

Управление по социальной и демографической политике
Правительства Ярославской области
Муниципальное учреждение «Городской центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» г. Ярославля

**Комплексная социально-психологическая
программа ресоциализации и реабилитации
несовершеннолетних, состоящих на различных
видах учета, в том числе в учреждениях
уголовно-исполнительной системы
«#PROсебя»**

г. Ярославль
2021 год

Комплексная социально-психологическая программа «#PROсебя» направлена на реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета, в том числе в учреждениях уголовно-исполнительной системы. Разработана по заказу управления по социальной и демографической политике Правительства области в соответствии с подпрограммой «Семья и дети Ярославии» на 2021-2025 годы государственной программы «Социальная поддержка населения Ярославской области» на 2021-2025 годы.

Авторы-составители Программы:

- Луканина Марина Федоровна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, член правления Ярославского отделения МОО Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии (Национальное отделение ЕСРР в России), член научно-методического совета психологической службы в системе образования Ярославской области, член экспертного совета при Департаменте труда и социальной поддержки населения Ярославской области;
- Терехова Екатерина Владимировна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук, член правления Ярославского отделения МОО Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии (Национальное отделение ЕСРР в России);
- Бочарова Наталья Николаевна, педагог-психолог первой категории, консультант;
- Кригер Юлия Николаевна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, консультант муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ярославля.

Экспертиза Программы проведена:

- Иванова Наталья Львовна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой теории организаций факультета социальных наук департамента политики и управления НИУ «Высшая школа экономики», академический руководитель образовательной программы «Психология в бизнесе» Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», член-корреспондент Международной академии психологических наук.
- Ирина Вениаминовна Кузнецова, директор государственного учреждения Ярославской области «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс», кандидат психологических наук, главный внештатный психолог Ярославской области, Почетный работник Минобрнауки России, Почетный работник Минтруда России.

Оглавление

1	Пояснительная записка	5
1.1	Актуальность	5
1.2	Нормативно-правовое основание Программы	7
1.3	Целевая аудитория Программы	8
1.4	Цели и задачи Программы	8
1.5	Ожидаемые результаты	8
1.6	Научно-методологическое обоснование Программы	9
1.7	Формат, режим и условия реализации мероприятий Программы	10
1.8	Требования к специалистам	11
1.9	Возрастные особенности подростков и их учет при проведении социально-психологической работы	12
1.10.	Принципы работы в Программе	16
1.11.	Критерии эффективности работы по Программе	17
1.12	Описание апробации Программы	18
2	Подпрограмма индивидуальных мероприятий	24
2.1	Общие подходы к реабилитации несовершеннолетних, склонных к деструктивному поведению, антиобщественным действиям и правонарушениям	24
2.1.1	Этапы индивидуального консультирования несовершеннолетнего	25
2.1.2	Консультативная беседа как основная форма индивидуального консультирования подростка	27
2.1.3.	Коррекционно-развивающие упражнения в индивидуальной работе с подростками (консультировании).	28
2.2.	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации несовершеннолетнего с агрессивными тенденциями	30
2.2.1	Виды агрессивного поведения	31
2.2.2	Упражнения для индивидуальной работы с несовершеннолетними подросткового возраста	32
2.3	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации несовершеннолетнего с зависимым поведением	38
2.3.1.	План и тематика бесед с подростком, склонным к зависимому поведению	38
2.3.2	Упражнения для индивидуальной реабилитации с подростками, склонными к зависимому поведению	40
2.4.	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации несовершеннолетнего с аутоагрессивным (в том числе суицидальным) риском	42
3	Подпрограмма групповых занятий, направленных на	46

	реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних	
3.1.	Тематический план подпрограммы групповых занятий	46
3.2.	Содержание подпрограммы групповых занятий	48
	Литература	73
	Приложение 1 Карта психологической реабилитации	77
	Приложение 2. Анкета-отзыв о работе	79
	Приложение 3. Итоговая анкета участников тренинга	80
	Приложение 4. Входная/выходная анкета участников тренинга	81
	Приложение 5. Итоговая сессия «Скетчноутинг»	82
	Приложение 6. Алгоритм модели составления индивидуального маршрута реабилитации несовершеннолетнего	83
	Приложение 7. Групповое обсуждение по методу SWOT-анализа «Как справиться со сложными проблемами»	86
	Приложение 8. Упражнение «Лекарственная слов» (Банки)	87

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Вопрос разработки и реализации комплексной социально-психологической программы, направленной на реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних правонарушителей, в том числе состоящих на учете в учреждениях уголовно-исполнительной системы, включен в план мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 18.03.2021 № 656-р).

В настоящее время специалисты органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (далее – органы и учреждения системы профилактики) сталкиваются с растущим числом проявлений агрессивного, вандального, зависимого, саморазрушающего, в том числе аутоагрессивного поведения подростков, неконструктивного поведения несовершеннолетних в конфликтах и склонностью к совершению правонарушений, антиобщественных действий.

По состоянию на 01.09.2021 года территориальные комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городских округов Ярославской области совместно с органами и учреждениями системы профилактики проводили индивидуальную профилактическую работу с 810 несовершеннолетними. Из них 146 человек – в категории «Употребляющие наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющие одурманивающие вещества, алкогольную и спиртосодержащую продукцию», 133 человека – в категории «Совершившие общественно опасное деяние и не подлежащие уголовной ответственности в связи с недостижением возраста, с которого наступает уголовная ответственность, или вследствие отставания в психическом развитии, не связанного с психическим расстройством», 68 – «Обвиняемые или подозреваемые в совершении преступлений, в отношении которых избраны меры пресечения, предусмотренные Уголовно-процессуальным кодексом Российской Федерации», 36 – «Осужденные условно, осужденные к обязательным работам, исправительным работам или иным мерам наказания, не связанным с лишением свободы». 12 несовершеннолетних находятся в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа¹ – (далее – СУВУЗТ).

Анализ эффективности индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними, проводимой органами и учреждениями системы профилактики в 2019-2020 годах продемонстрировал снижение доли

¹ Специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа - образовательные организации для несовершеннолетних с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующих специального педагогического подхода (в соответствии с частью 9 статьи 22 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

несовершеннолетних, в отношении которых органами и учреждениями системы профилактики индивидуальная профилактическая работа прекращена в связи с улучшением ситуации (62,3% – в 2019 году, 57,5% – в 2020 году).

Несмотря на индивидуальный подход и межведомственный характер проводимой работы, растет доля несовершеннолетних, совершивших преступления, административные правонарушения, иные антиобщественные действия в период проведения с ними индивидуальной профилактической работы (8,4% – в 2019 году, 8,9% – в 2020 году).

Данные анализа являются показателем несформированности у подростков социально-психологических качеств, способствующих их успешной социализации, низкого уровня мотивации к законопослушному поведению. В связи с этим в период проведения индивидуальной профилактической работы и по возвращению несовершеннолетнего из СУВУЗТ от специалистов органов и учреждений системы профилактики требуется применение дополнительных инструментов социально-психологической работы, способствующих ресоциализации и реабилитации несовершеннолетних правонарушителей.

Реабилитация – это восстановление или коррекция несформированных эмоционально-волевых нарушений и поведенческих реакций, взаимоотношений в коллективе, в том числе нормального психологического состояния человека в результате психотерапии или психокоррекции [40]; формирование социально значимых личностных качеств и мотивации к осознанно правовому поведению.

Ресоциализация – процесс освоения индивидом социальных норм и культурных ценностей, не освоенных или недостаточно освоенных ранее или обновленных на новом этапе общественного развития [21].

Таким образом, социально-психологическая работа с несовершеннолетними должна быть направлена на доформирование, актуализацию и развитие тех социально-значимых качеств, которые будут способствовать повышению положительных представлений подростков о себе; совершенствованию способности к осуществлению поведенческого и эмоционально-волевого самоконтроля; формированию осознанных установок на правовое и конструктивное поведение.

Настоящая Программа отражает системный и комплексный подход к ресоциализации и реабилитации несовершеннолетних, состоящих на различных видах профилактического учета, в том числе в учреждениях уголовно-исполнительной системы, и включает 2 модуля:

- подпрограмму индивидуальных мероприятий;
- подпрограмму групповых мероприятий.

Реализация подпрограммы индивидуальных реабилитационных мероприятий строится в рамках консультирования или коррекционно-развивающей работы. Эти формы позволяют работать с учетом развития ситуации подростка, его индивидуально-личностных особенностей, помочь подростку в разрешении проблем, которые привели к неблагополучию,

оказать ему психологическую поддержку. Подпрограмма включает описание порядка работы по реабилитации несовершеннолетнего, разработку карты реабилитации и плана работы с несовершеннолетними, формы разрабатываемых документов.

Подпрограмма групповых занятий по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних представляет собой цикл тренинговых занятий, направленных на построение несовершеннолетними позитивной «Я-концепции», формирование осознанной законопослушной позиции и ответственного поведения.

Групповые занятия с подростками проводятся, если в детском коллективе схожие проблемы распространены, и встречаются у большого числа участников, в то же время у каждого из подростков нет остро выраженного кризиса, но есть желание работать в группе. Основное требование к проведению групповой работы: ситуации должны носить управляемый характер (не находиться в острой фазе кризиса).

Работу по Программе целесообразно проводить с несовершеннолетними, состоящими на внутришкольном учете, в территориальных органах МВД России на районном уровне, органах и учреждениях уголовно-исполнительной системы, в том числе с несовершеннолетними, вернувшимися из СУВУЗТ, несовершеннолетними, в отношении которых территориальными комиссиями проводится индивидуальная профилактическая работа. При этом работа по Программе включается в межведомственный план индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним, разрабатываемый и утверждаемый территориальной комиссией с учетом предложений органов и учреждений системы профилактики.

Основная концепция программы строиться на необходимости актуализировать личностные ресурсы несовершеннолетних через проработку их проблемных зон (в принятии себя, проявлении эмоций, общении с окружающими), что позволит быть более осознанными и гармоничными. Важной составляющей работы является повышение самоконтроля и прививание правил законопослушности и осознанности в поведении.

1.2. Нормативно-правовое основание Программы

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Письмо Минобрнауки от 19.12.2017 № 07-7453 «О направлении методических рекомендаций» «Рекомендации по совершенствованию работы с детьми, состоящими на различных видах учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

1.3. Целевая аудитория Программы

Программа предназначена для работы с подростками в возрасте 14-17 лет и может быть реализована в следующих ситуациях:

- возвращение подростка из СУВУЗТ в образовательную организацию в целях содействия его адаптации в новом коллективе и реабилитации,
- включения образовательной организации в межведомственный план индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним, в отношении которого территориальной комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав проводится индивидуальная профилактическая работа,
- несовершеннолетний состоит на внутришкольном учете в образовательной организации,
- несовершеннолетний находится в группе риска деструктивного поведения разной направленности.

1.4. Цели и задачи Программы

Цель Программы: способствовать формированию у участников Программы психолого-социальных поведенческих качеств, способствующих успешной реабилитации и ресоциализации.

Задачи Программы:

1. Способствовать развитию здорового самосознания, положительной «Я-концепции» участников Программы, повышению их самооценки и уверенности в себе.
2. Создать участникам Программы условия для овладения навыками контроля над собственными эмоциями и поведенческими реакциями, содействовать преобразованию негативных установок в личностно-развивающие.
3. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников Программы.
4. Способствовать формированию участниками Программы социально-значимых привычек.

1.5. Ожидаемые результаты

В результате реализации Программы у участников будут сформированы и развиты следующие компетенции:

- адекватная самооценка и положительные представления о себе;
- способности к осуществлению самоконтроля и контроля над взаимодействием с другими людьми (сверстниками, родителями, педагогами), прогнозирование и коррекция проявлений деструктивного поведения;
- осознанные установки на правовое и конструктивное поведение, ведение здорового и законопослушного образа жизни.

1.6. Научно-методологическое обоснование Программы

Методологические основы изучения деструктивного поведения представлены в отечественных теориях: девиантологии Е.В. Змановской, Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Б.С. Братусь, Е.М. Вроно, А.А. Реан, Г. Навайтиса и др. Под деструктивным поведением понимается разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводит к нарушению качества жизни человека, снижению критичности к своему поведению, когнитивным искажениям восприятия и понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям, состоянию социальной дезадаптации личности, вплоть до ее полной изоляции. Современные исследователи выделяют деликventное (склонность к правонарушениям), аддиктивное (зависимое), агрессивное и аутоагрессивное и другие формы деструктивного поведения.

Исследования жертв жестокого обращения и психологического изучения феномена буллинга в образовательных организациях с точки зрения следующих авторов: Алексеева И.А., Новосельский И.Г., Глазман О. Л., Кон И.С., Кривцова С.В. и др Буллинг есть вид травли, проявляющийся через преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы (Olweus, 1993). Кроме того, буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

В вопросах изучения суицидального поведения подростков выделяются труды Э. Шнейдмана, В.Н. Гордиенко, Т.Н. Разуваевой, М. Ковач и других авторов. Под суицидальным (аутоагрессивным) поведением понимается поведение, связанное с намеренным причинением вреда самому себе, или выражающееся в действиях, которые имеют негативные последствия для жизни и здоровья индивида. Чаще всего под этим понятием подразумевают суицидальное и самоповреждающее поведение.

Программа направлена на помощь нуждающимся в реабилитации и ресоциализации несовершеннолетним, состоящим на различных видах профилактического учета. Реабилитация и ресоциализация подростков, характеризующихся девиантным и антиобщественным поведением, связана с помощью им в формировании социального иммунитета, включающего следующие компоненты: принятие себя самого как личности, принятие ответственности за свои поступки и действия, развитие осознанных установок на правовое и конструктивное поведение, выработку навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми и социально-значимых привычек.

В Программе особое внимание уделяется коррекции наиболее ярких поведенческих проявлений подростков, таких как неудовлетворенность собой, отсутствие четких представлений о себе как о личности, неконструктивное поведение в обществе, нетерпимое отношение к другим.

Общение со сверстниками и уважительное отношение к окружающим людям становится возможным, когда человек научился уважать самого себя, уверен в себе. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроля над собственной жизнью. Уверенный в себе человек осознает и принимает ответственность за качество своей жизни и поступки, знает, что имеет определенные права, умеет строить отношения с другими людьми «на равных», точно определять и выражать свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не ранило чувства окружающих. Таким образом, уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего «Я» и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Важной составляющей процесса реабилитации и ресоциализации является овладение несовершеннолетними навыками контроля над собственными эмоциями и поведенческими реакциями, психотехнологией преобразования негативных установок в личностно-развивающие.

Состояние внутренней гармонии и умение управлять стрессовыми ситуациями позитивно влияет на разрешение конфликтных ситуаций. Развитие коммуникативных навыков, умение дружить и строить конструктивные отношения с окружающими – один из аспектов самосохранительного поведения в обществе.

Одной из определяющих в работе является деятельность, направленная на формирование ответственного поведения, ответственности как объективной обязанности личности отвечать за поступки и действия, а также их последствия. Ответственность – это личностная характеристика человека, описывающая его способность обстоятельно анализировать ситуацию, заранее прогнозировать последствия (весь комплекс следствий) своих действий или бездействий в данной ситуации и делать выбор формы своих поступков с готовностью принять последствия выбора, как неизбежные свершившиеся факты [25]. Необходимо научить подростков умению противостоять вовлечению в противоправные действия и употребление ПАВ.

1.7. Формат, режим и условия реализации мероприятий Программы

Программа состоит из 2 модулей: подпрограммы индивидуальных мероприятий, подпрограммы групповых занятий несовершеннолетних.

Реализация модулей Программы, включая режим проведения консультаций и занятий, определяется специалистами органов и учреждений системы профилактики. Реализация модулей Программы может быть одновременной или последовательной в зависимости от характера и глубины проблем, личностных особенностей подростков, возможностей учреждения (организации), реализующего Программу.

Формат мероприятий подпрограммы индивидуальных реабилитационных мероприятий – индивидуальный. Форма проведения – индивидуальная консультация. Оптимальный режим консультирования – 1-2

консультации в неделю по 45 минут. О времени работы необходимо договариваться заранее, желательно не менять его в процессе работы (это придает стабильность консультационным встречам). Поскольку характер личностных нарушений у всех несовершеннолетних разный, определить точное количество консультаций невозможно. Оптимальный минимум встреч – 1-2 встречи на каждый блок подпрограммы и 1-2 встречи на начало и завершение консультационного процесса. Всего – 12-14 встреч. В некоторых случаях работа продолжается в течение всего учебного года, не менее 40 встреч.

Консультирование осуществляется в кабинете, оборудованном для проведения консультаций. В процессе консультирования в кабинете не должны находиться посторонние лица.

Формат мероприятий подпрограммы групповых занятий по ресоциализации несовершеннолетних – групповой. Форма проведения – тренинг. Наполняемость группы – не более 12 человек². Количество занятий – 11. Продолжительность одного занятия 1,5 часа. Периодичность проведения занятий – 1-3 раза в неделю³.

Программа реализуется в специально оборудованном помещении, предполагающем круговую посадку участников и имеющем достаточное пространство для проведения активных и двигательных упражнений.

В качестве оборудования используются флипчарт, метафорические карты, бумага, карандаши, дополнительные материалы.

1.8. Требования к специалистам

Специалисты должны иметь высшее образование и квалификацию психолог, педагог-психолог, социальный педагог, специалист по работе с молодежью.

Подпрограмма индивидуальных реабилитационных мероприятий предназначена для реализации психологом, педагогом-психологом занятием в сфере образования, молодежной политики, социальной поддержки. Специалисту необходимо иметь опыт консультационной практики не менее 2-х лет и профессионального повышения квалификации в сфере работы с деструктивным поведением несовершеннолетних.

