

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Сургутский центр социальной помощи семье и детям»

ТЕХНОЛОГИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СОВЕРШИВШИХ
ПРЕСТУПЛЕНИЕ ИЛИ В ОТНОШЕНИИ КОТОРЫХ СОВЕРШЕНО ПРЕСТУПЛЕНИЕ
(В ТОМ ЧИСЛЕ В ПОМЕЩЕНИИ «ДРУЖЕСТВЕННОМ ДЕТЯМ»)

Составитель:
Н.А. Белоусова,
заведующий отделением
социальной адаптации
несовершеннолетних и молодёжи

Сургут
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Защита прав каждого ребенка, формирование в Российской Федерации системы, обеспечивающей реагирование на их нарушение, определены ключевыми принципами Национальной стратегии в интересах детей в Российской Федерации на 2012-2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012г. № 761.

Среди основных задач, стоящих перед современным обществом, остаются актуальными и социально значимыми следующие:

- обеспечение прав и законных интересов несовершеннолетних, преступивших закон,
- создание эффективной системы профилактики правонарушений, совершаемых в отношении детей, и совершаемых самими детьми.
- поиск путей снижения уровня преступности среди молодежи.

За последние годы преступность несовершеннолетних в России существенно возросла. В государственном докладе о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации по итогам 2016 года рост подростковой преступности отмечен в ряде субъектов Российской Федерации.

Первопричина антиобщественного поведения несовершеннолетних – совокупность объективных и субъективных факторов, обуславливающих неспособность адаптироваться к конкретным жизненным условиям. Среди субъективных факторов на первом месте – деформация личностных структур, которая сформировалась в результате дефектов социализации – условий воспитания, трудности выполнения социальных ролей.

Традиционно главным институтом воспитания для ребенка является семья, которая может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного факторов воспитания. Положительное воздействие семьи на

личность ребенка состоит в том, что никто кроме самых близких для него в семье людей не относится к ребенку лучше, не чувствует его лучше других, никто не любит его так безусловно и не заботится больше, чем они. И вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Как показывает статистика, именно в семье в 85–90 % случаев в отношении детей совершаются преступления родителями или близкими родственниками. И в последнее время (по данным Следственного комитета Российской Федерации) число преступлений, совершенных в отношении несовершеннолетних значительно увеличилось.

Основной акцент в работе с семьями несовершеннолетних, в отношении которых совершены тяжкие или особо тяжкие противоправные действия, либо которые сами совершили преступления, ставится на выработку новых жизненных установок в семье, с учетом полученного несовершеннолетними негативного жизненного опыта. Оказанию психологической помощи предшествует углубленное психологическое обследование ребенка, при проведении которого используются методики, позволяющие оценить характер и тяжесть психотравмирующих факторов. С учетом полученных результатов строится психокоррекционная работа, которая включает индивидуальные занятия с несовершеннолетним и его родителями (законными представителями), а также близкими людьми.

Системный подход обусловлен тесной взаимосвязью ребенка со значимыми для него взрослыми, прежде всего, членами семьи. Эта взаимосвязь и взаимовлияние могут носить как положительный, так и отрицательный характер. Например, ребенок, получающий поддержку со стороны родителей, легче переносит психическую травму. Наоборот, осуждение ребенка родителями, обвинение его в случившемся, а особенно замалчивание, существенно утяжеляет его психологическое состояние. Практика работы по данному направлению показывает, что чаще всего насилие совершается либо членами семьи, либо дальними родственниками.

Основная проблема в работе с данными семьями – это боязнь огласки, осуждения со стороны социума, нежелание родителей «впускать» в ситуацию посторонних людей.

Поэтому основная идея технологии – незамедлительно начать процесс социальной реабилитации несовершеннолетних, которые совершили преступления или в отношении которых совершено преступление всех членов семьи, выработка новых жизненных установок и ценностей в семье, чтобы минимизировать негативные последствия, как для несовершеннолетних, так и для их семьи.

Технология реализуется в учреждении циклично в течение 2016-2017 гг., ее внедрение способствовало достижению ежегодно стабильных положительных результатов в отношении несовершеннолетних и членов семей целевой группы.

