелательно. Для того же, чтобы в значительной степени изменить свое поведение, бывает достаточно просто осознавать, почему вы так поступаете.

Варианты. Можно не только задуматься над тем, почему вы так редко говорите «нет», но и подумать о тех людях, с которыми вы общаетесь по профессиональным и личным делам, и почему вы не отказываете именно им.

4. Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»

Цель: помочь осознать участникам эмоциональную, когнитивную и поведенческую составляющие стрессовых ситуациях. Систематизировать знания участников о причинах возникновения стресса и способах преодоления стресса. Отработать практические приемы преодоления стресса.

Ход упражнения: участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу:

Ситуация	Мысли	Действия	Чувства	Поведение

После выполнения задания его результаты обсуждаются и выделяются основные стратегии поведения человека в проблемных и стрессовых ситуациях (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Здесь важно, чтобы приглашенный эксперт дал рекомендации по построению конструктивной стратегии решения проблемы, преодоления стресса и подчеркнул опасность ухода от проблемы путем замещающего аддиктивного поведения (Если нет возможности пригласить эксперта, то ниже приведен материал в помощь ведущему).

Реакция человека на проблемную (стрессовую) ситуацию:

На проблемную ситуацию человек может реагировать двумя способами поведения:

– адекватное решение, формирование нового поведения, составление плана действий;

– неспособность принять адекватное решение.

В случае неспособности человека принять адекватное решение возможны также два способа реагирования:

– переключение внимания для снятия эмоционального напряжения, изменения точки зрения на проблему, мобилизации ресурсов. После достижения состояния баланса осуществляется возврат к решению проблемы;

– уход от решения проблемы в реальном мире с помощью защитных механизмов осуществляется в одной из двух сфер:

бессознательного. Наличие проблемы не осознается и уход от решения проблемы реализуется посредством механизма вытеснения, забывания;

сознания. Наличие проблемы осознается, но информация о проблеме искажается действием других защитных механизмов.

Уход от решения проблемы возможен посредством четырех способов:

– применение заимствованных решений и действий, проявляющееся в суеверности, приверженности деструктивным культам, использовании помощи астрологов, гадалок, экстрасенсов. Ухода от собственного внутреннего мира нет. «Работа над проблемой» ведется посредством навязываемых извне авторитетными лицами способов действия (ритуалов), ответственность перекладывается на других людей или обстоятельства. Этот

способ связан с доминированием мифологического мышления, верой в сверхъестественное, преобладанием восприятия над мышлением;

– «работа над проблемой» в плане пассивного воображения (в сновидениях, не осуществимых фантазиях-грезах). Ухода от собственного внутреннего мира нет. Работа над проблемой неэффективна, поскольку составляемые планы нереализуемы. Индивидуальные предпосылки: первоначально достаточно хорошо развитое логическое, образное мышление и воображение; рациональный подход к поиску разумных решений, но наличие ряда факторов не позволяет применить их к этой проблеме в силу недостаточного уровня адаптации, опыта и т. д.;

– замещающее активное поведение – просмотр ТВ, гемблинг, Интернет-зависимость, трудоголизм, зависимость отношений, гаджет-зависимость (зависимость от электронных игрушек для взрослых, например, мобильных телефонов и CD-плееров). Ухода от собственного внутреннего мира в основном нет. Работы над проблемой во внутреннем плане нет. Проявляется стремление к приобретению максимума готовой информации пассивным путем (при минимальных собственных усилиях);

– замещающее аддиктивное поведение – алкоголизм, наркомания, токсикомания. Полностью осуществляется уход от внутреннего мира, работа над проблемой не производится.

5. **Шеринг**

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие 10.
«Организация досуга. Завершение программы»

Цель: стимулировать осознание необходимости культурного развития, организации досуговых мероприятий.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создать позитивный настрой на совместную работу.

Ход упражнения: Ведущие спрашивают участников: с каким настроением пришли на занятие? что нового произошло?

2. Упражнение «Выбери эмоцию» (*Приложения 2*)

Цель: развить навыки распознавания своего эмоционального состояния.

Ход упражнения: сегодня у нас последнее занятие цикла. И говорить мы будем о приятном. Для начала, расскажите, как вы провели последние выходные?

Выслушайте варианты, включитесь в обсуждение.

Как вы уже догадались, говорить сегодня мы будем про досуг. Что это такое? Да, действительно, это наше с вами свободное от работы и учебы время. Каждый его проводит по-своему. И, как правило, наш досуг зависит от материальных возможностей, занятости, погоды, но, в первую очередь, от настроения.

3. Итоговая диагностика. Методика М. Рокича "Ценностные ориентации" *(Приложение 1).*

Цель: исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни"

4. Упражнение «Куда пойти, куда податься?»