Компетенции специалистов, необходимые для индивидуального консультирования несовершеннолетних и их родителей (законных представителей): гибкость, умение

Подпрограмма групповых занятий предназначена для реализации педагогом-психологом, социальным педагогом в сфере образования, молодежной политики, социальной поддержки. Специалисты должны иметь практический опыт ведения групп или стаж работы в должности педагога-

² Поскольку тренинг проводится для несовершеннолетних, которые изначально могут иметь высокий уровень поведенческой проблематики, важно, чтобы в процессе работы каждому уделялось внимание ведущего, и каждый мог иметь внимание группы.

³ Такая периодичность дает возможность участникам применить на практике дома полученную информацию и навыки. А также возможность продления процесса работы (профилактический резонанс).

психолога не менее 2 лет.

Компетенции, необходимые специалисту, работающему в рамках подпрограммы групповых занятий по ресоциализации (далее – ведущему тренинговых групп):

знания:

- нормативную базу организации процесса работы с несовершеннолетними;
- технологии, обеспечивающие работу с подростками;
- пути реализации профилактической работы.
- уметь:
- использовать ИКТ, цифровые образовательные ресурсы в образовательном процессе;
- находить информацию и применять ее в педагогической деятельности.
- владеть:
- технологиями работы в тренинге.
- обладать:
- профессиональными компетенциями, помогающими выстраивать свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС и профессиональным стандартом педагога.

Компетенции ведущих Программы:

- коммуникативная компетентность (приращение у педагогов навыков взаимодействия, умение создавать соответствующую интеллектуальную и эмоциональную обстановку, атмосферу психологической поддержки).
- знаниевая компетентность (владение компетентностями, обеспечивающие личностно-ориентированное общение; владение современными диагностическими и практическими технологиями работы по заявленной проблематике; знание техник и приемов работы на тренинге);
- саморегуляционная компетентность (совершенствование способности к осуществлению самоконтроля и контроля над взаимодействием с несовершеннолетними, прогнозирование динамики участников тренинга и эффекта упражнений).

1.9. Возрастные особенности подростков и их учет при реализации Программы

Подростничество – этап в развитии человека, соответствующий переходу от детства к юности, критический период, связанный с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений индивида, характеризующийся бурным ростом человека, формированием взрослого организма в процессе полового созревания [31]. Возрастные границы, отделяющие один этап в жизни человека от другого, очень подвижны, изменчивы и не совпадают в разных условиях социального

развития личности, поэтому градации, определяющие подростковый возраст у разных исследователей меняются.

Д.Б. Эльконин выделяет в своих исследованиях этап «подростничества» с 11 до 17 лет, выделяя период среднего школьного возраста с 11 до 15 лет и старшего школьного возраста с 15 до 17 лет. Он делает акцент на смене ведущих форм деятельности. Если с 11 до 15 лет главное – это общественно-полезная деятельность, то впоследствии на первое место выходит учебно-профессиональная деятельность, в которой формируется определенный познавательный интерес, вырабатывается нравственное самосознание, приобретается жизненный опыт.

И.Ю. Кулагина относит начало подросткового возраста к 11 годам и его завершение к 15 годам, а с 15 лет до 17 выделяет старший школьный возраст или раннюю юность [18].

В работах психолога А.В. Петровского описываемый нами возраст входит в два самостоятельных периода: в эпоху отрочества (11 – 15 лет) и период юности, длящийся с 15 до 17 лет [18].

Один из самых популярных современных американских психологов, занимающийся вопросами возрастной психологии, Э. Эриксон вообще не выделяет период подростничества, а сразу вслед за младшим школьным, выделяет юношеский возраст (11 – 20 лет) [49]. Задача, которую необходимо решить человеку в этот период, заключается в обретении личной идентичности, т.е. познании и принятии самого себя, что помогает человеку определить свою систему ценностей, идеалов, жизненных планов, потребностей, свои социальные роли в разных жизненных ситуациях.

Изменения, происходящие в подростковый возраст, как уже говорилось выше, носят как физиологический, так и психологический, и социальный характер. В подростковом возрасте формируется центральная форма эго-идентичности. Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения – вот вопросы, которые встают перед подростком [46].

Многие исследователи подросткового возраста (Л.Выготский, А. Прихожан, Х. Ремшмидт) говорят о том, что для этого периода характерно проживание личностного кризиса, периода онтогенеза, характеризующегося резкими психологическими изменениями [31]. Подростковый кризис выражается в конфликте между тем, каким подросток был ранее и тем, каким он хочет стать.

Главной психологической задачей этого возраста является принятие своей эго-идентичности [31]. Задача заключается в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени о самих себе знания (какие они сыновья, дочери, ученики, друзья и т.д.) и интегрировать эти многочисленные образы себя в личную идентичность, которая представляет осознание как прошлого, так и будущего, которое логически следует из него. В идеале подросток к 17 годам должен стать уверенным в себе и знать что эта уверенность и целостность принята людьми, значимыми для него.

Общество, особенно сверстники, начинают очень привлекать подростка. Открытие своего внутреннего мира, построение собственной Я - концепции и связанное с этим чувство взрослости, а также желание освободиться от опеки переориентируют в общении подростка на сверстников. Наиболее глубокое общение возникает при дружеских отношениях. Подросток стремится иметь близкого друга и лихорадочно меняет друзей. В друге он ищет сродства, понимания и принятия себя. Круг общения становится шире, появляется много знакомых, и что более важно, образуются неформальные группы или компании. Подростков в группу объединяет не только взаимная симпатия, но и общие интересы, занятия, способы развлечений, место проведения свободного времени. То, что получает подросток от группы, зависит от уровня развития этой группы. Нормальный, уверенный в себе, самодостаточный подросток не растворяется в группе, он интересен сам по себе и в экстремальной ситуации полагается на свой выбор, а не действует «за компанию» [18]. Если же у подростка есть какие-то трудности, он чувствует себя неполноценным и не умеет общаться с другими, застенчив, то он может делать то, что делают все в компании, лишь бы быть в неё принятым, лишь бы не быть одному, даже если это противоречит его принципам. В компании легко стать наркоманом, большинство наркоманов впервые столкнулись с наркотиком именно в группе и не смогли отказаться. Именно поэтому очень важной остается роль взрослого в жизни подростка.

Важными в этом возрасте становятся и вопросы самооценки, принятия самого себя, своих качеств, своего места в жизни и роли среди других людей. Чаще она бывает нестабильной, качаясь от завышения своих возможностей до неуверенности в себе и своих силах, но у многих школьников чувство идентичности уже формируется к окончанию 11 класса.

Кроме того, у подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально очень неустойчивые. К 17 годам они должны интегрироваться в единую «Я – концепцию», подросток должен обрести чувство личной идентичности.

Подростки, склонные к деструктивному поведению всегда имеют трудности в общении и поведении. Поэтому цель работы с ними: обучить уважительному и экологичному общению со сверстниками и взрослыми, навыкам конструктивного поведения в конфликтах.

Старшим подросткам, совершившим правонарушения вследствие проявления агрессии, часто свойственно незнание своего эмоционального мира, и, как следствие, неумение управлять своими эмоциями, вспыльчивость, высокий уровень внутреннего напряжения и неумение грамотно отреагировать эмоции. Несмотря на браваду и подчеркнутое пренебрежение общественным мнением, «трудные» подростки, как правило, имеют низкую самооценку, не уверены в себе (или самоуверенны), отличаются низким интегративным уровнем развития «Я».

В связи с этим в работе со старшими подростками, проявляющими агрессивное поведение, важно уделить внимание следующим аспектам:

- пониманию подростком проблемы, эмоций и чувств; понимание чувств и знание эмоций – важный аспект начала саморегуляции;
- пониманию причин собственного агрессивного поведения и форм выражения эмоций, анализу поведения подростка в конкретных ситуациях;
- коррекции агрессивного поведения, тренировке конструктивного выражения эмоций;
- обучению навыкам саморегуляции, тренингу расслабления;
- отработке навыков контроля над поведением, повышению ответственности;
- формированию эмоционально-волевого контроля;
- формированию подростком уверенности в себе и идентичности.

Комментарий для специалиста. Как правило, работа со старшими подростками строится в форме консультационной беседы, но можно использовать для работы существующие программы профилактики и коррекции агрессивного поведения.

Если агрессия является осознанной со стороны ребенка, то для взрослого (учителя, психолога, родителя) важно не поддаваться на эту манипуляцию. Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия (нужно уточнить, что Вы имеете в виду).

Специалисту важно помнить о подростковых поведенческих реакциях (реакция эмансипации, группирования, имитации) и учитывать их при организации и проведении социально-психологической работы. Учитывая реакцию группирования, проявляющуюся в необходимости общаться и взаимодействовать со сверстниками, при организации работы можно предлагать подросткам командные задания, делить их на группы, развивать коммуникативные навыки.

Подростки склонны к проявлению независимости от старшего поколения, испытывают желание освободиться от опеки не только со стороны семьи и учителей, но и взрослого поколения в целом, доказать свою независимость, «взрослость», самоутвердиться как личность, как полноценный член общества. При проведении занятий важно предлагать подросткам задания для самоанализа, актуализировать способности к высказыванию своей точки зрения, предлагать участвовать в обсуждении важных вопросов. Умение быть услышанным и возможность высказаться – эффективный конструктивный путь формирования ответственной жизненной позиции. Это содействует с одной стороны, развитию взрослого, осознанного поведения, а с другой стороны позволяет принять ответственность на себя и проявить свою независимость суждений.

Реакция имитации направлена на стремление подростка в глобальном смысле стать похожим на некий идеал, а в частном порядке проявляется как необходимость построения себя, развитие самоидентичности, развитие уверенного поведения. Задания, применяемые при реализации программы, как правило, построены с учетом этой подростковой реакции.

Важно в ходе индивидуального консультирования поддерживать отношения с родителями подростка, помогая своевременно разрешать возникающие трудности (психологическое сопровождение семьи).

После окончания психокоррекционной работы наступает период реабилитации, во время которого подросток должен быть все время занят, поэтому необходимо определить область деятельности и досуга для подростка. Когда это определяется?

Формировать отношения со сверстниками подростка лучше всего по интересам.

Таким образом, все техники и упражнения, применяемые в программе, построены с учетом возрастных особенностей подростков.

При проведении групповых занятий необходимо учитывать уровень мотивации несовершеннолетних, исходить из однородности проблем, которые выражены в поведении подростков. Таким образом, либо проблематика участников должна быть разная у всех, либо среди участников должны быть как минимум несколько детей со схожими поведенческими нарушениями. Если группа однородна, а один участник из нее выбивается, то следует, по возможности, предложить подростку заниматься в другой группе.

Важно, чтобы участники тренинга были примерно одного возраста. Рекомендуемая разница в возрасте для участников одной группы – не более 3 лет.

1.10. Принципы работы в Программе

В ходе работы по Программе специалисту необходимо придерживаться следующих принципов:

- учет возрастных особенностей детей;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- практическая направленность, возможность применять в реальной жизни и конкретной ситуации;
- поддержка и развитие внутренних, зачастую внешне не проявляющихся, общественно полезных интересов и способностей несовершеннолетнего;
- терпение и выносливость всех участников воспитательного профилактического процесса;
- осознание перспективности в перевоспитании;
- изучение, с одной стороны, требований общества к несовершеннолетнему правонарушителю, а с другой – индивидуальных особенностей и общих законов развития личности ребенка.

1.11. Критерии эффективности работы по Программе

Индивидуальные занятия проводятся в рамках консультационной работы. Основным фактором оценки здесь является ведение специалиста, эту работу осуществляющего. Предлагаемая карта психологической реабилитации (**Приложение 1**) заполняется специалистом и позволяет ему лучше оценить ситуацию, в которой оказался ребенок, определить, с чем связаны трудности в его поведении, какая работа должна проводиться с несовершеннолетним.

По итогам работы проводится оценка удовлетворенности клиента (законного представителя клиента) проведенными занятиями. Приведенный в **Приложении 2** Отзыв о работе позволяет оценить качество оказания психологической помощи клиенту.

Следует иметь в виду, что индивидуальная работа с каждым несовершеннолетним может иметь специфику, эффект ее может быть растянут по времени, поэтому нами выбран вариант оценки качества, как показатель отношения клиента к проведенной работе.

Тем не менее, можно использовать в работе метод наблюдения. Если специалист замечает, что изменилось поведение несовершеннолетнего, появились новые черты характера или сформировано ответственное отношение к жизни, он заносит эти показатели в карту психологической реабилитации, что будет являться качественной оценкой происходящего со стороны специалиста.

Еще одним критерием оценки эффективности работы является посещаемость занятий несовершеннолетним. Если он активно участвует в работе, вовремя приходит на индивидуальную работу, то это будет указывать на его мотивационную готовность к изменениям, желание работать над собой.

Таким образом, критерии эффективности подпрограммы индивидуальных реабилитационных мероприятий следующие:

- карта психологической реабилитации
- анкета-отзыв о работе
- метод наблюдения
- количественный метод оценки посещаемости.

Работа по оценке эффективности Программы групповых занятий носит двухэтапный характер: проводится перед началом тренинговой работы и по ее окончанию. Это позволяет оценить, какие изменения в количественном и качественном варианте произошли по итогам работы. Эти показатели представлены ниже.

Критерии эффективности подпрограммы групповых занятий:

- количественный критерий:
 - отзывы несовершеннолетних о занятиях (входная, выходная анкета, итоговая анкета – в **Приложении № 3 и 4** соответственно).
- Входная/выходная анкеты одинаковы, они позволяют оценить, как

изменилось отношение несовершеннолетнего к тематике занятий. Итоговая анкета направлена на изучение удовлетворенности занятиями и осознанность отношения к себе, тем изменениям, которые произошли в личности.

- качественный критерий:
- визуальные положительные изменения поведения несовершеннолетних (активность на занятиях, включенность в работу, интерес к теме, положительная поведенческая динамика, отсутствие напряженности, хорошее настроение);
- положительные отзывы участников во время занятий;
- активность посещений занятий, выполнение правил тренинга;
- динамика самоизменений несовершеннолетнего в процессе работы (Упражнение «Скетчноутинг») (Приложение 5).

1.12. Описание апробации Программы

Апробация индивидуальной и групповой подпрограмм работы осуществлялась на базе муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Ярославля осенью (сентябрь-ноябрь) 2021 года.

Индивидуальные занятия проводились по заявительному принципу со стороны законных представителей подростков. Было открыто 10 случаев в работе:

№№	Тематика работы	Количество подростков
1.	Деструктивное поведение, антиобщественные действия и правонарушения	2
2.	Аутодеструктивное поведение	3
3.	Агрессивные тенденции поведения несовершеннолетнего	3
4.	Зависимое поведение несовершеннолетнего	2

По результатам анкеты-отзыва были получены следующие результаты:

На первый вопрос «Отметьте степень вашей удовлетворенности оказанной психологической помощи» ответы распределились следующим образом (7 баллов - максимум; 1 балл – минимум):

1	2	3	4	5	6	7
				30%	50%	20%

Таким образом, мы видим, что положительно оценили работу все участники апробации – разброс включает в себя высокие рейтинговые оценки (от 5 до 7 баллов).

При ответе на следующий опрос: «Комфортно ли было при общении со специалистом?» данные в процентном соотношении такие:

1	2	3	4	5	6	7
					20	80

					%	%
--	--	--	--	--	---	---

Следовательно, все участники высоко оценили уровень комфортности в общении со специалистом.

При подсчете результатов на последний вопрос «После психологической работы Вы» выявлена такая закономерность (возможен был выбор нескольких ответов):

70%	Готов (а) выполнить рекомендации
80%	Психолог помог осознать/ найти выход / разобраться в ситуации
50%	Задумался (лась) над ситуацией
10%	Пока сложно оценить (понять)

В большей степени подростки оценивают возможность быть услышанным и возможность разобраться в себе (80%), изменили свое отношение к ситуации 50%, готовы следовать рекомендациям и осознанно относиться к событиям отметили 70 консультируемых подростков.

В пожеланиях относительно психологической работы, половина клиентов написала о желании продолжить работу, 70% - о своих благодарностях работающему с ними специалисту.

Таким образом, мы можем оценить эффективность работы в рамках подпрограммы индивидуальных занятий как высокую.

Групповые занятия осуществлялись для набранной группы, в составе 10 человек. Это были подростки в возрасте 14-15 лет, имеющие сложности в поведении. Часть из них была включена в работу по рекомендации территориальных комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав города Ярославля (5 человек), еще 5 человек были включены в работу по заявительному принципу со стороны родителей. Эти подростки также находились в группе риска рискованного и аутодеструктивного поведения. Программа была реализована в полном объеме, в ходе нее были получены следующие результаты:

Ответы на вопросы **итоговой** анкеты (можно было отметить несколько позиций):

- Соответствует ли содержание тренинга вашим ожиданиям:
 - 80% - ответили положительно,
 - 20% - ответили «в большей степени соответствует»
- Удовлетворены ли вы организацией тренинга:
 - 90% - «удовлетворены организацией тренинговой работы»,
 - 10% - «получил даже больше, чем рассчитывал»
- Что для вас было наиболее важным:
 - 70% - «возможность в спокойной и принимающей обстановке говорить о сложном»,
 - 50% - «получили важную информацию о себе»,
 - 60% - новая информация о зависимости, которая повлияла на отказ от этого,
 - 80% - «теплая дружеская атмосфера»
- Чему вы научились:

- 40% - «теперь могут справляться со многими сложностями в своей жизни»

- 30% - «научились разбираться в своем состоянии»,

-«70% - научились лучше устанавливать контакт с собой и другими»,

-60% - «научились справляться с отрицательными эмоциями»

-60 % - «научились видеть границы своей и чужой ответственности»

Обобщенные показатели эффективности тренинга также были следующие (по 7-балльной шкале) одновариантный выбор участников в процентном соотношении:

	1	2	3	4	5	6	7
Информативность							100
Практичность					20	50	30
Моя мотивированность на изменения						80	20
Моя включенность							100
Моя удовлетворенность							100

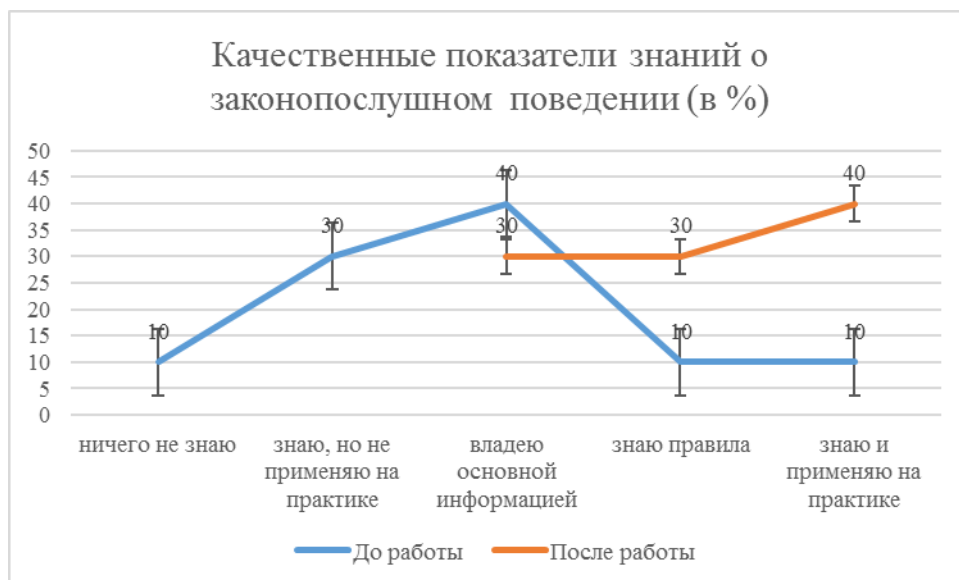
Мы видим, что ответы участников показывают высокий уровень удовлетворенности тренинговыми занятиями.