Целевая группа:

- несовершеннолетние, совершившие преступление;
- несовершеннолетние, в отношении которых совершено преступление;
- члены семей данных несовершеннолетних.

Цель: профилактика обстоятельств, способствующих ухудшению ситуации в семьях, где несовершеннолетние совершили преступления или в отношении которых совершено преступление.

Задачи:

1. Оказание социальной помощи и поддержки несовершеннолетним, которые совершили преступление или в отношении которых совершено преступление, и их семьям.
2. Оптимизация внутрисемейных отношений.
3. Совершенствование межведомственного взаимодействия и привлечение социальных партнеров к решению проблем целевой группы.

Формы работы:

- организационные: участие специалистов учреждения при проведении следственных и иных процессуальных действий с участием

несовершеннолетних; оперативный обмен информацией по несовершеннолетнему (семье) с социальными партнерами;

- исследовательские: диагностика целевой группы (входные данные, выходные данные), постановка «социального диагноза»;

- практические: реализация плана мероприятий технологии с привлечением социальных партнеров, проведение мониторинга процесса;

- аналитические (анализ достигнутых результатов, оценка эффективности проведенных реабилитационных мероприятий в отношении несовершеннолетнего и его семьи).

Методы работы:

- диагностика, в том числе методами интервью, тестирования, анкетирования:

социально-педагогическая (социограмма, генограмма, «Лестница», «Цветовой тест отношений», Карта страны чувств», «Социальная карта клиента» и др.),

социально-психологическая (исследование психофизиологических и эмоциональных особенностей личности – Тест – СОНДИ; Тест – УСК; Тест – ОРО; Тест – АСВ; Тест Люшера; Уровень субъективного самоконтроля; исследование волевой саморегуляции; шкала К. Кернс на определение надежности привязанности ребенка к родителям; Методика исследования внушаемости; исследование детско-родительских взаимоотношений – Методика Рене Жиля; детский апперцептивный тест САТ; методика Е. Бене, Е. Антони «Эмоциональные отношения в семье»; цветовой тест отношений ЦТО; методика PARI; Опросник ОДРЭВ; проективные методы «Рисунок семьи», «Рисунок человека», «Три дерева», «Розовый куст» и др.); анкета оценки социально-психологического состояния подростков, И.М. Никольской, И.В. Добрякова; шкала личностной тревожности Прихожан А.М.; детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс Пинос Р., Стейнберг А.; методика диагностики представлений ребенка о насилии «Незаконченные предложения» Волкова Е.Н.; интервью для

диагностики насилия, Волкова Е.Н.; карта наблюдения для выявления внешних физических и поведенческих проявлений, характерных для ребенка пережившего ситуацию насилия, Волкова Е.Н.; метод серийных рисунков и рассказов, Никольская И.М.; метод наблюдение игровой деятельности, направленная игра; карта наблюдения "Оценка риска семейного неблагополучия". В том числе в помещении, дружественном к детям;

- беседа (индивидуальная форма работы, метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации);

- мозговой штурм (групповые формы работы, поиск альтернативных, инновационных путей решения проблем);

- консультирование (индивидуальное, семейное, помощь в решении проблем, в осознании и изменении малоэффективных моделей поведения, для разрешения возникающих проблем, достижения поставленных целей).

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Этапы и сроки реализации технологии

1 этап – организационный, 1-2 недели

2 этап – практический, от 3 до 6 месяцев

3 этап – аналитический, 1-2 недели

Направление деятельности и его содержание

- организация работы специалистов учреждения в помещении, дружественном детям (во исполнение четырёхстороннего приказа от 17.03.2015г. № 20/201/148-р/282 «О порядке межведомственного взаимодействия при проведении следственных и иных процессуальных действий с участием несовершеннолетних);

- предоставление несовершеннолетним и их семьям социальных услуг (психологическая помощь и поддержка, социально-правовая помощь, психологическая и педагогическая коррекция);

- взаимодействие с социальными партнерами.