Цель: расширить кругозор участников по вопросам проведения досуга.

Ход упражнения: данное упражнение является диагностическим, как для ведущих тренинга, так и для самих участников.

Открытое обсуждение предпочтений в проведении досуга подростками и визуальная демонстрация основных форм отдыха, наглядно показывает, какие сферы культурного отдыха остаются незадействованными, а, следовательно, требуют дальнейшего развития.

Сейчас мы предлагаем вам задание: сопоставить потребность, состояние или настроение человека и культурно-развлекательное учреждение, подходящие ему.

У нас есть список основных мест проведения досуга, каждому из вас по очереди будет предлагаться определенное состояние (настроение) в котором находится человек (*приложение 2*). Ваша задача выбрать и отметить в списке на ватмане место, в которое вы пошли бы, находясь в предложенном вам настроении. Если ни один из представленных вариантов вам не подходит, можете предложить свой.

После того, как каждый участник выберет место, которое посетил бы в предлагаемом настроении, идет открытое обсуждение всей группой.

Открытое обсуждение на тему: зачем люди ходят в музеи, театры, на выставки, на концерты и т. п.

Выслушайте мнения, способствуйте развитию дискуссии.

4. **Работа в малых группах «Кто больше назовет»**

Цель: повысить уровень компетентности участников о достопримечательностях родного края.

Ход упражнения: ведущий делит группу на подгруппы. Сделать это можно разными способами, использовав какую-либо игру или просто рассчитавшись на первый-второй. В зависимости от количества участников, это может быть 2,3 или больше малых групп на ваше усмотрение. Далее, на протяжении нескольких упражнений, работа будет проводиться именно в малых группах. При необходимости, можно перемешивать участников, и каждое задание проводить в новых малых группах.

Задача каждой группы: составить список с максимальным количеством городских мест, где можно провести досуг. На выполнение дается 5 минут. После чего каждая команда по очереди озвучивает свой список. Побеждает команда с самым подробным списком. Начали!

Выслушать варианты, поощрить выигравшую команду.

5 Упражнение «Сопоставь фотографию и название» *(Приложение 3)*

Цель: повысить уровень компетентности участников о достопримечательностях родного края

Ход упражнения: давайте сейчас поподробнее остановимся на достопримечательностях нашего города. Мы раздадим вам карточки с названиями, ваша задача - сопоставить их с представленными открытками.

Данное упражнение можно применять для любого города, только необходимо запастись открытками с соответствующими достопримечательностями.

6. Упражнение «Развлеки гостей»

Цель: обучить навыкам планирования досуга.

Ход упражнения: замечательно справились! Теперь представьте, что к вам приезжает группа туристов. Причем к первой группе участников едут школьники старших классов из Японии, ко второй группе - пенсионеры из Германии, к третьей - гастролирующие музыканты из Польши, к четвертой - родители с маленькими детьми из Франции, к пятой - дзюдоисты из любого другого города России.

Ведущие могут придумать свои варианты, как реальных людей, так и вымышленных героев, которых они считают интересными.

Ваша задача: спланировать два дня пребывания для ваших гостей. Через 10 минут вы презентуете готовый план. Оформить его вы можете по-своему желанию.

Группы могут оформлять свои планы, используя большие листы для флипчартов.

По результатам презентации можно задать следующие вопросы: «Почему вы выбрали именно эти достопримечательности и досуговые места? Как часто вы сами там бываете? Если редко то, что вам мешает?»

Спасибо вам за работу, мы уверены, что гости будут довольны!

7. Информационный блок

Цель: информировать участников о том, где можно отдохнуть.

Ход упражнения: Есть множество сайтов, посвященных отдыху. Итак, если Вы решили посетить музей, кинотеатр или другое досуговое учреждение, обязательно возьмите с собой ученический или студенческий билет. Многие учреждения предоставляют скидки и льготы для учащихся.

Мы надеемся, что наше занятие поможет разнообразить ваш досуг, сделать его более насыщенным, интересным и полезным.

8. Упражнение «Анкета обратной связи»

Цель: получить обратную связь от участников программы.

Ход упражнения: как мы уже говорили, сегодня у нас заключительная встреча в формате нашего тренинга, поэтому давайте подведем итоги наших с вами встреч. Вам предлагается заполнить анкету, в которой вы можете оценить работу ведущих, соответствие ваших ожиданий от тренинга содержанию занятий, вашу собственную активность *(приложение № 4)*.

Дайте участникам время на заполнение анкеты и переходите к обсуждению впечатлений: что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу).

Если у кого-то остались какие-либо вопросы, сейчас самое время их обсудить!