Краткий анализ входной анкеты показывает, что качественно изменились определенные показатели участников тренинга, а именно:

1. Владеете информацией о том, что значит законопослушное поведение и из каких психолого-социальных факторов оно складывается:

Вопросы	До работы	После работы
ничего не знаю	10	
знаю, но не применяю на практике	30	
владею основной информацией	40	30
знаю правила	10	30
знаю и применяю на практике	10	40

В графическом варианте показатели выглядят следующим образом:



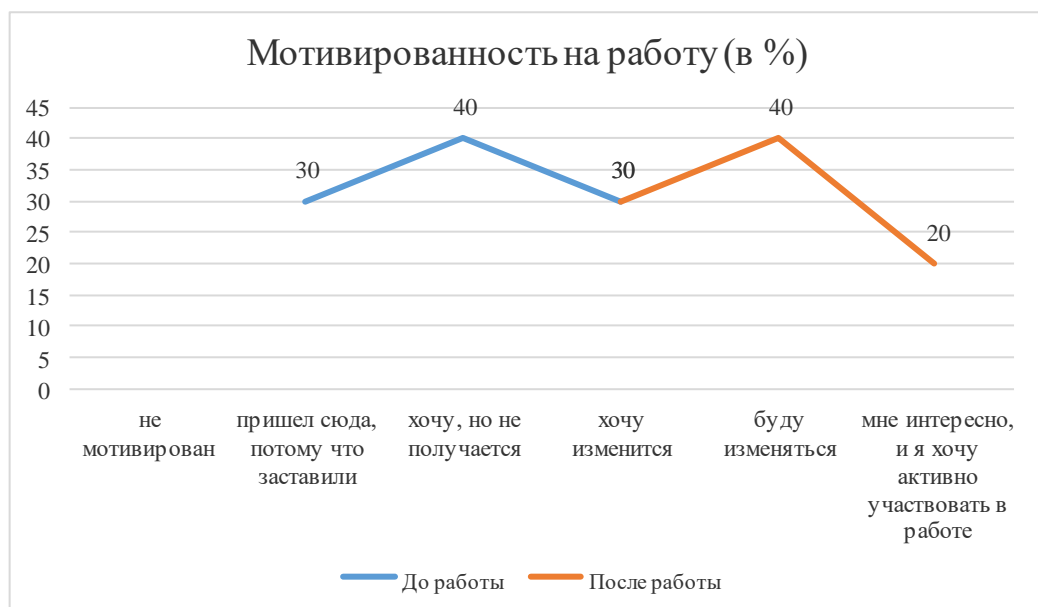
Мы наглядно видим, как существенно улучшились знаниевые показатели в работе.

Второй вопрос был посвящен вопросам мотивации на ведение законопослушного и здорового образа жизни (в %)

Вопросы	До работы	После работы
не мотивирован		
пришел сюда, потому что заставили	30	
хочу, но не получается	40	
хочу измениться	30	30
буду изменяться		40
мне интересно, и я хочу активно участвовать в работе		20

Данные графика показывают, что и по этому вопросу среди респондентов наблюдается рост показателей личностной мотивации. График диаметрально изменился от ответов низкой мотивации на высокий уровень мотивации в работе. В первую очередь, мы связываем это с особенностями тренинговой работы. Мы предполагаем, что не директивная форма тренинга, включающая в себя много вопросов и техник, которые предлагают в первую очередь познать себя и овладеть важными коммуникативными навыками, уход от нотационной формы положительно влияет на изменения мотивации подростков на изменения.

В тоже время, нельзя уменьшить уровень заинтересованности подростков на работу – они все согласились участвовать в групповых занятиях, следовательно, уровень заинтересованности у них также присутствовал.

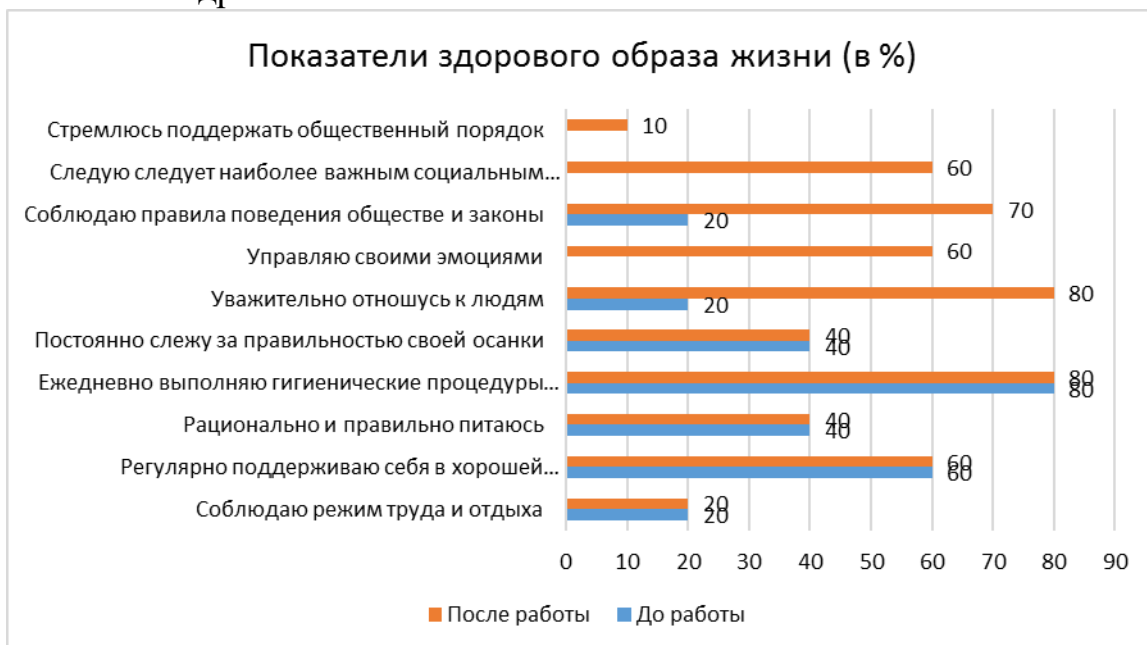


Наконец, третий вопрос был посвящен факторам, которые включает в себя такое понятие, как здоровый образ жизни. Ответы выглядели следующим образом. Я веду здоровый образ жизни, когда (в %, можно было выбрать несколько вариантов ответа):

Вопросы	До работы	После работы
Соблюдаю режим труда и отдыха	20	20
Регулярно поддерживаю себя в хорошей физической форме	60	60
Рационально и правильно питаюсь	40	40
Ежедневно выполняю гигиенические процедуры по уходу за телом	80	80
Постоянно слежу за правильностью своей осанки	40	40
Уважительно отношусь к людям	20	80
Управляю своими эмоциями		60
Соблюдаю правила поведения обществе и законы	20	50
Следую следует наиболее важным социальным нормам		30
Стремлюсь поддержать общественный порядок		10

Из данных мы видим, что помимо показателей физического здоровья, которые присутствовали изначально, в анкете добавились ответы, касающиеся психического и социального аспектов здоровья (отношения с

людьми, соблюдение правил, управление эмоциями). Это говорит о расширении круга факторов здорового образа жизни и указывает на рост самосознания подростков.



Таким образом, мы видим, что и программа групповых занятий была эффективна при ее апробации.

По итогам апробации также хочется отметить, что наибольший эффект имели те упражнения, которые касались собственной личности и самопознания, а также с интересом подростки включались в групповые упражнения. Изменения в программу вносились в ключе усиления блока формирования ответственности и законопослушного поведения.

Таким образом, мы можем сделать вывод об эффективности программы.

2. Подпрограмма индивидуальных мероприятий по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних

Подпрограмма индивидуальных реабилитационных мероприятий (далее – подпрограмма индивидуальных мероприятий) направлена на личностный аспект изменений несовершеннолетнего и включает в себя план действий, направленный на реабилитационное воздействие в социально-психологическом плане.

Цель работы в рамках подпрограммы индивидуальных мероприятий: актуализировать личностные ресурсы, позволяющие несовершеннолетнему выстраивать жизненную траекторию с учетом его интересов, целей, способностей, возможных рисков и угроз.

Задачи:

создать условия для формирования у несовершеннолетнего:

- ценности жизни и ответственности за свою жизнь,
- навыков самоконтроля и саморегуляции,
- законопослушного поведения,
- гражданской позиции,
- мотивации к ведению здорового образа жизни.

Подпрограмма индивидуальных мероприятий составлена по направлениям работы с наиболее часто встречающимися у несовершеннолетних проблемами и включает:

1. Общие подходы к реабилитации несовершеннолетних, склонных к деструктивному поведению и правонарушениям.
2. Индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних с агрессивными тенденциями.
3. Индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних, склонного к аддиктивному поведению.
4. Индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних склонного к аутоагрессивному, в том числе суицидальному поведению.

2.1. Общие подходы к реабилитации несовершеннолетних, склонных к деструктивному поведению, антиобщественным действиям и правонарушениям⁴

Индивидуальная работа с несовершеннолетним в рамках подпрограммы индивидуальных мероприятий осуществляется с согласия родителей (законных представителей) по запросу самого подростка, его родителей (законных представителей), по направлению образовательных организаций, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав или других

⁴ Особенностью индивидуальной работы является ее вариативность. Каждый запрос и проблема – индивидуальны, поэтому не укладываются в единый план и одинаковую программу работы со всеми подростками. Наполнение процесса работы с несовершеннолетним также варьируется в зависимости от опыта работы педагога-психолога, а также имеющегося у специалиста арсенала психолого-педагогических методик и программ.

органов и учреждений системы профилактики.

Работа по психологическому сопровождению несовершеннолетнего в процессе реабилитации строится на принципах гуманистической психологии и оптимистичной веры в возможность изменений. Важно, чтобы подростку захотелось изменить свое поведение, что зависит от совокупности факторов: позитивной уверенности в себе, понимания себя, умения выстраивать доверительные отношения с окружающими, навыков саморегуляции и других аспектов. Порядок работы с несовершеннолетним складывается в соответствии с психологическими факторами изменений.

В данной программе описаны варианты работы с подростками с 14 до 15 лет.

Работа проводится в зависимости от запроса. Психолог определяет, какая проблематика подростка выражена и начинает работу в зависимости от основных потребностей. В Приложении 6 приведен общий алгоритм модели составления индивидуального маршрута реабилитации несовершеннолетнего. С его помощью мы можем определить, что важно учитывать в работе с подростками, какие особенности работы существуют, каких этапов нужно придерживаться. По итогам, мы должны определить, какие изменения происходят, и что мы учитываем в работе.

В целом работа строится как консультационный процесс с элементами коррекционно-развивающих занятий, описанных ниже.

2.1.1. Этапы индивидуального консультирования несовершеннолетнего

1. Знакомство. Занимает 1-2 встречи, основной целью является выстраивание контакта между педагогом-психологом и несовершеннолетним. Это позволит создать безопасное пространство для дальнейшей работы, будет способствовать формированию доверительных отношений между психологом и подростком.

2. Выяснение запроса. На этом этапе важно определить «место, на котором в момент обращения находится несовершеннолетний». Вопросы, которые предстоит обсудить с несовершеннолетним:

- В чем состоят его жизненные затруднения?
- Каковы особенности его жизненной ситуации — ее объективный и субъективный аспект?
- В чем сущность его неблагополучия и его причины?
- Какими ресурсами он обладает?
- Как проблема, с которой он обратился, возможно, по направлению взрослых, соотносится с его пониманием происходящего?

Комментарий для специалиста. Как правило, специалист уже владеет какой-то информацией о том, в чем заключается проблема, с которой к нему обратились (по данным диагностики, запросу со стороны правоохранительных органов, органов и учреждений системы профилактики и т.д.), тем не менее, важно, чтобы подросток сам определил, как понимает свои трудности, в чем они заключаются, с чем бы ему хотелось работать.

3. Построение общей концепции работы с проблемой несовершеннолетнего. На этом этапе определяется и совместно формулируется представление о том состоянии, которого хочет достичь подросток (сформировать образ желаемого будущего, определить его реалистичность, соотнести с требованиями общества и т.д.).

Комментарий для специалиста. Выше приведенные этапы чаще всего оказываются осуществлены в пределах 1-2 первых встреч, и носят характер договоренности о намерениях между специалистом и подростком. Как самостоятельные этапы они выделяются в силу своей важности и значимости – если не решены задачи трех первых этапов, дальнейшая работа будет малоэффективной, так как клиенту и консультанту будет непонятно, зачем проводится работа и к какому результату психолог и подросток должны прийти.

4. Работа с несовершеннолетним по заявленной проблеме. С этого этапа начинается непосредственная работа по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетнего, когда происходит оказание психологической помощи. На этом этапе осуществляется выбор основного направления изменений, поиск ответов на вопросы «Что делать?», «В каком направлении двигаться?», определение порядка работы, форм и методов работы.

Для формирования законопослушного поведения в целом, коррекции деструктивных черт личности, поддержки подростка в кризисных ситуациях следует проводить работу по следующим *подэтапам*:

4.1. Работа с чувствами (в частности, переживанием стресса, тревоги или злости). Работа с чувствами на этом подэтапе строится через изучение своих эмоций и причин их появления, формирование навыков саморегуляции, развитие умения выражать эмоции в конструктивной форме.

Эмоции и чувства – наиболее аффективно заряжены, и определяют поведение подростка. Пока не проработаны острые отрицательные эмоции, невозможно решить задачи формирования законопослушного поведения. Когда эмоции осознаются и будут отреагированы, подросток с одной стороны, сумеет ими управлять, а с другой, произойдет «расчистка» внутреннего пространства и подростку станет легче переносить ситуацию, в которой он оказался⁵.

4.2. Принятие и укрепление своего «Я». Задача этого подэтапа работы – сопровождение несовершеннолетнего в формировании личностных качеств и личной идентичности как понимания и принятия себя самого. Важно содействовать подростку в принятии ценности себя и своей жизни, формировании позиции «Я – ценность, доверенная самому себе», в осознании себя необходимой частью не только семьи или группы, а жизни вообще.

На этом подэтапе с подростком можно выполнять различные психологические упражнения (методики), направленные на изучение себя и

⁵Снижение агрессивности, отреагирование злости, чувства обиды и других отрицательных эмоций позволяет начать по-другому относиться к проблемам поведения и формировать социально желаемые качества.

своих особенностей, обсуждать интересы, ценности и отношение к жизни. В результате будут актуализированы личностные ресурсы, позволяющие соблюдать правила поведения в обществе и выбирать законопослушные, конструктивные формы поведения, произойдет повышение уверенности в себе.

4.3. Расширение внешнего пространства и социализация. На этом подэтапе обсуждаются отношения подростка с окружающими людьми. У подростков, нуждающихся в ресоциализации и реабилитации, отношения с окружающими часто бывают нарушены. Они не умеют конструктивно выстраивать отношения с окружающими, могут находиться в конфликте, иметь мало друзей, быть одинокими или принятыми исключительно в компании подростков с осложненным поведением. Необходимо изменить их отношение к окружающим людям (позиция «Я – один из людей») и способы взаимодействия с ними, научить их конструктивному общению с людьми.

4.4. Освоение новых жизненных ролей и моделей поведения. Основная задача этапа – формирование новых форм поведения подростка. Как правило, к этому этапу уже произошло осознание причин проблем, повысилась уверенность в себе, отреагированы неконструктивные чувства, подросток понимает важность изменений.

С ним обсуждаются перспективы дальнейшей жизни, осуществляется выбор профессии, отрабатываются ситуации, требующие новых форм поведения, отрабатываются новые формы поведения и социальные роли. В результате работы подросток совместно со специалистом актуализирует готовность к переменам за пределами переходного пространства, в реальной жизни.

5. Подведение итогов работы. На этом этапе обсуждаются результаты того, что достигнуто, происходит определение результата, согласовываются дальнейшие действия. Работа с подростком завершается.

2.1.2. Консультативная беседа как основная форма индивидуального консультирования подростка

Основной формой работы в консультировании подростков, состоящих на различных видах учета, является – **консультативная беседа**. Это лично-ориентированное общение, в котором осуществляется ориентировка в личностных особенностях и проблемах подростка, устанавливается и поддерживается партнерский стиль отношений (на равных), оказывается требуемая психологическая помощь в соответствии с потребностями, проблематикой и характером консультативной работы [15].