Таблица 1

План мероприятий по реализации технологии

№ п/п	Направления деятельности	Формы, методы работы	Сроки	Исполнители
Организационный этап (1-2 недели)				
1.	1. Участие специалистов учреждения при проведении следственных и иных процессуальных действий с участием несовершеннолетних 2. Оперативный обмен информацией по несовершеннолетнему (семье) с социальными партнерами 3. Организация работы с семьей	1. Диагностика несовершеннолетнего, семьи (входные данные) 2. Запросы в организации и ведомства (устные, письменные) 3. Мотивация семьи на сотрудничество 4. Назначение ответственных за работу с семьей 5. Оформление пакета документов для признания несовершеннолетнего (его семьи) нуждающимися в социальном обслуживании. Направление пакета документов в Комиссию по признанию граждан нуждающимися в социальном обслуживании 5. Заключение договора о предоставлении социальных услуг с законным представителем несовершеннолетнего	1-2 недели	заведующий отделением, специалисты отделения
Основной этап, социальная реабилитация (3-6 месяцев)				
2.	Проведение реабилитационных мероприятий	Реализация индивидуальной программы предоставления социальных услуг: - психологическая помощь и поддержка, психологическая и педагогическая коррекция, социально-правовая помощь, социальный патронаж семей целевой группы	в период реализации технологии	заведующий отделением, специалисты отделения
3.	Межведомственное взаимодействие	1. Рабочие встречи с социальными партнерами 2. Оперативный обмен информацией с социальными партнерами	в период реализации технологии	заведующий отделением, специалисты отделения
Заключительный этап (1-2 недели)				
4.	Подведение итогов. Анализ проведенной работы	1. Диагностика несовершеннолетнего, семьи (итоговая) 2. Оценка результативности проведенной работы (во взаимодействии с социальными партнерами). 3. Разработка и предоставление рекомендаций, результатов работы с семьей: - родителям; - социальным партнерам	1-2 недели	заведующий отделением, специалисты отделений

Алгоритм реализации технологии

1. Получение первичной информации о несовершеннолетнем:
 - следственный комитет Следственного Управления России по г. Сургуту;
 - отделения по делам несовершеннолетних Управления Министерства внутренних дел России по г. Сургуту;
 - территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации г. Сургута.
2. Организация участия специалистов при проведении следственных и иных процессуальных действий с участием несовершеннолетних (в помещении, «Дружественном детям», во исполнение четырёхстороннего приказа от 17.03.2015г. № 20/201/148-р/282 «О порядке межведомственного взаимодействия при проведении следственных и иных процессуальных действия с участием несовершеннолетних).
3. Проведение первичной диагностики несовершеннолетнего (семьи), постановка предварительного «социального диагноза».
3. Мотивация семей на сотрудничество.
4. Организация работы с семьями:
 - 4.1.1. Оформление пакета документов для признания несовершеннолетнего, его семьи нуждающимися в социальном обслуживании.
 - 4.1.2. Направление пакета документов на Комиссию по признанию граждан нуждающимися в социальном обслуживании.
 - 4.1.3. Заключение договора между учреждением и законным представителем несовершеннолетнего на предоставление социальных услуг.
 - 4.1.4. Реализация индивидуальной программы предоставления социальных услуг во взаимодействии с социальными партнерами (социальное сопровождение).
 - 4.1.5. Анализ реализации индивидуальной программы предоставления социальных услуг/ оценка результативности проведенной работы. Принятие решения о дальнейшей работе с семьей: корректировка индивидуальной

программы предоставления социальных услуг; пролонгирование индивидуальной программы предоставления социальных услуг.

4.1.6. Завершение индивидуальной программы предоставления социальных услуг:

- предоставление рекомендаций родителям (законным представителям) (по созданию благоприятных условий для несовершеннолетнего, по формированию адекватной самооценки, положительного образа «Я», восстановлению нарушенных связей и навыков общения со сверстниками);

- направление рекомендаций по взаимодействию с несовершеннолетними, результатов работы с семьей в органы полиции, Следственный комитет (при необходимости).