Тема «Досуг» была последней, которую мы хотели с вами обсудить. Наш тренинг подошел к концу. Нам было приятно работать с вами, спасибо каждому участнику. Успехов вам! Ведущий поздравляет участников и вручает каждому сертификат, возможно, какие-либо призы или сувениры.

Приложение *№ 1*

Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»

Тест Милтона Рокича для диагностики ценностных ориентация – один из наиболее популярных опросников для диагностики ценностно-смысловой сферы личности. Во многом это определяется его простой какдля испытуемого, так и для экспериментатора:

- респонденту вместо ответов на многочисленные вопросы нужно проранжировать (оценить значимость) 36 ценностей (2 группы по 18 в каждой);
- психологу не нужно тратить силы на трудоемкую обработку данных по ключам – достаточно записать ответы испытуемого в сводную таблицу результатов эмпирического исследования.

Процедура проведения

Инструкция: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Терминальные ценности	**ранг**	**Инструментальные ценности**	**ранг**
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения		Рационализм (умение здраво и	

своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

Шкалы теста Рокича

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

Терминальные ценности:

1. активная деятельная жизнь
2. жизненная мудрость
3. здоровье
4. интересная работа
5. красота природы и искусства
6. любовь
7. материально обеспеченная жизнь
8. наличие хороших и верных друзей
9. общественное признание
10. познание
11. продуктивная жизнь
12. развитие
13. развлечения
14. свобода
15. счастливая семейная жизнь

16. счастье других
17. творчество
18. уверенность в себе

Инструментальные ценности:

1. аккуратность
2. воспитанность
3. высокие запросы
4. жизнерадостность
5. исполнительность
6. независимость
7. нетерпимость к недостаткам
8. образованность
9. ответственность
10. рационализм
11. самоконтроль
12. смелость
13. твердая воля
14. терпимость
15. честность
16. чуткость
17. широта взглядов
18. эффективность в делах

Интерпретация результатов

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

Приложение № 2

Культурно-развлекательные учреждения

Концертный клуб/зал	Горнолыжный спуск
Кинотеатр	Гараж
Спортивный клуб/зал	Постоять на подъезде
Библиотека/Интеллект центр	В гости
Встреча с друзьями в кафе	Антикафе

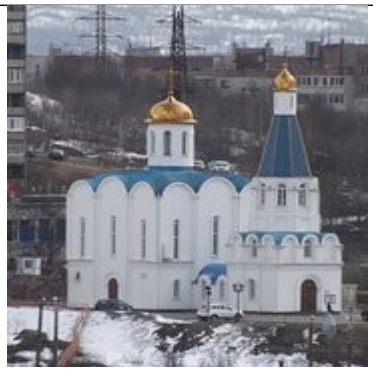
Потребность, состояние или настроение

Грустно	Все бесит
Скучно	Познакомиться с кем-нибудь
Хочется чего-то нового	Хочется научиться чему-то
Нехватка общения	Весело
Все надоели	Жажда прекрасного
Злость	Чувство одиночества
Хочется развлечься	Хочется отдохнуть
Хочется побыть одному	Все достали

Приложение № 3

Перечень городских достопримечательностей

	ПАМЯТНИК ТРЕСКЕ
	ПАМЯТНИК ЖДУЩЕЙ
	ПАМЯТНИК ЖЕРТВАМ ИНТЕРВЕНЦИИ
	Мурманский областной художественный музей
	Памятник Защитникам Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны

	Мемориальный комплекс морякам, погибшим в мирное время
	Памятник коту Семёну
	Памятник 6-й героической комсомольской батарее
	Храм Спаса Нерукотворного Образа "Спас на водах"
	Атомный ледокол "Ленин"

Приложение № 4

Анкета обратной связи

Дата _____
Место проведения_____
Название программы _____

Насколько Вы повысили свои знания и навыки после прохождения программы

- В значительной степени
- В некотором роде
- Очень мало

Как бы Вы оценили следующие пункты?
1 (очень плохо), 2 (плохо), 3 (нейтрально), 4 (хорошо), 5 (очень хорошо)

- Актуальность _____
- Информативность_____
- Практичность _____

Как бы Вы оценили работу ведущих (нужное подчеркни)?

1 (очень плохо), 2 (плохо), 3 (нейтрально), 4 (хорошо), 5 (очень хорошо)

Какие части программы были наиболее полезными?

_____
_____
_____

Как по вашему мнению Вы будете использовать приобретенные навыки и знания в повседневной жизни?

_____
_____
_____
_____

Какое Ваше общее впечатление от занятий?

- Очень понравилось
- Нормально
- Напрасная трата времени