В ходе консультативной беседы происходит обсуждение вопросов, важных для несовершеннолетнего, с использованием основных техник консультирования (по Айви А.Е., Айви М.Б) [1] (таблица 1).

Таблица 1

Техника	Описание	Функции в процессе беседы
Открытые вопросы	«Что?» – выясняет факты, «Как?» – чувства, «Почему?» – причины, «Можно ли?» – общую картину.	Используются для выяснения основных фактов и облегчают разговор.
Закрытые вопросы	Обычно включают в себя частицу «ли», на них можно отвечать очень кратко.	Дают возможность узнать особые факты, сокращают слишком длинные монологи.
Поощрение (поддержка)	Повторение нескольких ключевых фраз несовершеннолетнего.	Поощряет детальную разработку специфических слов и их смысла.
Пересказ	Повторение сущности слов несовершеннолетнего и его мыслей, используя его ключевые слова.	Активизирует обсуждение, показывает уровень понимания.
Отражение чувств	Обращает внимание на эмоциональное содержание беседы.	Поясняет эмоциональную подоплеку ключевых фактов, помогает открывать чувства.
Резюме	В сжатом виде повторяет основные факты и чувства несовершеннолетнего	Полезно повторять периодически во время беседы. Обязательно резюмировать в конце. Поясняет направление беседы.

2.1.3. Коррекционно-развивающие упражнения в индивидуальной работе с подростками (консультировании).

Программа коррекционной работы носит интегральный характер. Она включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

Психологическая коррекция поведения – процесс устранения отклонений в психическом и личностном развитии, способствующий гармонизации жизни подростка и его взаимоотношениям с другими людьми. Как правило, этот вид психологической деятельности требует от специалиста – психолога особенно высокой профессиональной подготовки, так как успешность работы является следствием правильно подобранных методов, но и результатом личного взаимодействия психолога и подростка, которое

требует от специалиста находчивости, проницательности, умения доверительно общаться.

Методика работы основана на соответствии возрастных особенностей младших подростков используемым психологическим техникам. В программу методических разработок включены упражнения из психосинтеза, игровой и сказкотерапии, психоанализа; техники символдрамы и арттерапии, сеансы аутотренинга и мышечного расслабления.

Психосинтез – научная теория, в которой большое значение уделяется духовному опыту человека. Его цель – собирание образа «Я», структурирование и построение целостной модели внутреннего мира подростка. Это хорошо соотносится с главной задачей подросткового этапа, согласно теории Э. Эриксона: идентификация и ценностное структурирование личности [34,49]. Типичным упражнением в духе психосинтеза являются «Пирог», «Я осознаю» и другие.

Очень эффективны в работе техники символдрамы, предложенной Х. - К. Лейнером в духе психосинтеза. Инициированная проекция символов строится на понимании структуры внутреннего мира. Существуют общие символические образы, характерные большинству людей. Они базируются в бессознательном, и проработка их позволяет изменить образ, и, соответственно картину мира. Для этого необходимо в состоянии мышечного расслабления визуализировать определенные образы. Использование личностных ресурсов в такой ситуации позволяет не только научиться расслабляться и повысить уровень самоуважения, но и помогает проработать причины и проблемы агрессии (например, «Вулкан») [34].

Важным является в работе использование методов арт-терапии и техник художественной экспрессии. Большинство подростков любят рисовать. В рисунке гораздо легче выразить свои чувства и эмоции, тем более что у агрессивных подростков затруднено понимание собственных отрицательных эмоций и понижен контроль за ними. Построение на бумаге четкого образа, составление картины проблемы облегчает рефлексии и позволяет работать с проблемой. Изменяя рисунок в процессе работы можно не только диагностировать изменения в поведении, но и способствовать наработке конструктивных способов действия. Особенно эффективны арт-терапевтические техники на этапе осознания подростком своей проблемы и ее непосредственной коррекции.

Элементы игровой терапии также может быть использована в работе психолога. Уже в начале XX века психология начинает осознавать развивающие, гармонизирующие, исцеляющие возможности игр. Они признаются средством освоения ребенком социальных ролей и раскрытия его внутреннего мира. М. Кляйн и А. Фрейд внесли большой вклад в развитие игротерапии, включая в свои сеансы психотерапии игровые методы. Ж. Пиаже выделяет следующие признаки игровой деятельности:

- игра положительно воспринимается ее участниками;
- игра протекает спонтанно и предполагает наличие у участников внутренней мотивации;

- игра развивает гибкость психических процессов;
- игра является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка. Игра выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия в работе с детьми. Она позволяет развивать сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, уровень агрессивности.

Полезно использование в работе и техники сказкотерапии. Сказки, построенные на метафоре, используются в целях обучения и целительства с незапамятных времен. М. Эриксон, Н. Пезешкян, Т. Зинкевич – Евстигнеева, А. Гнездилов и другие на практике и в теории доказали эффективность сказок как средства терапии. Сказки используются в работе, чтобы показать клиенту новые возможности и модели поведения, произвести внушение, укрепить в подростке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода. Сказочные метафоры проходят через сознание и воздействуют на бессознательное ребенка, они используют опыт человечества, чтобы осознать перемены в жизни подростка. Подросток не расшифровывает смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения[14].

Все вышесказанное свидетельствует о незаменимости использования методов игры, рисования и сказки в работе с подростками.

Невозможно научиться снимать напряжение, не используя техники мышечного напряжения. Методы, предложенные В. Шульцом, получили большое распространение и модифицируются под конкретную задачу. Движения и жесты несут в себе смысловую нагрузку; управляя мышечной памятью, можно быстро стать расслабленным, что важно, когда подросток находится в состоянии фрустрации. Использование в работе тренинга мышечного расслабления помогает обучить ребенка общему спокойствию, уверенному поведению.

Применение коррекционных методов зависит от характера тех причин, которые обусловили поведение подростка. Выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка.

2.2 Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации несовершеннолетнего с агрессивными тенденциями

Повышенная детская агрессивность в настоящее время является одной из наиболее острых проблем врачей, педагогов, психологов, общества в целом. Актуальность темы растет вместе с количеством детей с агрессивным поведением.

Этому способствуют многие факторы, среди которых ухудшение социальных условий жизни детей, увеличение количества патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждения головного мозга ребенка, низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы ребенка, невнимание школы к нервно-психическому состоянию детей, пропаганда культа насилия средствами массовой информации. Агрессивный ребенок

часто ощущает себя отверженным, никому не нужным, поэтому начинает искать способы привлечения внимания, не всегда понятные родителям и педагогам. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации общения очень ограничено, и носят защитный характер. Кроме того, дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

По Т.П. Смирновой, существует 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу с подростком, склонным к проявлениям агрессии[40]:

1. Снижение уровня личностной тревожности.
2. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.
3. Развитие позитивной самооценки.
4. Обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.
5. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.
6. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Снятие деструктивных элементов в поведении.

При организации социально-психологической работы с подростком рекомендуется учитывать вид агрессивного поведения.

2.2.1. Виды агрессивного поведения

Гиперактивно-агрессивный несовершеннолетний

Такие подростки, воспитываются в семье по типу «кумира», в атмосфере вседозволенности, и, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.

Задачи специалистов:

- грамотно выстраивать систему ограничений
- стимулировать у подростков умение признавать собственные ошибки
- развивать чувство эмпатии.

Агрессивно-обидчивый и истощаемый подросток

Обидчивость подростка может быть связана с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение.

Задачи специалистов:

- помочь несовершеннолетнему снять психическое напряжение;
- попытаться решать проблемы вместе, в сотрудничестве с подростком, но не за него.

Агрессивный подросток с оппозиционно-вызывающим поведением

Такой несовершеннолетний часто грубит, но не всем, а только родителям и знакомым ему людям.

Попытаться решать проблемы вместе, в сотрудничестве с подростком, но не за него.

Агрессивно-боязливый подросток

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты несовершеннолетнего от мнимой угрозы, «нападения».

Задачи специалистов:

- работать со страхами;
- моделировать опасную ситуацию и вместе с подростком преодолевать ее.

Агрессивно-бесчувственный подросток

Дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена.

Необходимо:

- стимулировать гуманные чувства у такого ребенка;
- приучать ребенка нести ответственность за свое поведение.

2.2.2. Упражнения для индивидуальной работы с несовершеннолетними подросткового возраста

Упражнение на установление контакта «Ключи»

(модификация Однораловой Е.Ю.)

Цели: создать доверительную атмосферу, установить контакт в процессе консультирования, прояснить ожидания клиента, отреагировать эмоции.

Психолог предлагает ребенку воспользоваться ключами.

Первый ключ указывает на цели и наличие их у ребенка. Если он возьмет этот ключ, следует спросить, что он хочет в своей жизни изменить или достичь.

Второй ключ указывает на то, что мы «запираем на ключ». Если ребенок указывает на этот ключ, следует спросить, что он навсегда хочет закрыть в жизни или от кого закрыться.

Третий ключ указывает, что мы стремимся «открыть что-то новое, идем в мир нового». Если выбран этот ключ, следует спросить, что подросток хочет узнать нового, в чем измениться.

Блок упражнений на определение ментального конструкта клиента.

Цели упражнений блока: определить, как ребенок воспринимает свое окружение и себя. Проанализировать актуальное состояние, особенности восприятия собственных агрессивных тенденций. Выявить причины агрессивного поведения.

Коллаж «Великие люди, носившие мое имя»

(модификация Однораловой Е.Ю.)

Психолог просит подростка на листе бумаги составить список людей, носивших его имя. Используя журналы, фотографии составить коллаж. Центром коллажа может стать собственная фотография.

Вопросы для обсуждения:

- Что значит твое имя? Как оно переводится?
- Нравится тебе твое имя?
- Какие похожие качества объединяют всех людей, носивших твое имя?
- Кто из тех великих людей, которых ты вспомнил, ближе всего для тебя? Почему?
- Как твой характер соответствует твоему имени?

Упражнение на проработку отношений с авторитетом «Изменим героя» (модификация Котова Ю.В., Ермиловой М.А.)

Цель упражнения: расширить ролевые возможности ребенка с опорой на авторитеты.

Психолог уточняет, кто является для подростка героем, на которого он старается быть похожим и по каким причинам. Подросток вместе с психологом сочиняет сказку: сам описывает внешность и качества героя сказки, с помощью психолога создает сюжет и включает новых героев, решает, каким образом будут взаимодействовать герои сказки между собой.

Психолог, задавая вопросы, помогает подростку делать выводы из развития складывающейся ситуации, изменять поведение героев с целью благоприятного для всех завершения истории. После чего обсуждает с ребенком:

- Какой вариант взаимодействия героев ему понравился больше?
- Что чувствовал тот или другой герой в разных ситуациях?
- Как он думает, какой вариант лучше? Почему он так думает?
- Как бы он стал себя вести в той или иной ситуации?
- Какие новые качества приобрел его герой?
- Нужны ли ему эти новые качества и почему?

Комментарий для специалиста. Героем, которого выберет подросток, может быть любой персонаж: реально существующий или выдуманный. Составляя сказку, мы учитываем этот фактор и адаптируем сказочную историю под реалии и качества этого персонажа.

Пример работы: героем выбран Илья Муромец или кто-то очень сильный. Задача перед подростком (совместно с психологом): придумать свою сказку «Илья Муромец и Соловей разбойник».

Первый вариант – классическая сказка с классическим исходом.

Второй вариант строится на предложении психолога: «...И вот заехал Илья Муромец в лес, а в лесу уже вечереет, холодать стало. Видит, впереди человек сидит на дереве, весь от холода уже съежился. Крикнул ему Илья Муромец: «Привет! Ты наверно скучаешь один? Замерз в такую погоду, и кушать хочешь? Давай сейчас разведем костер, обогреемся, поедим и познакомимся? Что скажешь?».

Вопрос для обсуждения с подростком:

- Стал бы Соловей разбойник после этого драться с Ильей Муромцем или нет?
- А что потом могло произойти?

Продолжаем сочинять сказку дальше. Теперь очередь ребенка.

Для более полного анализа можно использовать варианты с рисованием героев или ролевое проигрывание при помощи игрушек, фигурок.

Блок упражнений на развитие эмпатии

Цели упражнений этого блока: способствовать развитию способности различать эмоции, эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих, проанализировать возможные формы поведения.

Упражнение «Линии» (автор Одноралова Е.Ю.)

На листе бумаги с помощью карандаша подросток пробует передать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии:

1. Счастливая линия
2. Веселая линия
3. Грустная линия
4. Злая линия
5. Усталая линия
6. Тревожная линия
7. Обидчивая линия
8. Добрая линия

Затем ребенок определяет, какой рисунок линии больше всего соответствует его настоящему эмоциональному состоянию.

Упражнение «Распознавание эмоций и установок»

Психолог предлагает закончить предложение, начинающееся со слов «я чувствую...». Например:

- Я чувствую себя счастливым, когда
- Я прихожу в восторг, когда
- Я злюсь, когда....
- Я чувствую себя грустным, когда....

Комментарий для ведущего. Важно анализировать получившиеся ситуации и способы выхода из них с минимальными рисками.

Упражнение «Обстоятельства»

(модификация Котова Ю.В., Ермиловой М.А.)

Психолог предлагает подростку детально разобрать известную сказку, при этом изменить поведение агрессивных и злобных героев и проанализировать, как может в связи с этим измениться их действительность.

Например: сказка «Золушка». Психолог предлагает изменить обстоятельства: мачеха взяла Золушку на бал и стала называть ее по имени.

Далее психолог обсуждает с подростком следующие вопросы:

- Как они будут вести себя на балу?
- Какие переживания могут быть после этого у мачехи, у Золушки?
- Как могут после этого измениться их отношения?

- Чем могла бы закончиться эта история?
- Какие выводы подросток может сделать?

Упражнение «Пиши, читай»

(автор Котов Ю.В.)

Психолог предлагает подростку в письменном виде подробно описать конфликтную ситуацию и его поведение в ней. Когда ситуация описана, подросток медленно, вдумчиво анализирует ее и аргументирует свои действия и действия своего оппонента в конфликте. После чего психолог задает подростку вопросы:

- Исходя из причины конфликта, самого конфликта можно было бы избежать?
- Что хотел оппонент?
- Что хотел сам подросток?
- Каким образом надо было себя вести, чтобы достичь сотрудничества или компромисса с оппонентом?

После обсуждения по вопросам ситуация еще раз детально разбирается. Она рассматривается по кругу до тех пор, пока сам подросток не предложит возможные варианты заключения с оппонентом компромисса или сотрудничества. При явном затруднении подростка психолог использует наводящие вопросы.

Упражнение-арт «Агрессивность» *(автор М.Ф. Луканина)*

Цели: подвести подростка к понятию «агрессивность», помочь осознать природу собственной агрессивности.

В свободном режиме подростку предлагается нарисовать то, как он понимает «Агрессивность». После рисования обсудить результат.

Упражнение «Шкала гнева»

(автор Д. Мигер, модификация М.Ф. Луканиной)

Цели: научить подростка дифференцировать различные эмоции по силе, особенно чувство гнева, обучить своевременному предупреждению проявления бурных и неконтролируемых эмоций.

Оборудование: мешочек с бобами, можно самодельный; доска или твердая поверхность [14].

На доске изображается мишень (которой может быть любая твердая поверхность). В нее надо кидать мешочек, который заполнен бобами, горохом или фасолью.

В начале упражнения психолог объясняет подростку, что раздражение – слабая степень злости, при этом не очень сильно бросает мешочек по мишени.

Подростку предлагается сделать тоже самое: подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его (он говорит «я слегка разозлился, когда ...»).

Со словами: «я разозлился сильнее, когда ...» – мешочек бросается с большей силой.

И, наконец, он бросается из всех сил со словами: «я разозлился очень сильно, когда ...».

После этого психолог обсуждает с подростком, что тот ощущает в момент раздражения, чтобы он мог, как можно раньше идентифицировать это чувство.

Когда подростком сформулированы ощущения и момент появления раздражения становится узнаваем, его знакомят с эффективными способами снятия напряжения.

Упражнение «Вулкан» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: обратиться к внутреннему пониманию подростком агрессивных тенденций поведения.

Подростка просят представить извержение вулкана.

Образ вулкана ассоциативно позволяет проработать процесс аффективного выражения подростком эмоций. При анализе визуализации, следует обращать внимание на силу извержения, то, как проходит извержение, характер вещества, вылетающего во время извержения вулкана, чем закончилось извержение вулкана, что предшествовало извержению. Сила извержения, легкость, с какой подросток представляет извержение вулкана, говорит о природе аффективного напряжения: легкость, с которой испытуемый может высвободить это напряжение, и то, как это делается, часто проецируется на извержение вулкана.

В конце обсуждения необходимо провести аналогию с агрессивным поведением подростка и извержением вулкана.

Комментарий для специалиста. Другой вариант проведения упражнения: нарисовать вулкан.

Упражнение «Щит Гнева» (автор Т. Глаттхорн)

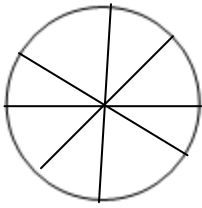
Цели: помочь подростку осознать защитную роль гнева, причины, приводящие к нему, увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений, развить ответственность за свои чувства.

Подростку предлагается на одной стороне листа метафорически нарисовать чувство гнева (то, как выглядит гнев, что он отражает). С другой стороны листа подростку предлагается написать, какие чувства обычно предшествуют гневу (наиболее типичные варианты – обида, грусть, разочарование, страх, одиночество, плохая учеба и т.д.).

Благодаря обсуждению, подросток должен понять причины, вызывающие чувство гнева, каким способом можно решить первичную причину, не прибегая к помощи гнева. Опыт показывает, что упражнение очень эффективно в оценке понимания подростком своих чувств [14].