РЕСУРСЫ

Кадровые ресурсы

Таблица 2

Должность	Кол-во штатных единиц
Заместитель директора	1
Заведующий отделением	1
Методист	1
Социальный педагог	2
Психолог	6
Юрисконсульт	1
Специалист по социальной работе	5
Инспектор по делам несовершеннолетних отделов полиции	10-15
Следователь Следственного комитета, отделов полиции	10-15

Материально-технические ресурсы:

- 10 кабинетов для приема клиентов;
- 1 кабинет компьютерной диагностики;
- помещение, дружественное детям;
- программное обеспечение «АИС-УСОН», «АИС РППСУ», «АИС-БДСД»;

- автомобиль для выездов в семьи клиентов (1 единица – «Экстренная детская помощь»);
- персональные компьютеры – 6 ед.;
- локальная сеть;
- принтеры – 4 ед.;
- ксерокс – 1 ед.;
- техническое оборудование (аудио-видео, проекторы);
- канцелярские товары (бумага, карандаши, фломастеры, мелки, ручки, ватманы и др.).

Информационные ресурсы:

- интернет-ресурсы (сайт Администрации г. Сургута, Управления социальной защиты населения по г. Сургуту и Сургутскому району, профессионального сообщества «Социальная защита Югры», «Перспективное детство Югры»);
- средства массовой информации (телевидение, периодическая печать).

Методические ресурсы:

- подбор и систематизация методической литературы по данной тематике;
- разработка методических рекомендаций, памяток, буклетов, алгоритмов: алгоритм проведения психолого-педагогического обследования несовершеннолетних;
- буклеты для родителей «Как преодолеть конфликт», «Приемы конструктивного взаимодействия с детьми»; «Приемы снятия стресса»;
- буклеты для несовершеннолетних «Приемы снятия стресса», «Жизненные ценности подростка», «Толерантность-дорога к миру и согласию», «Твой возраст - твои права», «Семья – основа общества»;
- разработка плана реализации технологии, корректировка;
- разработка анкет, проведение социологических опросов: «Детско-родительские отношения», «Причины возникновения трудной жизненной ситуации в семьях», «Создай себя сам»;
- проведение методических, технических учеб для специалистов.

КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ

Контроль хода реализации технологии осуществляется заместителем директора. Определяются следующие виды контроля:

Текущий (аудит личных дел клиентов, аудит документации специалистов):

1. Анализ и оценка работы специалистов отделения на основе Системы менеджмента качества. Выявление имеющихся резервов и возможностей эффективного использования ресурсного потенциала.

2. Рассмотрение вопросов на заседаниях Реабилитационного совета учреждения.

3. Выработка корректирующих действий, направленных на устранение недостатков, выявленных в процессе работы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

Таблица 3

Задачи	Ожидаемые результаты
Оказание социальной помощи и поддержки несовершеннолетним, в отношении которых совершено преступление и которые совершили преступление, и их семьям	Соблюдения прав и законных интересов несовершеннолетних
Оптимизация внутрисемейных отношений	Стабилизация психологического микроклимата в семьях, восстановление социального статуса семей
Совершенствование межведомственного взаимодействия и привлечение социальных партнеров к решению проблем целевой группы	Повышение качества предоставляемых услуг, расширение круга социального партнёрства

Полученные результаты

В 2016 -2017 гг. был проведен ряд организационных мероприятий:

- согласован график дежурств специалистов образовательных учреждений города и учреждений социальной защиты на 2016-2017 гг.;

- сформирован реестр квалифицированных психологов и педагогов. Все специалисты прошли обучение на курсах повышения квалификации,

позволяющее работать с несовершеннолетними участниками уголовного судопроизводства;

- 3 психолога учреждения повысили квалификацию в части проведения практической психолого-педагогической и судебно-психологической экспертизы;

- круглый стол по вопросам межведомственного взаимодействия (20.04.17) в рамках операции «Семья»;

- семинар «Современные технологии психолого-педагогического сопровождения детей «группы риска»» (18.04.17) в рамках «Дети России».

- был проведен семинар-совещание, на котором были освещены вопросы:

правового обоснования привлечения специалистов образовательных учреждений и социальной защиты к участию в следственных и иных процессуальных действиях с участием несовершеннолетних,

роли психолога при проведении следственных и иных процессуальных действий с участием несовершеннолетних,

особенностей коммуникации педагога-психолога, социального педагога с несовершеннолетними при проведении следственных и иных процессуальных действий»,

исполнение четырёхстороннего приказа от 17.03.2015г. № 20/201/148-р/282 «О порядке межведомственного взаимодействия при проведении следственных и иных процессуальных действия с участием несовершеннолетних».