Упражнение «Расслабляющие мячики»

(модификация М.Ф. Луканиной)



Цель: способствовать расслаблению мышечной агрессии

Подростку предлагаются специальные шарики разных размеров: большие, сенсорные, маленькие пупырчатые, липкие, мячики-прыгуны. Его задача – играть с шарами, кататься на них, мять их руками, прыгать на них.

Комментарий для специалиста. Упражнение способствует выбросу напряжения, вызывает радостные чувства и нравится детям. Однако для его проведения необходимо свободное пространство и соблюдение техники безопасности во избежание травм.

Упражнение – арт «Мое понимание контроля над эмоциями»

(автор М.Ф. Луканина)

Цели: формировать понятие «контроль», способствовать отработке подростком навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем психолог обсуждает с ним результат способы, помогающие эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Пирог» (автор Т. Синклер)

Цели: способствовать росту самосознания подростка, формированию идентичности личности, навыков интроспекции, совершенствовать навыки контроля над поведением.

Перед началом работы подростку объясняется, что личность каждого многогранна, и каждый человек ведет себя по-разному в ситуациях общения, в зависимости от того, с кем он вступает в контакт.

Психолог рисует круг, поделенный на сегменты, а центр круга остается неизменным. Подростку предлагается нарисовать в каждом сегменте картинку, отражающую ту или иную сторону личности. Когда подросток рисует, психолог обращает внимание на то, что по завершении работы необходимо объяснить, что находится в центре.

Когда рисунок создан, подростка спрашивают, не забыл ли он чего-нибудь нарисовать. Ребенок говорит, что не нарисовано в центре. Психолог объясняет, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого человека есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем, и что делаем в тот или иной момент жизни. «Внутренний глаз» помогает нам решать, как поступать в определенной ситуации. Подростку предлагается вспомнить об этом глазе, когда он будет ощущать желание выразить агрессию неконструктивно [14].

2.3. Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации несовершеннолетнего с зависимым поведением

Проблема употребления подростками психоактивных веществ (далее – ПАВ) на протяжении долгого времени является актуальной. В разное время вопросами ее изучения занимались известные ученые – представители российской психологической школы, признанные авторитеты в данной теме: Ц.П. Короленко, Е.В. Змановская, А.Е. Личко и другие авторы.

Цель реабилитации несовершеннолетнего с зависимым поведением: способствовать минимизации психологических факторов риска и формированию психологической устойчивости подростка к экспериментированию и приобщению к употреблению ПАВ.

Реабилитация подростков с зависимым поведением осуществляется в следующих направлениях:

1. Изоляция подростка от пагубно влияющей компании и помощь в приобщении к другим группам сверстников, где он мог бы занять удовлетворяющее его положение.

2. Обсуждения с подростком всего многообразия причин, которые привели к нарушениям поведения (цель: смягчение воздействия ситуации употребления психоактивных веществ).

3. Изучение личностных ресурсов подростка с целью пробуждения сильных сторон его личности.

4. Раскрытие достижимых для подростка перспективных целей. Особую эффективность на этом этапе психокоррекции имеют техники работы с будущим, например, построение «лестницы прогресса» – с использованием ценностных ориентаций подростка. Построение перспективного плана на будущее должно быть основано на тех ценностях, которые имеют существенную значимость для подростка.

2.3.1. План и тематика бесед с подростком, склонным к зависимому поведению⁶

Беседу с подростком необходимо вести наедине и в свободной непринужденной форме. Нежелательно во время беседы делать какие-либо записи – это настораживает многих подростков. Необходимо таким образом подготовиться к проведению беседы, чтобы ребенок не понял и не почувствовал, что она ведется по какому-то заранее намеченному плану [19].

1. Установление контакта с подростком. Первый контакт с подростком является решающим. Начинать беседу лучше с причины обращения, с того, какие события, нарушения или чье желание послужили для него поводом. В процессе беседы выявляются темы, о которых подросток говорит охотно и которых избегает.

2. Отношение к учебе. После того, как контакт установлен, следует тема учебы. Психолог выясняет любимые и нелюбимые предметы подростка,

⁶ Личко А.Е. *Психопатии и акцентуации характера у подростков* – СПб, «Мастера психологии» 2019 г. – 304 с.

причины неуспеха, его отношения с учителями, имевшиеся нарушения дисциплины и их объяснения, а также участие в общественной работе.

3. Планы на будущее в отношении продолжения учебы, выбора профессии, способность соотносить свои возможности с предстоящими трудностями. Важно выяснить имеются ли у подростка перспективы и насколько это связано с семейными стереотипами.

4. Отношения со сверстниками – предпочтение одного близкого друга или компании приятелей, и каким образом они выбираются (по определенным качествам или случайно). Также необходимо узнать о положении подростка в группе, к которой он примыкал, хотя бывает выяснить это непросто, т.к. многие подростки обычно избегают говорить об этом.

5. Увлечения (хобби) в настоящем и в прошлом, как происходит их поиск (под чьим влиянием были выбраны), каковы были достигнутые результаты, почему заброшены, насколько изменчивы увлечения, чем в будущем хотелось бы заняться.

6. Отношения с родителями и внутрисемейные отношения – состав семьи, подробно расспросить об отношениях с каждым членом семьи (кого из членов семьи подросток считает наиболее близким, находит ли у кого «понимание», с кем в конфликтных отношениях и почему). Важно выяснить, имеются ли, с точки зрения подростка, конфликты между другими членами семьи, в чем их сущность и на чьей стороне подросток. Тема конфликтов очень важна для дальнейшей психологической работы, т.к. она может помочь выйти на причины поведенческих нарушений у подростка.

В случае распавшейся семьи важно знать, когда произошел разрыв между родителями и как реагировал на это подросток, поддерживается ли какой-либо контакт с тем, кто ушел из семьи.

7. Нарушения поведения в прошлом – прогулы, их причины, выпивки, знакомство с другими психоактивными веществами; возраст, когда начал курить, побеги из дома и их причины. Имеются ли приводы в полицию и за что, ведется ли в отношении него индивидуальная профилактическая работа территориальной комиссией по делам несовершеннолетних (как сам ребенок объясняет причины).

8. Наиболее тяжелые события в прошлой жизни – какие подросток сам считает таковыми, и какова была реакция на них. Наличие в прошлом суицидальных мыслей и попыток – их причины.

9. Перенесенные соматические заболевания важны не сами по себе, а с точки зрения их влияния на учебу, на положение среди сверстников. Довольно часто болезни воспринимаются подростками как травматическое событие, как нечто стыдное. Наличие в настоящем и прошлые нарушения сна, аппетита, самочувствия.

10. Проблемы взаимоотношений с противоположным полом. Прежде, чем затронуть эту тему, лучше пояснить, что психолога эти данные интересуют, прежде всего, как возможный источник неприятных переживаний, волнений, беспокойств. Важно выяснить оценку подростком

своей привлекательности, наличие психических травм, опасений по поводу своей сексуальной неполноценности.

В заключение следует снова вернуться к тем обстоятельствам, нарушениям поведения и психотравмирующей ситуации, которые послужили поводом для работы со специалистом. Когда контакт установлен, можно проявить большую настойчивость, чтобы получить более полные и точные сведения.

2.3.2. Упражнения для индивидуальной реабилитации с подростками, склонными к зависимому поведению

Упражнение «Сообщение (СМС) негативным эмоциям (злости, агрессии, обиде)» (модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: осознать свои негативные эмоции и их влияние на отношения с другими.

Инструкция для подростка: «Напиши сообщение своим негативным эмоциям, попытайся рассказать, как тебе с ними приходится уживаться; как живется с ними и как живется без них. Попытайся оценить какую пользу, и какой вред для тебя приносят они, а также постарайся оценить, как негативные эмоции могут повлиять на отношения с другими людьми».

По окончании упражнения можно, при желании прочитать «сообщение негативным эмоциям».

Упражнение «Учимся противостоять давлению» (модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: исследовать давление как психологический прием, его последствия и возможности самозащиты.

Комментарий для специалиста. Давление - воздействие, силой преодолевающее другую силу. Давить - принудить к чему-либо, заставить. Подростку предлагается для обсуждения серия вопросов:

- Что такое давление, на что или на кого можно надавить?
- Во всех ли случаях давление может быть негативным?
- Какими способами можно обнаружить негативное давление?
- Каковы способы отрицательного давления (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, унижение, влияние на личность и т.д.)?
- Хотел бы ты лично поддаваться такому давлению и к каким последствиям может это привести?
- Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного давления?

Далее самому подростку предлагается составить алгоритм поведения, который поможет справиться с давлением (план безопасности личных границ). Необходимо убедить подростка, что одним из пункта плана должно быть обращение за помощью, и это не является признанием собственной слабости (как многие думают), а проявление способности противостоять

давлению из вне, особенно в критических и опасных случаях. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям, родственникам, взрослым; к специалистам; в органы полиции, телефоны доверия, школу, социальные службы.

Упражнение «Когда бывает плохо...»

(модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: содействовать формированию стрессоустойчивости, актуализации ресурсов.

Инструкция для подростка: «Найди как можно больше положительных вариантов действий, когда в жизни возникают трудности и проблемы. Нужно вспомнить, что ты делаешь, когда тебе плохо на душе, испытываешь тоску? Как пытаешься справиться с таким состоянием? Какое у тебя поведение в таких ситуациях?».

Все названные способы записываются на отдельных листочках, а затем выкладываются на столе. После этого способы обобщаются и перечисляются педагогом-психологом «у тебя действуют такие способы...», если есть такие ответы как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и прочие девиации, они тоже засчитываются.

Затем подросток подводится к мысли, что у каждого, в том числе и у него, есть свои конструктивные способы справиться с плохим настроением в ситуации тоски или горя (например, сходиться в душ, пообщаться, спорт, физическая нагрузка и т.д.). У кого-то их много, у кого-то мало. Но чем больше таких конструктивных способов, тем лучше. Это означает, что человек знает множество способов справиться с собой, со своим состоянием. Если называются негативные способы (алкоголь, наркотики, курение и т.д.), то необходимо перейти к обсуждению попадания в зависимость следующим образом: «А если этот вариант опасен и может сильно изменить человека, его физическое тело, здоровье, разум, психику? Тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться от многих объектов нашей действительности. Выделяют огромное количество разных аддикций. Зависимость возникает, когда у человека нет вариантов или способ только один. В жизни всегда можно найти альтернативу и поддержку со стороны».

Упражнение «Мне в себе это нравится...»

(модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: содействовать развитию положительной самооценки, уверенности в себе.

Инструкция для подростка: «Назови и запиши что-нибудь хорошее о своем характере или совершенном поступке».

2.4. Особенности индивидуального сопровождения и реабилитация несовершеннолетнего с аутоагрессивным (в том числе суицидальным) риском

Территориальными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав проводится индивидуальная профилактическая работа с несовершеннолетними, категории которых определены Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». В соответствии с пунктом 3 статьи 5 указанного закона индивидуальная профилактическая работа с несовершеннолетними может проводиться в случае необходимости предупреждения правонарушений либо для оказания социальной помощи и (или) реабилитации несовершеннолетних, в том числе совершивших суицидальную попытку. Суицидальные и аутоагрессивные тенденции могут быть обнаружены и в поведении несовершеннолетнего, в отношении которого индивидуальная профилактическая работа проводится в иной категории, а также состоящего на учете в территориальных органах МВД России на районном уровне, учреждениях исполнения наказания. В этом случае важно проводить профилактическую работу с подростком с учетом этой проблемы.

Уделяя внимание изучению общих черт суицида, известный суицидолог Э. Шнейдман выделяет следующие позиции:

1. Общей целью для суицида является поиск решения. Суицид – не случайное действие, его не принимают бесцельно или бессмысленно. Он является выходом из затруднений, кризиса или желанием прекратить испытывать сложную невыносимую ситуацию. Именно поэтому для того, чтобы понять причину суицидов, следует узнать, для решения каких проблем он предназначен.

2. Общей задачей суицида является прекращение сознания. Невыносимая боль, которую испытывает человек, может исчезнуть, если он перестанет думать (или жить) на эту тему. Идея такого выхода из ситуации часто приводит к активному суицидальному сценарию и переходу суицидальных мыслей в намерения и действия.

3. Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль. Опыт показывает, что даже незначительное снижение невыносимости психической боли приводит к выбору в пользу жизни.

4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности. Задача взрослых – узнать, в чем они заключаются. Суицид видится фрустрированному человеку логичным выходом, поскольку он не знает других способов удовлетворить потребность и снизить фрустрацию. Решение проблемы, или определение пути выхода из ситуации часто снижает суицидальную активность подростков.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность — безнадежность. Для того, чтобы снизить интенсивность суицидальных тенденций, нужно уменьшить эмоциональное напряжение. Предупреждению

суицидов часто строится с учетом именно этого фактора, и направлено в первую очередь на работу с эмоциями, душевным состоянием подростка.

6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность. Желание спастись и желание прекратить невыносимую боль, как правило, сопутствуют друг другу. Человек может одновременно хотеть умереть и желать спасение. Часто подростки планируют вмешательство других людей, продумывая суицид (планируют время прихода родителей домой и т.д.). Этот фактор важен для специалистов, работающих с подростками: амбивалентное отношение к смерти дает нам моральное право выступать «адвокатами» жизни, усиливая его желание спастись.

7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы. Отличительной особенностью суицидов является преходящее сужение сознания, ограничение интеллектуальных возможностей, так называемое «туннельное» сознание. Эмоциональное состояние подростка становится дихотомическим: или все или ничего; либо особое, даже волшебное разрешение ситуации либо прекращение потока сознания. В поведении подростков могут наблюдаться не самые логичные действия, например, желание прийти ночью к церкви, упование на то, что ситуация сама разрешится, загадывание символических желаний и т.д.

8. Общим действием при суициде является бегство. Подросток хочет уйти из зоны бедствия, суицид – крайняя форма ухода.

9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении. Как правило, люди, задумывающиеся о суициде, сознательно, или бессознательно подают сигналы и сообщают о своих намерениях: говорят о смерти, выставляют статусы в социальных сетях, жалуются на беспомощность, просят поддержки и т.д. Важно – заметить эти сигналы и предупредить негативный вариант развития поведенческого сценария [48].

Российский суицидолог В.Н. Гордиенко выделяет следующие суицидогенные критерии (маркеры), которые позволяют осуществить как качественный, так и количественный анализ выраженности данного критерия у человека:

- уровень депрессии
- уровень безнадежности
- индивидуально-психологические особенности несовершеннолетних
- признаки патохарактерологического развития
- психотравмирующие обстоятельства (ситуация) [11].

Приемы, которые необходимо использовать при реабилитации несовершеннолетнего с суицидальными тенденциями:

- «Выслушивание». Подростка часто путают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Ему следует дать возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов, чем говорить.

– «Снятие представлений об исключительности страдания». Суициденту его проблема представляется зачастую глобальной и уникальной, он подавлен ею и не способен критически посмотреть на нее. Особенно склонны к этому подростки из-за недостаточности их жизненного опыта и отсутствия понимания, что в конечном итоге все проходит.

– «Эстетический подход». Подросткам крайне небезразлична их внешность, даже после смерти. Поэтому очень результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп.

– «Напоминание об обязанностях и связях с близкими». Следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.

– «Взвешивание плохого и хорошего». Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах актуальной ситуации, но и «оживить» представления о том хорошем, что есть у него в жизни.

– «Контрастирование». Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает еще больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мучаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.

– «Использование имеющегося опыта решения проблем». Подростку следует напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

– «Пробуждение потенциала силы». Следует помочь найти подростку в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение.

– «Позитивное будущее». Следует помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.

– «Структурирование действий». Совместно с подростком выстраивается план действий на ближайшее время, ему рекомендуется придерживаться этого плана.

– «Переключение на заботу о других». Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сестры.

– «Расширение круга интересов». Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях [5].

В ходе работы с подростком важно пройти следующие этапы:

1. Раскрыть причину суицидоопасных переживаний.
2. Мобилизовать адаптивные навыки проблемно – решающего поведения (достигается путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса).

3. Заключить анти-суицидальный договор (соглашение с подростком о кризисной ориентации коррекционной работы, сроках реализации индивидуального плана сопровождения, разделении ответственности за результат совместной работы).

Работа с подростком строится с учетом степени суицидального риска. Их выделяется три:

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).

2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).

3. Высокий риск (есть суицидальные мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и порядок действий.

Действия педагога-психолога *при незначительном риске*:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.

2. Проработать с ним суицидальные чувства.

3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.

4. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.

5. Направить ребенка к психотерапевту (психиатру).

6. После серии консультативных бесед включить в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Действия педагога-психолога при наличии *риска средней степени*:

1. Предложить подростку эмоциональную поддержку.

2. Проработать суицидальные чувства.

3. Укрепить желание жить.

4. Обсудить альтернативы самоубийства.

5. Заключить контракт.

6. Срочно направить к психотерапевту (психиатру).

7. Связаться с семьей, друзьями и договориться о взаимодействии.

8. После индивидуальной коррекционной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Действия педагога-психолога при наличии *высокого риска*:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.

2. При необходимости удалить орудия самоубийства.

3. Заключить контракт.

4. Немедленно связаться с психиатром, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.

5. Информировать семью.

6. После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации [38].

3. Подпрограмма групповых занятий, направленных на реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних

Цель Программы: способствовать формированию у участников Программы психолого-социальных поведенческих качеств, способствующих успешной реабилитации и ресоциализации.

Задачи Программы:

1. Способствовать развитию здорового самосознания, положительной «Я-концепции» участников Программы, повышению их самооценки и уверенности в себе.

2. Создать участникам Программы условия для овладения навыками контроля над собственными эмоциями и поведенческими реакциями, содействовать преобразованию негативных установок в личностно-развивающие.

3. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников Программы.