В работе семинара приняли участие представители следственного комитета, территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации г. Сургута, Департамента образования, социальной защиты населения.

По итогам семинара был разработан алгоритм проведения психолого-педагогического обследования при проведении следственных и иных

процессуальных действия с участием несовершеннолетних, выработан единый подход в применении кейса психолого-педагогических методик и диагностик.

Психологи и социальные педагоги учреждения присутствовали при проведении следственных мероприятий в 2016 г.- в отношении 8 несовершеннолетних, в 2017 г.- 45 несовершеннолетних.

По запросам Следственного комитета, органов полиции в 2016 г. проведено 12 психолого-педагогических обследований 12 несовершеннолетних, в 2017 г.- 17 психолого-педагогических обследований 17 несовершеннолетних с подготовкой психолого-педагогических заключений. От родителей были запросы на пролонгацию работы с психологом в 2016 г. в отношении 9 несовершеннолетних, в 2017 г. – 17 несовершеннолетних, по данным несовершеннолетним и их семьям была оказана психолого-педагогическая помощь и поддержка.

В результате проведенной работы психо-эмоциональное состояние стабилизировалось у 99% несовершеннолетних, снижен риск возникновения психотравмирующих ситуаций у 80% несовершеннолетних.

Критерии оценки эффективности

Критерии оценки эффективности (показатели)	
Качественные	Количественные
Снижения количества правонарушений и преступлений, совершенных в отношении несовершеннолетних, и самими несовершеннолетними	Количество несовершеннолетних, у которых последствия психотравмы минимизированы
Социально-психологическое оздоровление семей	Количество семей, в которых внутрисемейная ситуация стабилизировалась
Осуществление системной работы субъектов профилактики, вовлеченных в реализацию технологии	Количество привлеченных социальных партнеров

Список литературы

1. Булыгина, В.Г. Психокоррекционная работа с подростками группы риска / В.Г. Булыгина, Е.А. Мирошниченко // Психологические проблемы современной российской семьи. Детская психология часть 2: Тезисы к конференции, М., 2005. - 560 с.
2. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики / А.Д. Гонеев. - Москва, 1999. - 280с.
3. Левченко, И.Ю. Патопсихология: теория и практика: Учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.Ю. Левченко - М.: Academia, 2000.-230с.
4. Лукин, С.Е. Фрустрационный тест С. Розенцвейга / С.Е. Лукин, А.В. Суворов; Санкт – Петербург: Иматон, 1993. – 65с.
5. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. - Москва, 2001. - 512с.
6. Индивидуально-типологический опросник (Л. Н. Собчик). Режим доступа: <http://www.ht.ru/tests/bank/annrtf/ito.php>.

Приложение

Приложение 1

Алгоритм проведения психолого-педагогического обследования несовершеннолетних

1. Основанием для проведения психолого-педагогического обследования является запрос, полученный в письменной или электронной форме, либо направленный почтовым отправлением (курьером):
 - из компетентных органов (полиции, следственного комитета, органов опеки и попечительства, суда, адвокатской коллегии и т.д.).
2. Необходимые условия для выполнения запроса на проведение обследования:
 - 2.1 Признание несовершеннолетнего нуждающимся в социальном обслуживании:
 - оформление пакета документов на несовершеннолетнего для признания его нуждающимся в социальном обслуживании;
 - утверждение программы предоставления социальных услуг;
 - заключение договора с родителем (законным представителем) о предоставлении социальных услуг.
 - 2.2. Наличие/ отсутствие эксперта:
 - 2.2.1. При наличии эксперта заведующим отделением определяется исполнитель запроса на проведение обследования.
 - 2.2.2. При отсутствии эксперта заведующим отделением осуществляется подготовка ответа в соответствующие органы о невозможности выполнения запроса с обоснованием.
3. Организация работы по проведению обследования:
 - 3.1. Согласование с клиентами даты и времени проведения обследования.
4. Проведение обследования (срок проведения 5-10 рабочих дней):
 - 4.1. Индивидуальное лично-ориентированное консультирование получателя социальных услуг.
 - 4.2. Семейное консультирование членов семьи (при необходимости).