4. Способствовать формированию участниками Программы социально-значимых привычек.

3.1. Тематический план подпрограммы групповых занятий

№ занятия п/п	Тема занятия	Цель занятия	Продолжительность занятия
1	Кто мы?	Знакомство, установление контакта	1,5 ч.
2	Что с нами происходит?	Осознание необходимости изменений. Проработка причин деструктивного поведения	1,5 ч.
3	Ресурсы личности	Осознание необходимости изменений. Проработка причин деструктивного поведения	1,5 ч.
4	Шагни к себе	Построение нового образа «Я». Повышение уверенности в себе	1,5 ч.
5	Это Я!	Построение нового образа «Я».	1,5 ч.

		Повышение уверенности в себе	
6	Я и мое взросление.	Построение нового образа «Я». Повышение уверенности в себе	1,5 ч.
7	Эмоциональное Я	Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций	1,5 ч.
8	Управляй своими эмоциями	Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций	1,5 ч.
9	Мое конструктивное общение	Развитие навыков конструктивного общения	1,5 ч.
10	Конфликты и способы их разрешения	Развитие навыков конструктивного общения	1,5 ч.
11	Я выбираю здоровый и законопослушный образ жизни!	Формирование законопослушного поведения и навыков отказа	1ч
12	ПроеКТОриЯ личности	Проведение итоговой диагностики, завершение работы	2ч

3.2. Содержание подпрограммы групповых занятий

Занятие 1.

Знакомство.

Цель: познакомить участников между собой, способствовать установлению контакта ведущего с аудиторией.

1. Представление «Ромашка» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цели: познакомить участников группы между собой, показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток, и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество. Например, Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т. д. – в зависимости от фантазии подростков.

Комментарий для специалиста. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет использовать упражнение как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет несовершеннолетним более уважительно относиться друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

2. Упражнение-обсуждение «Зачем я здесь?»

Цель: содействовать повышению мотивации участников на работу и осознанию необходимости своего присутствия на тренинге.

Участники по кругу говорят о том, зачем они пришли на тренинг, чего ждут от занятий, о своих целях и желаниях. Для прояснения групповых ожиданий задаются следующие вопросы:

1. Что бы я хотел получить от занятий?
2. Чему бы мне хотелось научиться?
3. Что мне может помочь?
4. Что мне может помешать?
5. Чего я жду от ведущего группы?

3. Упражнение «Групповые правила»

Цель: определить правила, по которым будет работать группа.

Участники тренинга совместными усилиями вырабатывают нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы.

Психолог предлагает желающим высказаться о том, какие они хотели бы установить правила, чтобы чувствовать себя на занятиях комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на экране все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Закон «00» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.
4. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.
5. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».
6. Принцип «Я»: говори о себе, а не обобщай.

Комментарий для специалиста. Групповые правила можно не записывать, а нарисовать.

4. Разминка «Счет до 40» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цели: снять напряжение, сплотить группу, способствовать формированию навыков самоконтроля и умения слушать других людей.

Участники встают в круг. Ведущий предлагает группе посчитать до 40. Вместо чисел, в которых есть цифра «3» или делящихся на «3» надо хлопать, а не произносить число. Если кто-то не успел или ошибся – счет начинается заново, но уже с другого человека.

Комментарий для специалиста. Как правило, для того, чтобы успешно выполнить задание, участникам необходимо научиться слышать не только себя, но и других. Иногда выполнение упражнения занимает много времени, но, когда группа выполняет задание, это способствует созданию эффекта синергии.

Упражнение также направлено на повышение активности и развитие коммуникативных умений.

5. Упражнение «Чем мы похожи»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: показать возможность сближения и взаимопонимания случайно встретившихся и непохожих, на первый взгляд, людей.

Группа делится ведущим на пары. Внутри пар участникам предлагается найти что-либо общее. Это могут быть особенности внешности, интересы, место жительства, пищевые пристрастия и т. д. Найденные черты сообщаются группе. Затем пары объединяются в «четверки», внутри которых также ищется общность. Далее можно составить группы из восьми человек и повторить процедуру.

5. Проведение входной анкеты.

Цель: выявить отношение участников к работе, определить уровень знаний участников по теме тренинга.

б. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 2.

Что с нами происходит?

Цели:

- осознать проблемы, волнующие участников, как присущие всем подросткам и имеющие пути решения

- проанализировать пути решения проблем, актуализировать имеющиеся ресурсы

- способствовать формированию положительной самооценки

1. Приветствие. Введение в тему.

Цель: обозначить вопросы, которые будут обсуждаться на занятии.

Ведущий приветствует участников, обозначает вопросы, которые будут обсуждаться на занятии.

1. Мозговой штурм «Проблемы, которые нас волнуют»

(автор М.Ф. Луканина)

Цели: определить круг рабочих ситуаций, актуализировать вопросы, которые участникам хотелось бы проработать на занятии. Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

В процессе работы стоит предложить участникам записать свои варианты ответов на листах ватмана или флип-чартах. Каждая группа представляет свой вариант, те позиции, которые совпадают у участников, можно выделить, поставив рядом плюс.

Комментарий для специалиста. Важно именно обобщить проблемы не только участников группы, но и подростков вообще. Данный прием позволит уйти от обвинительной позиции и исключит фактор безысходности и неразрешаемости проблем. Со стороны ведущего, с целью развития конструктивного поведения, можно сделать акцент на том, что проблемы могут быть похожие, а способы их разрешения – разные и зависят от многих факторов. На эту тему можно по дискутировать с подростками, участниками тренинга.

2. Групповое обсуждение по методу SWOT-анализа «Как справиться со сложными проблемами» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: определить формы и методы работы управления сложной ситуацией, выявить известные участникам формы работы с деструкцией.

Оборудование: Бланк упражнения (Приложение 7).

Участникам группы предлагается выделить наиболее актуальные проблемы из тех, которые они обсуждали во время предыдущего упражнения. Участникам необходимо проработать эти проблемы (как правило, разделившись на группы по числу заявленных проблем). Каждой группе методом SWOT-анализа надо продумать решение проблем, проанализировав его по следующим позициям: 1) цель; 2) результат; 3) препятствия достижению цели; 4) ресурсы для достижения цели; 5) действия, необходимые для достижения результата. По итогам работы происходит обсуждение.

Комментарий для специалиста. Если группа имеет одинаковую специфику проблем, например, противоправные поступки, зависимое поведение, агрессивность, проблему для анализа может предложить сам ведущий.

Упражнение носит ресурсный характер и позволяет участникам наметить, что можно изменить в поведении. Ведущему при проведении итогового обсуждения можно спросить, что каждый участник выделяет важного для себя.

3. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 3

Ресурсы личности

Цели: актуализировать ресурсы для разрешения трудностей, актуализировать «ответственность» и ответственное отношение к жизни, определить, какие пути разрешения трудностей и проблем есть у человека

1. Приветствие.

Цель: настроить участников на работу в группе.

Психолог приветствует участников тренинга, интересуется их настроением, спрашивает, что интересного происходило в их жизни за прошедшую неделю, рассказывает, чем группа будет заниматься сегодня.

2. Медиа-кафе «Какие ресурсы есть у человека, если он попал в сложную ситуацию» (авторы Х. Браун, Д. Исаакс, модификация Т. Нестик)

Цель: сбор информации о ресурсах, позволяющих справиться с трудностями, организация обмена мнениями участников тренинга по важным для несовершеннолетних и сообщества вопросам и проблемам.

Оборудование: ватман по числу команд участников, маркеры, ручки, листы формата А4, планшеты-держатели бумаги.

Инструкция. Разделить участников группы на мини-команды. Если участников 10 человек – то мини-команды могут состоять из 2-3 человек. Если участников совсем немного (до 7 человек, то оптимальнее будет каждому играть за самого себя). Каждой команде необходимо придумать два вопроса на определенную тему. Вопросы могут быть любыми, главное, чтобы они касались обсуждаемой темы. В данном случае – «Какие ресурсы есть у человека, если он попал в сложную ситуацию».

Комментарий для специалиста. Ведущему можно заранее придумать по одному вопросу для каждой группы и записать их на листе. Вторым вопросом должны придумать участники тренинга. Это полезно, если важно направить обсуждение в определенное русло, или нужно получить ответ на конкретные вопросы.

За 15 минут каждая команда должна будет провести групповое исследование по данному вопросу, опрашивая участников других команд.

Перемещаясь по залу в одиночку каждый член должен:

- получить ответы на вопросы своей команды от как можно большего числа участников, записывая их;

- если ваш собеседник уже дал интервью по этому вопросу другому члену вашей команды, просто ответьте на его вопрос и переходите к следующему интервью;

- если вы готовы к новой встрече, нужно поднять руку вверх и участник будет замечен (принцип «свободная касса»).

Вернувшись в свою команду, необходимо обобщить собранную информацию и добавить к ней собственное мнение. Для этого участники самостоятельно ранжируют полученные ответы по частоте встречаемости. В ходе группового обсуждения выделяют наиболее распространенные ответы. Команда оформляет свои результаты на листе ватмана формата А3. Команды представляют полученные результаты в виде презентации.

Комментарий для специалиста. Упражнение позволяет в интерактивной форме быстро получить информацию по актуальным вопросам, включить в работу всех участников группы, дать информацию по теме.

Оформленные плакаты можно оставить как оформление зала, где проводится тренинг, поскольку предложенные способы – ресурсные и обращение к ним актуализирует собственные личностные ресурсы участников.

3. Групповое обсуждение «Мои ресурсы» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: актуализировать личностные ресурсы участников тренинга, обсудить, что в активе есть у каждого участника тренинга, где и какую он может получить помощь и поддержку, на какие возможности и сильные стороны может опираться.

Ведущий группы спрашивает подростков, какие ресурсы, обсуждаемые в предыдущем упражнении, им понравились больше всего, что нового они узнали, что готовы взять себе и чем делились с другими участниками.

4. Упражнение «Предмет из сумки - мой ресурс» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: актуализировать личностные ресурсы участников.

Оборудование: личная сумка или рюкзак участника тренинга.

Участникам предлагается достать из сумки (рюкзака) тот предмет, который для них ассоциируется с ресурсом личностного роста (позитивом). И рассказать, почему они выбрали именно этот предмет и что он означает для них. Упражнение проводится в форме шеринга.

Комментарий для специалиста. Опыт показывает, что упражнение проходит в очень позитивной, приятной атмосфере и настраивает на хорошее настроение.

7. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 4 Шагни к себе

Цель: расширить представления подростков о самих себе, содействовать изучению своего внутреннего мира, формировать понимание себя.

1. Приветствие. «Я – ассоциация».

Цель: настроить участников на работу в группе.

Каждый из участников тренинга (по кругу) называет свое имя, добавляя к нему тот предмет, животное, явление и т.д., с которым он себя сегодня ассоциирует. Остальные, называя свое имя, повторяют предыдущие имена и ассоциации каждого участника.

2. Упражнение «Мой внутренний мир» (автор М.Ф. Луканина)

Цели: - развивать уверенность в себе,
- структурировать образа «Я».

Оборудование. Колода метафорических карт. Если метафорических карт нет, то можно предложить подростку нарисовать свой внутренний мир.

Участникам предлагается выбрать из колоды метафорических карт любые 1-3 карты, которые, на их взгляд, больше всего относятся к ним самим, каким они представляют свой внутренний мир, включая интересы, склонности, черты характера и т.д., после чего проводится обсуждение результатов.

3. Синквейн⁷ «Про меня» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: расширять понимание себя.

Упражнение выполняется индивидуально. Каждому участнику необходимо составить синквейн на тему «Это Я». По итогам работы синквейны зачитываются и обсуждаются.

Правила составления синквейна

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4 строка – фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

4. Упражнение «Магазин качеств» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; выявлять значимые личностные качества; отработать социально-психологические компетенции.

Предлагается поиграть в магазин. Товары, которые продаются – это человеческие качества, в контексте данного тренинга это могут быть качества, актуальные для несовершеннолетних, в том числе непосредственно входящие в социально-психологические компетенции. Участники могут подумать, какое качество они хотели бы приобрести (зачем оно им нужно; на сколько процентов; что они с ним будут делать) а также качество, которым могут поделиться с окружающими (почему это может быть полезно остальным; на сколько процентов они хотят поделиться). Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Участники группы могут просто продавать качества, а могут предложить участникам тренинга что-то сделать, чтобы приобрести нужное качество. Как правило, это несложные упражнения на тему необходимой покупки.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Комментарий для специалиста. Существует вариант проведения данного упражнения. **Упражнение «Поделись со мной» (автор Ф. Бурнард)**

Цель: эмпатийно диагностировать личностные качества; расширить репертуар способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- ответственность
- уверенность
- умение создавать хорошее настроение,

⁷ Синквейн - нерифмованное стихотворение из пяти строк.

- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- толерантность

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какого-либо качества (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

5. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 5

Это Я!

Цели: построить адекватный образ «Я», развивать навыки самопознания, совершенствовать знания и представления о себе.

1. Упражнение «Мое имя» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: формировать позитивное отношение к своему имени, повысить уровень внутренней уверенности.

Оборудование: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «Я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности.

Инструкция: на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя, таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам

предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения.

1. Данное упражнение можно использовать для тех случаев, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена) и т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, в какой будет наиболее приятно (уменьшительно – ласкательно, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

2. Упражнение «Карнавальный костюм»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: получить обратную связь в процессе общения, актуализировать личностные ресурсы, расширить ролевой диапазон, содействовать развитию коммуникативной компетентности.

Участники делятся на группы. Если участников тренинга немного, можно выполнять упражнение в кругу. Участники должны для каждого, включая себя, придумать карнавальный костюм, который больше всего подходит тому или иному человеку. После этого каждый рассказывает, кому какой костюм предлагается и почему.

Ведущий по окончании работы говорит о том, что чем больше ролей вам придумали, тем более вариативны модели поведения человека. Следует обратить внимание, разнообразны ли роли или они в рамках одного образа, насколько участники принимают те костюмы, которые им предлагаются. В итоге ведущий отмечает, что костюмы, придуманные группой, – ожидания общества от человека, каким его видят окружающие. Костюмы, придуманные человеком другим участникам, – это тоже образы своего «Я», либо те, от каких хочется избавиться, либо отражающее желания человека относительно того, каким ему хочется быть в обществе (желаемый имидж).

3. Упражнение «Без маски» *(модификация Тереховой Е.В.)*

Цель: снять эмоциональную и поведенческую закрепощенность; формировать навыки искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Оборудование: карточки с фразами.

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные

члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п."

4. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 6

Я и мое взросление.

Цель: развивать осознанность личности и навыки самопознания, совершенствовать знания и представление о себе.

1. Упражнение «Мои роли» (модификация Тереховой Е.В.)

Цель: изучить ролевой спектр и особенностей проявлений ролей подростка, содействовать самопринятию, развивать социальные роли.

Участникам предлагают написать все роли, которые они выполняют в жизни: например, я – дочь, Я – ученик, я – друг, я – любитель музыки и т.д. Далее сделать круговую диаграмму, выделить сектора, определяющие, на сколько каждая роль, занимает место в жизни, участникам предлагают отметить степень удовлетворенности по 10 бальной шкале этой ролью

Вопросы к участникам: «Расскажите о своей диаграмме ролей, что вы чувствовали, когда писали».

2. Упражнение «Взросление в моей жизни» (модификация Алексеевой Н.М., Тепловой Л.Е., Тереховой Е.В.)

Цель: проанализировать опыт взросления.

Оборудование: метафорические карты.

Ведущий предлагает участникам выбрать несколько метафорических ассоциативных карт⁸, которые характеризуют с их точки зрения такое понятие, как «взрослость».

Вопросы к участникам: «Чувствуете ли вы себя взрослым?», «Когда вы в первый раз почувствовали себя взрослым человеком?», «Что значит – быть взрослым?», «Какие признаки взрослости вы отмечали у себя?», «Что послужило началу формирования взрослости?», «Как изменились отношения с родителями в период взросления?», «Какие самостоятельные решения вы

⁸ Ассоциативно-метафорические карты «Переход» Н. Огненко, Издательство «Речь», 2014

принимали?», «Каким образом родители оказывали влияние на проявление вами самостоятельности?»).

В рамках круглого стола происходит обсуждение.

3. Упражнение-арт «Ответственность. Права и обязанности»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность», сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость.

Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорить о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны – свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях, как на обязательном атрибуте жизни и поведения человека. Также можно подчеркнуть, что умение нести ответственность, а также наличие и прав, и обязанностей – черта взрослого человека.

4. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д. Важно подчеркнуть, что осознанность и ответственность – важные составляющие личности, процесс принятия себя – основа взросления и необходимый результат развития личности.

Занятие 7 Эмоциональное Я.

Цель: определить значение эмоций в жизни человека, развить у подростка способность понимать свои эмоции и чувства, помочь подростку осознать проблему неконструктивного выражения отрицательных эмоций и низкого самоконтроля.

1. Приветствие.

Цель: сделать переход от предыдущей темы к настоящей, объяснить, какую роль играют эмоции в жизни человека, актуализировать значимость управления эмоциями для формирования законопослушного поведения.

Ведущий тренинга делает обобщение тематики предыдущих занятий, рассказывает участникам о том, что знающий себя человек умеет лучше управлять самим собой и предлагает перейти к важной теме пониманию своих чувств и эмоции, о том, почему важно принимать их и управлять ими.

Вопросы для обсуждения с подростками:

- Почему важны чувства и эмоции человека?

- как связана уверенность в себе и знание себя с управлением своими эмоциями?

- Почему важно уметь управлять собой?

Также ведущий предлагает участникам тренинга поделиться опытом, в каких ситуациях неумение управлять собой приводило к негативным последствиям и правонарушениям, а также просит привести примеры, когда умение конструктивно проявлять эмоции приносило положительные, социально-полезные результаты. По итогам группового обсуждения ведущий настраивает участников на необходимость работы со своими эмоциями и их лучшее изучение и самопознание.

2. Незаконченные предложения «Я - буря...»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: выявить внутренние проблемы и ресурсы участников, определить, какие эмоции они испытывают, обсудить факторы эмоциональности и стрессоустойчивости.

Оборудование: карточки с незаконченными предложениями.

Ведущий достает карточки, на которых записаны приведенные ниже незаконченные предложения. Участникам тренинга предлагается вытаскивать их по одной, по кругу и закончить следующие предложения:

- Я – буря
- Я – светлячок, потому, что...
- Я – дверь, за которой скрывается...
- Я – словно сжатый кулак, когда...
- Я – лодка, которая плывет по...
- Я – сейчас лампочка...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – словно рыба...
- Я – коробочка, в которой спрятано.
- Я – сказка о...
- Я – интересная книжка про...
- Я – драгоценность потому, что я.
- Я – песенка...
- Я – остров в океане, который ...
- Я – словно муравей, когда...
- Я – могу быть ветерком, т.к.....
- Я – словно птичка потому, что...
- Я – нерв...
- Я – я похож на робота, т.к....
- Я - тропинка, которая ведет...
- Я – волшебник, который...
- Я – чувствую, что я скала...
- Я – танк, который прет...
- Я – стакан воды...
- Я – натянутая струна, которая...
- Я – превращаюсь в тигра, когда...

- Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Предложения составлены таким образом, что касаются ресурсных состояний и эмоциональных проявлений. Можно обсудить, какие позиции участникам оказались близки и понравились, а какие, наоборот, связаны с негативными переживаниями.

Подростку предлагается вспомнить, какие эмоции он знает. Если подросток знает, что такое «эмоции», актуализируется понятие эмоций, обсуждается, какие эмоции положительные, а какие отрицательные; зачем человеку нужны эмоции; как можно управлять ими.

3. Упражнение «Эмоциональный градусник»

(Г. Марасанов, модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: изучить эмоциональный мир подростков.

Оборудование: скетчи, листы формата А4, цветные карандаши и маркеры.

Комментарий для специалиста. Основной эффект упражнения заключается в том, что участники предлагаемой игровой процедуры получают возможность обнаружить и проанализировать личные особенности эмоциональных ситуаций, рождающихся в неопределенной ситуации. Игра подталкивает к догадкам о факторах, провоцирующих те или иные интерпретации воспринимаемых объектов.

Для проведения упражнения ведущий запасается наборами бумажных карточек (скетчей). Количество карточек в каждом наборе соответствует количеству играющих. Размеры карточек лучше предусмотреть небольшие. Пусть они умещаются на ладони.

Ведущий раздает группе чистые карточки и просит написать на них какое-либо чувство, переживание, ощущение, которое они чаще всего испытывают подростки в последнее время. Собрав заполненные карточки, ведущий зачитывает каждую карточку вслух, обращая внимание группы на то, что собранная информация как-то отражает общее эмоциональное состояние играющих, является своеобразным «эмоциональным градусником».

Затем участники тренинга узнают, что им предстоит нарисовать в аллегорической форме, в свободном стиле образ того чувства, ощущения, переживания, карточка с названием которого попадает им после перетасовывания. Может попасться тоже самое чувство, которое они написали раньше, или чужое. Также это может быть чувство или эмоция, которая близка участникам, а может это будет эмоция, которую они давно не испытывали, неактуальная для них.

Для рисования участники запасаются белыми листами бумаги одинакового (желательно формата А4) размера и фломастерами или карандашами для рисования.

Перед началом работы, ведущий еще раз предупреждает, что желательно не советоваться друг с другом, не сообщать соседям о том, какое задание получено, иначе процедура теряет смысл. Ведь затем предстоит собрать все рисунки и коллективно строить догадки о чувствах,

изображенных на картинках. Ведущий предупреждает, что группа не будет заниматься отгадыванием авторов рисунков. Это не является целью игры.

Допустима абсолютная свобода творчества. Рисунок может представлять собой натюрморт, пейзаж, стилизацию под детский рисунок, абстракцию, ребус и прочее. Время рисования – до десяти минут.

Собрав рисунки, ведущий может поступить двояко. Либо вывесить их все одновременно на доску, либо предъявлять по очереди для обозрения. И в том, и в другом случае важно, чтобы про каждый рисунок каждый член группы высказал догадку о чувстве, которое там изображено.

По окончании рисования каждый из несовершеннолетних показывает свой рисунок, а остальные участники должны догадаться, что за чувство (или эмоция) здесь отражены. Потом автор рисунка рассказывает, почему он именно так отобразил эмоцию, что она значит для него. Другие участники могут задавать вопросы или высказывать свое мнение относительно рисунка. Можно спросить авторов, близко ли им данное чувство, нравится ли его испытывать, легко ли было рисовать. Кроме того, имеет смысл уточнить, что должно прийти на смену чувству, если оно уйдет (особенно, это касается отрицательных эмоций).

Далее методом «вертушка» (передача рисунка по кругу по часовой стрелке) происходит работа. Участникам нужно добавить что-то к имеющемуся рисунку, приблизив его к тому, чувству, которое хотелось бы автору (или просто улучшив его). Поскольку рисунки всех передаются по кругу, то на каждом рисунке есть возможность что-то проработать всем участникам. Упражнение заканчивается, когда рисунки возвращаются к авторам. Можно предложить отрефлексировать получившиеся рисунки или задать вопросы.

Комментарий для специалиста. Выполнение данного упражнения может занимать достаточное количество времени (поскольку высказывается каждый участник группы, кроме того скорость рисования у всех разная), поэтому необходимо правильно рассчитать время. На группу 10 человек уходит примерно 60 минут. Тем не менее, опыт показывает, что данное упражнение обладает исключительным психотерапевтическим эффектом, поскольку у участников есть возможность заявить о своих чувствах и проработать их, используя эффект командной работы, получив поддержку от группы. В силу этого имеет смысл его включить в обязательную программу тренинга и не пожалеть на его выполнения время. По отзывам участников оно продуктивное и запоминающееся.

Несмотря на то, что чувства бывают разными, и работа может нравиться участникам, выписывают чувства участники группы как правило, отрицательные. Возможно, это связано с эффектом тренинговой работы (есть желание и возможность проработать негатив). На памяти авторов соотношение положительных проживаемых эмоций к отрицательным 10% к 90%

3. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 8

Управляй своими эмоциями

Цель: увеличить количество методов, повышающих контроль над эмоциями, научить подростка управлять своим поведением.

1. Приветствие «Групповой натюрморт».

Цель: включить в работу, настроить на занятие.

Каждый участник говорит, с каким предметом в данный момент, он себя ассоциирует. В итоге из этих предметов составляется групповой портрет-натюрморт.

2. Упражнение «Щит гнева» (автор Тереза Глаттхорн)

Цель: осознать защитную роль гнева (или другой отрицательной эмоции, которая мешает несовершеннолетнему), проявить возможность увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений

- осознание тех чувств и проблем, от которых гнев защищает
- понимание роли гнева и причин, приводящих к нему,
- развить у подростка ответственность за свои чувства, обучить его умению решать проблемы.

Упражнение является одним из ключевых в работе.

Оборудование: цветные карандаши, лист формата А4.

Подростку предлагается метафорически нарисовать чувство гнева (то, как выглядит гнев, что он отражает). С внутренней стороны листа подросток, затем, должен написать, какие чувства обычно предшествуют гневу (наиболее типичные варианты – обида, грусть, разочарование, страх, одиночество, плохая учеба и т.д.), благодаря обсуждению, подросток должен понять причины, вызывающие чувство гнева. Обсуждается и то, каким способом можно решить первичную причину, не прибегая к помощи гнева. Опыт показывает, что упражнение очень эффективно в оценке понимания подростком своих чувств [14].

3. Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина).

Цель: сформировать понятие «контроль», способствовать отработке навыков управления собой.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается

результат, и говорить о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

4. Упражнение «Отработка навыков контроля» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: формировать умение контролировать свое поведение, развивать гибкость поведения.

Оборудование: карточки с ситуациями.

Подростку предлагаются ситуации, требующие умения контролировать себя. Лучше всего использовать ситуации, характерные для жизни подростка. На каждую ситуацию подросток должен предложить варианты выхода. Обязательно надо отследить первичную реакцию на ситуацию, а затем попробовать отконтролировать момент, когда хочется отреагировать агрессивно, и попробовать остановиться и поступить конструктивно. Психолог совместно с подростком прорабатывает варианты поведения.

Примерный перечень ситуаций.

Вас толкнули в транспорте.

Учитель поставил вам плохую оценку...

В классе обзываются...

Вам сделали замечание по поводу вашего поведения...

Младший брат берет ваши игрушки...

У вас не получается решить задачу.

Родители отключили вам Интернет...

Мама забрала ваш телефон...

5. Упражнение-арт «Спокойствие» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: закрепить умение быть спокойным, совершенствовать навыки понимания себя и своих эмоций.

Подростку предлагается нарисовать образ спокойствия. По окончании работы проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

-Что ты нарисовал?

Что значит для тебя быть спокойным?

- В каких ситуациях ты бываешь спокойным?

- В каких случаях тебе понадобится спокойствие и как ты можешь его достигнуть, ощутить и проявить?

6. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 9

Мое конструктивное общение

Цель: развить навыки конструктивного общения, формировать позицию взаимодействия с другими людьми.

1. Приветствие.

Цель: сделать переход от предыдущей темы и общей концепции тренинга к текущему занятию.

Ведущий рассказывает, что важным качеством личности является умение строить отношения с окружающими людьми. Без навыков конструктивного общения сложно жить в социуме. Наличие друзей, хорошие отношения с людьми делают жизнь более гармоничной, помогают совершать социально-полезные поступки, создают чувство безопасности и способствуют законопослушному, уважительному поведению. Для этого важно понимать себя в отношениях с другими людьми.

2. Упражнение «Дверь контакта» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: определить ресурсные или проблемные коммуникативные зоны.

Оборудование: метафорические карты «Двери»; при отсутствии можно работать методом визуализации.

Комментарий для специалиста. Упражнение можно проводить в группах, но гораздо эффективнее оно будет, если проводить для каждого участника. Данное упражнение полезно, поскольку часто выявляет проблемные места подростков.

Общение играет большую роль в жизни человека. Мы хотим иметь друзей и уметь контактировать с людьми. Дверь является классическим символом контакта. Участникам предлагается найти среди метафорических карт одну или две картинки, на которых изображена дверь, в которую хочется зайти, иначе говоря «дверь идеального контакта», а также выбрать дверь, в которую заходить не хочется. Далее несовершеннолетние рассказывают, почему выбрали ту или иную дверь. Группа может принимать участие в интерпретации.

3. Упражнение «Три зеркала» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цели: помочь подростку осознать, каким его видят другие люди, способствовать развитию рефлексии и контроля над эмоциями, повысить уровень внутреннего субъективного контроля.

Оборудование: альбомный лист, лист формата А4.

На альбомном листе рисуется три больших круга. Подростку дается инструкция: «Ты каждый день смотришься в зеркало и видишь там себя. В этих зеркалах ты можешь увидеть не только свою внешность, но и свою личность. Попробуй увидеть себя в этих зеркалах глазами родителей, учителей, друзей. Нарисуй, каким тебя видят окружающие».

Рисунок может быть нарисован любым способом. Каждое зеркало подписывается: «Мама», «Учителя», «Друзья», «Я сам». По окончании

рисования происходит обсуждение. Важно обсудить как вести себя подростку, чтобы его образ в глазах других был лучше.

4. Упражнение «Научи меня» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: совершенствовать проактивность и инициативность в общении.

Участники делятся на пары (можно индивидуальное исполнение). Каждой паре нужно подумать и выбрать, чему они могут научить группу в течение 5 минут. Фантазия и позиции участников могут быть любыми, время на подготовку - максимум 10 минут. После каждая пара учит остальных выбранной теме. Остальные участники группы принимают участие. В конце упражнения нужно выбрать, чьи выступления запомнились и чему (у кого?) участники научились? Происходит групповое обсуждение.

Во время обучения можно попросить участников оценивать работу пары по следующим показателям:

Показатели оценки	Балла (от 1 до 7)
Уровень энергии	
Уровень мотивации	
Командная коммуникация	
Уровень научения	

5. Упражнение «Лекарственная слов (Банки)»

(авторы М.Ф. Луканина, Е.В. Терехова)

Цель: развивать навыки конструктивного общения.

Оборудование: Бланк с изображением «Лекарственной слов» находится (Приложение 8)

Давно известно, что слово играет важнейшую роль в общении людей. Словом, можно поддержать, мотивировать, огорчить, травмировать. Слово лечит, подчас лучше, чем таблетки. То, что говорит взрослый (педагог, родитель) подросткам – крайне значимо и оказывает большое влияние на процесс реабилитации или воспитания.

Участникам предлагается составить «лекарственную слов», в которую будут заключены слова, важные в общении с подростками (законсервированы в банке). К ним можно обращаться по необходимости, хранить их на «воспитательный случай».

Группам предлагается бланк, на котором изображена банка, которую нужно заполнить словами. Упражнение выполняется по группам. Каждой группе дается свое задание поместить (написать) в банку слова, которые:

мотивируют вас (подростков) на конструктивное поведение

помогают установить контакт

слова поддержки

слова, которые нравятся и несут для них позитивный заряд

По итогам заполнения банок каждая группа зачитывает свои получившиеся варианты.

Комментарий для специалиста. Несмотря на положительный эффект от работы по время упражнения, в ряде случаев возможно выйти на серьезные проблемы участников. Это происходит, если затрагивается личный материал (например, родители в детстве мало хвалили, и участникам кажется, что

подростков хвалить и поддерживать не нужно и т.д.). Это стимулирует дискуссию в группе, что полезно.

Результаты работы групп выглядят визуально очень привлекательно и познавательно, их можно использовать и для оформления наглядности.

6. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 10

Конфликты и способы их разрешения

Цель: содействовать формированию коммуникативных навыков, умению действовать в команде, разрешению конфликтных ситуаций.

1. Приветствие - разминка «Передача движения по кругу» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: совершенствовать навыки координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развивать воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет предмет, который человек передавал, а далее каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

2. Упражнение «Карусель»

Цель: формировать навыки быстрого реагирования при вступлении в контакты; развивать эмпатию и рефлексивность в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете лучшего друга, вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику [43].

3. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель: отработать навыки сглаживания конфликтов, развивать конструктивные способы поведения, отработать навыков терпимого отношения к людям.

Ведущий рассказывает о важности умения быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт [43].

4. Упражнение «Мой дом»

(модификация Тереховой Е.В, Тепловой Л.Е, Алексеевой Н.М.)

Цель: проанализировать особенности межличностных взаимодействия; изучить восприятие образа дома и собственных границ, содействовать чувству личной безопасности, профилактически минимизировать риски буллинга.

Оборудование: ватман, цветные карандаши.

Участникам тренинговой группы предлагается лист ватмана формата А1, на котором каждый из них рисует свой дом (это может быть реальный дом или воображаемый), где захочет или посчитает необходимым.

Ведущие обращают внимание участников на возможности заполнить место между домами, устраивая взаимодействие между ними. Затем участники по очереди рассказывают о своем рисунке.

Вопросы к участникам: «Как Вы себя чувствовали, когда рисовали в группе?», «Возникли ли какие-то сложности с нахождением места для своего дома?», «Что Вы можете рассказать о своем доме?», «Кто живет в доме?», «Какое место в доме является для Вас комфортным?», «Какие особенности у границ дома (открытость или закрытость)?», «Какие чувства к присутствию и активности на листе других участников?», «Нравится ли Вам ваш дом?», «Комфортно ли Вам было бы жить в таком городе?»

Комментарий для специалиста. Данное упражнение позволяет участникам задуматься друг о друге, своем поведении, помогает найти комфортное место для каждого человека. Именно поэтому упражнение рекомендуется использовать для формирования дружеских отношений в классе и профилактики буллинга или работе с его последствиями.

6. Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 11.

Я выбираю здоровый и законопослушный образ жизни!

Цель: формировать навыков отказа (в ситуации вовлечения подростков в деструктивные незаконные и антиобщественные действия, употребление ПАВ и других), содействовать выработке аргументации в пользу здорового и законопослушного образа жизни, закреплению их ресурсности, уверенности в своих аргументах, силах по поддержанию законопослушного и здорового образа жизни.

1. Приветствие.

Цель: сделать переход от предыдущей темы и общей концепции тренинга к текущему занятию.

Ведущий рассказывает, что важным качеством личности является умение отстаивать свои интересы в конструктивной форме, умение аргументировать в пользу здорового и законопослушного образа жизни, быть уверенным в своих силах по поддержанию законопослушного и здорового образа жизни.

2. Мозговой штурм «Как отстаивать собственное мнение?» (модификация, Ю.Н. Кригер, Е.Ю. Одноралова, Н.Н. Мельникова)

Цель: содействовать навыкам отказа и отстаивания собственного мнения, формировать навыки конструктивного общения.

Проводится в форме круга.

Подростки ищут ответы на вопросы:

- Надо ли отстаивать собственное мнение?
- Как отстаивать собственное мнение?
- Всегда ли это у нас получается?

По итогам работы ведущий подводит итоги.

Дискуссия «Как сказать «нет» и не оттолкнуть человека?» (модификация, Ю.Н. Кригер, Е.Ю. Одноралова, Н.Н. Мельникова)

Цель: формировать навыки отказа.

Подросткам предлагается ответить на вопросы в ходе дискуссии.

Вопросы:

- Как сказать «нет»?
- Всегда ли это просто сделать?
- К каким проблемам приводит неумение отказываться?
- Сложно ли бывает отказать другому человеку, особенно если другой человек настойчив?
- Надо ли думать о последствиях, к которым приведет отказ или согласие?

— Чувствуем ли мы себя виноватыми и одинокими, говоря «нет»? Почему?

Далее ведущий делится правилами, как правильно отказывать.

Правила «Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»?

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно. «Что вы имеете в виду?»
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

3. Упражнение «Просьба – отказ».

Цель: отработать навыки отказа.

Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например, предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

Обсуждение:

- Что понравилось, а что было трудно?
- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?
- Что вы чувствовали, когда вам отказывали?
- Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»?
- Бывает ли в жизни трудно отказать?

Комментарий для специалиста: лучше, если таких пар-участников будет несколько (в идеале, все участники тренинга). Это позволит расширить вариант форм отказа и более тщательно отработает вариативный набор случаев.

Шеринг (подведение итогов занятия).

Цель: подвести итоги дня, актуализировать у участников основные идеи тренинга, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Также специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли и т.д.

Занятие 12 ПроеКТОрия личности

Цель: подвести итогов того, чему научились на тренинге, актуализировать личностные силы и возможности.

1. Приветствие.

Цель: сделать переход от предыдущей темы и общей концепции тренинга к текущему занятию.

Ведущий рассказывает, что тренинг подходит к завершению и предлагает участникам поработать над пониманием того, чему они научились за это время.

2. Кейс «Анализ случаев» (автор М.Ф. Луканина)

Цель: проработать личный материал участников тренинга; развивать навыки анализа ситуации и надситуативности, работать с разрешением трудных случаев.

Участникам предлагается вспомнить и записать трудные случаи, которые встречались в их жизни. Случаи заполняются в таблице. После этого важно обобщить варианты действий, которые подростки предлагают сверстникам на основании нового опыта работы. Можно сравнить, что нового они узнали, чем отличаются их варианты ответов сейчас от того, что было ранее.

Трудные ситуации	Наши действия

После заполнения таблиц происходит анализ и групповое обсуждение случаев.

3. Упражнение-арт «Мой новый образ «Я»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: формировать адекватный образа «Я», развивать позитивную самооценку.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши.

1. Участникам предлагается нарисовать свой образ «Я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

2. По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, что, по его мнению, не достаёт автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т. д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми и таким образом каждый что – то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями – символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

Комментарий для специалиста. Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостает участникам. При помощи подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

5. Упражнение «Чего я хочу достичь» (модификация Е.В. Тереховой)

Цель: выяснить, какие долгосрочные жизненные цели несовершеннолетние ставят перед собой и к каким целям они стремятся в ближайшем будущем.

Оборудование: бумага и карандаш.

Инструкция: Чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты.

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой смысл это имеет для вас?

Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение всей своей жизни.

На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года, потом выберите три важнейшие цели в обоих списках. Запишите их вместе. Найдите себе партнера, с которым вам хотелось бы поговорить о своих целях. Сконцентрируйтесь в течение 10-ти минут на главных целях каждого из вас и обсудите их. Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, образование и работа, любовь и дружба, здоровье и т.д. Выясните, есть ли связь между тремя долгосрочными и тремя временными целями. Наконец, найдите такую временную цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения. Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Сколько жизненных целей пришло мне на ум?
- Сколько целей я поставил на ближайшие три года?
- Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни?
- Какие жизненные цели противоречат друг другу?
- Что является для меня важнейшей целью?
- Какие цели создают мне такие трудности, что я хотел бы более подробно обсудить их с группой?
- Что еще я хочу сказать?

6. Упражнение «Послание миру» (модификация, Ю.Н. Кригер, Е.Ю. Одноралова, Н.Н. Мельникова)

Цель: закрепить активную жизненную позицию участников, помочь осознать собственную ответственность в жизни.

Группа делится на две или три подгруппы. Каждая подгруппа получает задание: подготовить проект «Как вести здоровый и законопослушный образ жизни». Задача участников — подготовить речь для представления проекта, лозунги, нарисовать плакаты со схемой действия. Ведущий поясняет, что они имеют полную свободу выбора мер работы.

Для разработки проектов участники могут использовать принципы «мозгового штурма». Затем каждая команда по очереди выступает со своими предложениями.

7. Итоговая сессия «Скетчноутинг»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: получить информации об актуальных результатах тренинга

Скетчноутинг – метод создания и использования визуальных заметок, способ фиксирования информации с помощью скетчей. Рукописный текст, схемы, рисунки, условные обозначения из простейших фигур, рамки и стрелки — все это помогает быстро и по ходу законспектировать любой материал.

Участникам необходимо заполнить выданные им скетчи не менее чем 5 результатами того, чему они научились во время работы тренинга.

Комментарий для специалиста. Продукт скетчноутинга эффектен и красочен, поэтому его хорошо использовать для отчетности и размещения в социальных сетях. Результаты методики могут быть эффективны при обсуждении полученных результатов.

8. Проведение выходного диагностического среза

Шеринг. Подведение итогов тренинга. Получение обратной связи. Завершение работы группы.

Литература

1. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — [Текст]. М.:, 1999 - 487 с.
2. Аксюта М., Сандлер Т. Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения - [Текст]. М.: В Круге, 2014. - 360 с.
3. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. [Текст] М.: Медиа-Сфера, 1996.г. – 96 с.
4. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации). [Текст]. / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002 г. – 216 с.
5. Алимova М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. – [Электронный ресурс] – Барнаул, 2014 г. -100 с. https://www.aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez/prof_suic/3.pdf (дата обращения: 11.10.2021г.)
6. Борисов И.В., Гладышев А.Г., Любов Е.Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости [Текст]. // Суицидология. - 2013. -№ 35. -С. 32-43.
7. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст]. / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
8. Горбатков А.А. Шкала надежды и безнадежности для подростков: некоторые аспекты валидизации [Текст]. // Психологическая наука и образование. - 2002. - № 3. - С. 89-103.
9. Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П., Левина Л.В. Психологические особенности личности суицидальных подростков [Текст]. // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. -№ 1. -Т.1. -С. 127-134
10. Ермаков Д.С. Применение методики «Мировое кафе» в педагогических исследованиях // Педагогика и просвещение. [Электронный вариант] - 2020. - № 3. - С. 63 - 73. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33694 (дата обращения: 01.09.2021)
11. Ефремов В. С. Основы суицидологии. - [Текст]. СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. - 480 с: ил
12. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Программа коррекции агрессивного поведения младших подростков. [Текст] - Ярославль, ЯГПУ, 2003., 28 с.
13. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф., Одноралова Е.Ю. «Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция» [Текст]. Ярославль: издательство Аверс-Пресс, 2005г. – 125 с.
14. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. [Текст] - СПб, «Питер», 2001г. – 416 с.
15. Консультационная беседа. Этапы. [Электронный ресурс] URL: https://ozlib.com/832681/psihologiya/konsultativnaya_beseda_etapy (дата обращения: 05.09.2021)

16. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. [Текст]. М., 2018 г. – 290 с.
17. Колесов Д, Современный подросток. Взросление и половое воспитание. [Текст]. М., 2003 г. – 200 с.
18. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости : учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – Москва : Творческий Центр Сфера, 2004. – 464 с. – На обложке заглавие и сведения, относящиеся к нему: Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека.
19. Личко А.Е Психопатии и акцентуации характера у подростков – СПб, «Мастера психологии» 2019 г. – 304 с.
20. Луканина М.Ф., Назарова И.Г., Боярова Е.С. Формирование навыков фасилитации у педагогов образовательной организации. Методические рекомендации [Текст] – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017г. - 32 с.
21. Луков В. А. Социология молодежи: проектирование электронной энциклопедии // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 2. С. 61–78. [Электронный ресурс] URL: http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2015/2/Lukov_Sociology-of-Youth-Encyclopedia/ (дата обращения: 11.10.2021)
22. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – [Текст] СПб.: Речь, 2006 г. – 192 с.
23. Нестик Т.А. Формы организации и стимулирования совместного творчества в современных компаниях / Знание. Понимание. Умение. [Текст] 2011. № 1. С. 190–196 (совместно с А.Л. Журавлевым).
24. Огненко Н. Ассоциативно-метафорические карты «Переход» Н. Огненко, Издательство «Речь», 2014.
25. Ответственность. Академик. [Электронный ресурс] URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/16829> (дата обращения: 08.12.2021)
26. Практикум по школьной безопасности. Психологический и социальный аспект. Текст] /под общей редакцией М.Ф. Луканиной. – Ярославль: Канцлер, 2021 - 302 с.
27. Педагог – родитель – подросток: актуальные вопросы психологии взаимодействия и воспитания [Текст] / сборник практических упражнений в помощь педагогу психологу / под общ. Редакцией М.Ф. Луканиной. – Ярославль: Канцлер, 2018. – 164 с.
28. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст]. / Под ред. М.Р. Битяновой. — М. — СПб., 2002 г. – 63 с.
29. Практикум по социально-психологическому тренингу (3-е издание, испр. и доп.) / Сборник научных трудов под редакциями Парыгина Б. Д. [Текст]. — СПб: Изд. Михайлова В. А., 2000. — 351 стр., ил.
30. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.

31. Психология личности / Под ред. А.А. Реан. [Текст]. — СПб., 2018 г. — 286 с.
32. Психологические игры [Электронный ресурс] — URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html> (дата обращения: 05.09.2021)
33. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: материалы городского семинара психологов «Подросток в кризисной ситуации». — [Текст]. Саратов/ Под ред. М. Ю. Михайлиной, М.А. Павловой. Саратов, 2004 г. — 69 с.
34. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. [Текст]. М.: Смысл, 1997г. — 298с.
35. Предупреждение употребления наркотических и психотропных веществ в образовательной организации: методическое пособие / О. В. Иерусалимцева, М. Ф. Луканина, Н. Е. Фролова, А. В. Филимонова. — [Текст] Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 108 с. — (Безопасность жизнедеятельности).
36. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. [Текст]. М: Издательство Речь, 2007. — 256 с.
37. Реабилитационно-профилактическая программа «Клуб Перекресток». [Текст]. М., 2000. — 80 с.
38. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. [Текст]. — М.: Генезис, 2012. Г. — 289 с.
39. Семьшева, В.М. Словарь терминов и понятий по курсу «Психология и педагогика» / В.М. Семьшева // Учебное пособие. — Брянск: Издательство Брянской ГСХА, 2014. — 110 с.
40. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст]. / Ростов-на-дону «Феникс», 2009. — 112 с.
41. Формирование психологически безопасной образовательной среды в муниципальной системе образования [Текст] /под общей редакцией М.Ф. Луканиной. — Ярославль: Канцлер, 2021- 274 с.
42. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <https://koncept.ru/metodicheskaya-kopilka/obmen-opytom/4470-chto-takoe-sinkveyn-i-kak-ego-sostavit.html> (дата обращения: 01.09.2021)
43. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <http://azps.ru/training/102.html> (дата обращения: 01.09.2021)
44. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <https://www.psyoffice.ru/7/training/104.htm> (дата обращения: 01.09.2021)
45. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <https://www.eti-deti.ru/grup/439.html> (дата обращения: 01.09.2021)
46. Фролов Ю. И. Психология подростка Хрестоматия. М. 1997г. — 526с.
47. Хьелл Л., Зингер Д. Теории личности. СПб, 1997г. — 608с.
48. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. [Текст]. М., «Смысл», 2001 г. -316 с.
49. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. [Текст] М.: Прогресс, 2006 г. — 352 с.

50. Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести...Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. [Текст]. – М.: АРКТИ, 2007. – 64 с.

КАРТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ФИ несовершеннолетнего _____

Возраст _____

Конт. тел. _____ ОУ _____ Класс _____

Дата первичной консультации _____

Сведения о семье _____

Ранние обращения к другим специалистам _____

Повод реабилитации _____

Запрос на психологическую помощь от несовершеннолетнего _____

Особенности позиции родителя, его отношение к проблеме ребенка и его мотивация при обращении за реабилитационной консультативной помощью _____

Актуальная ситуация несовершеннолетнего _____

История развития несовершеннолетнего _____

Гипотезы о причинах поведенческих трудностей _____

План реабилитационной работы _____

Реабилитационные мероприятия _____

Рекомендации и выводы _____

Консультант:

Анкета-отзыв о работе

Здравствуйте! Примите, пожалуйста, участие в опросе, посвященном исследованию оценки качества оказания психологической помощи.

❖ Дата _____

❖ Отметьте степень вашей удовлетворенности оказанной психологической помощи по 7 балльной системе (*поставьте галочку*) 7 баллов - максимум; 1 балл – минимум

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

❖ Комфортно ли было при общении со специалистом? Оцените по 7 балльной системе (*поставьте галочку*) 7 баллов - максимум; 1 балл – минимум

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

❖ После психологической работы Вы: (*поставьте галочку или впишите свой вариант*)

	Готов (а) выполнить рекомендации
	Психолог помог осознать/ найти выход / разобраться в ситуации
	Задумался (лась) над ситуацией
	Пока сложно оценить (понять)
Свой вариант ответа	

Ваши пожелания _____

Спасибо за ответы!

Итоговая анкета участников тренинга

ФИО: _____

Ответьте, пожалуйста, на вопросы: Соответствует ли содержание тренинга вашим ожиданиям: _____

Удовлетворены ли вы организацией тренинга: _____

Что для вас было наиболее важным: _____

Чему вы научились? _____

Отметьте, пожалуйста, на шкале следующие показатели тренинга:

Информативность	1	2	3	4	5	6	7
Практичность	1	2	3	4	5	6	7
Моя мотивированность на изменения	1	2	3	4	5	6	7
Моя включенность	1	2	3	4	5	6	7
Моя удовлетворенность	1	2	3	4	5	6	7

Спасибо!!!

Входная/выходная анкета участников тренинга

Оцените насколько вы:

1. Владеете информацией о том, что значит законопослушное поведение и из каких психолого-социальных факторов оно складывается:

- ничего не знаю
- знаю, но не применяю на практике
- владею основной информацией
- знаю правила
- знаю и применяю на практике

2. Мотивирован на ведение законопослушного и здорового образа жизни:

- не мотивирован
- пришел сюда, потому что заставили
- хочу, но не получается
- хочу измениться
- буду изменяться
- мне интересно, и я хочу активно участвовать в работе

1. Что вы делаете для того, чтобы вести здоровый образ жизни:

- Соблюдаю режим труда и отдыха
- Регулярно поддерживаю себя в хорошей физической форме
- Рационально и правильно питаюсь
- Ежедневно выполняю гигиенические процедуры по уходу за телом
- Постоянно слежу за правильностью своей осанки
- Уважительно отношусь к людям
 - Управляю своими эмоциями
- Соблюдаю правила поведения обществе и законы
- Следую следует наиболее важным социальным нормам
- Стремлюсь поддержать общественный порядок

Итоговая сессия «Скетчноутинг»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: получить информации об актуальных результатах тренинга

Скетчноутинг – метод создания и использования визуальных заметок, способ фиксирования информации с помощью скетчей. Рукописный текст, схемы, рисунки, условные обозначения из простейших фигур, рамки и стрелки — все это помогает быстро и по ходу законспектировать любой материал.

Участникам необходимо заполнить выданные им скетчи не менее чем 5 результатами того, чему они научились во время работы тренинга.

Комментарий для специалиста. Продукт скетчноутинга эффектен и красочен, поэтому его хорошо использовать для отчетности и размещения в социальных сетях. Результаты методики могут быть эффективны при обсуждении полученных результатов.

Алгоритм модели составления индивидуального маршрута реабилитации несовершеннолетнего

Алгоритм сопровождения	Задачи	Технологии сопровождения	Ожидаемый результат	Выводы
Предварительный этап.	Своевременное выявление несовершеннолетнего, нуждающегося в реабилитации	<ul style="list-style-type: none"> • Организационные процедуры, • сбор информации о проблеме, • выбор программы реабилитации, • получение согласия на работу от законных представителей 	Выявление несовершеннолетнего, нуждающихся в постоянном сопровождении (группы риска)	Индивидуальная карта несовершеннолетнего группы риска, составленная на основе рекомендаций специалистов с целью организации сопровождения развития, детей и подростков группы риска.
Этап диагностических процедур	<p>Осуществление диагностики существа возникшей проблемы.</p> <p>Постановка социально-психологического диагноза и на его основе: разработка индивидуального</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диагностические методики 	<p>Получение информации о существе возникшей проблемы.</p> <p>Нахождение путей решения проблемы</p> <p>Обобщение полученной диагностической информации Составление</p>	Разработка индивидуального маршрута реабилитации

	маршрута реабилитации		карты реабилитации	
Деятельност ный этап.	Реализовать механизмы социально- психологического воздействия на социализацию личности, стимулирование мотивации изменения поведения, выстроить систему качественной социальной, психолого- педагогической помощи и поддержки	Коррекционно- раз вивающие занятия; тренинги и групповые занятия, индивидуальная коррекция	Ресоциализация: восстановление социального статуса, психо- -эмоциональная реабилитация; восстановление утраченных или несформированных социальных навыков; переориентация социальных установок и референтных ориентаций, включение в позитивно ориентированные отношения и виды деятельности педагогически организованной среды.	Внесение корректировок в реализацию индивидуального маршрута сопровождения подростков группы риска.
Повторная диагностика	Определить результативность индивидуального маршрута реабилитации	Динамическое наблюдение; анкетирование	Рефлексивный анализ ситуационного развития и собственного поведения несовершеннолетнего, Конкретные данные о состоянии проблемы,	Модель желаемого изменённого состояния объекта.

			степень решения, изменения проблемы	
Ито- вый этап	Подведение итогов,	Анализ результатов, мониторинг	Улучшение ситуации, положительная динамика личностных изменений	Модель организации деятельности по обеспечению социально- психолого- педагогического сопровождения развития детей группы риска

**Групповое обсуждение по методу SWOT-анализа
«Как справиться со сложными проблемами»**

Вопрос для обсуждения в группе

1. Цели
(что мы хотим?)
может помешать достигнуть цели?)

3. Препятствия
(что

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1. Действия

4.Ресурсы
(что может помочь нам достигнуть цели?)

2. Результат
(что мы получим в итоге?)

Упражнение «Лекарственная слов» (Банки)