- 4.3. Диагностика (компьютерная, клиническая беседа, наблюдение, по проективным методикам).
- 4.4. Внесение данных получателя социальных услуг в программу АИС-УСОН (заполнение карточки, проставление услуг).
5. Подготовка заключения психолого-педагогического обследования (срок 3 рабочих дня).
6. Направление заключения в соответствующие органы.

Анкета

«Детско-родительские отношения» (для подростков)

Ответьте, пожалуйста, на все вопросы анкеты.

1) Считаете ли Вы, что в Вашей семье существует взаимопонимание с родителями?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить
- Другое (напишите) _____

2) Знают ли родители твоих друзей?

- Да
- Нет
- Не интересуюсь
- Другое (напишите) _____

3) Как родители относятся к твоим друзьям?

- Положительно
- Отрицательно
- Не интересуются
- Другое (напишите) _____

4) Кому Вы рассказываете о своих проблемах, трудностях?

- Маме
- Папе
- Брату, сестре
- Бабушке, дедушке
- Друзьям
- Другое (напишите) _____

5) Какие методы воспитания используют родители?

- Убеждение (объяснение, внушение, совет)
- Личный пример
- Поощрение (похвала, подарки, интересная перспектива)
- Наказание (лишение удовольствий, телесные наказания)
- Другое (напишите) _____

6) Как Вы проводите досуг со своими родителями?

- Не проводим свободное время вместе
- Дома у телевизора
- Занимаемся спортом
- Выезжаем на природу, на дачу
- Культурная программа (кино, театр, музыка и т.д.)
- Чтение книг
- Занимаемся рукоделем
- Играем в компьютерные игры
- Путешествуем
- Не проводим досуг вместе
- Другое (напишите) _____

7) Как часто Ваша семья собирается вместе?

- Ежедневно
- По выходным дням
- Редко
- Наша семья не собирается вместе

Другое (напишите)_____

8) Какие семейные традиции есть в Вашей семье?

- Нет семейных традиций
- Отдыхаем всегда вместе
- Дома о проблемах не говорим
- Ездим на рыбалку

Крупные праздники празднуем вместе (В Новый год вместе наряжаем ёлку и т.д.)

Совместное приготовление торта, лепим пельмени и т.д.

Собираемся всей семьёй за обедом

Отдыхать отдельно друг от друга

Другое (напишите)_____

9) Помогают ли Вам родители делать домашнее задание?

- Да
- Нет
- Другое (напишите)_____

10) Из каких источников Ваши родители узнают о школьной жизни?

- Из дневника
- На родительских собраниях
- Из личных встреч с классным руководителем (учителями)
- Сам рассказываю родителям
- Родители не интересуются

Другое (напишите)_____

11) Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с родителями?

- Отношения очень хорошие
- Скорее хорошие, чем плохие
- Скорее плохие, чем хорошие
- Плохие
- Другое (напишите)_____

В заключение укажите несколько слов о себе:

Ваш пол:

Ж М

Ваш возраст:_____

Спасибо за участие в опросе!

«Детско-родительские отношения» (для родителей).

Ответьте, пожалуйста, на все вопросы анкеты.

1) Считаете ли Вы, что в Вашей семье существует взаимопонимание с детьми?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить
- Другое (напишите) _____

2) Знаете ли Вы друзей ваших детей?

- Да
- Нет
- Не интересуюсь
- Другое (напишите) _____

3) Как Вы относитесь к друзьям своего ребёнка?

Положительно

- Отрицательно
- Не интересуются
- Другое (напишите) _____

4) Кому Ваш ребёнок рассказывает о своих проблемах, трудностях?

- Маме
- Папе
- Брату, сестре
- Бабушке, дедушке
- Другим
- Другое (напишите) _____

5) Какие методы воспитания ребёнка Вы используете?

- Убеждение (объяснение, внушение, совет)
- Личный пример
- Поощрение (похвала, подарки, интересная перспектива)
- Наказание (лишение удовольствий, телесные наказания)
- Другое (напишите) _____

6) Как Вы проводите досуг со своим ребёнком?

- Дома у телевизора
- Занимаемся спортом
- Выезжаем на природу, на дачу
- Культурная программа (кино, театр, музыка и т.д.)
- Чтением книг
- Занимаемся рукоделием
- Играем в компьютерные игры
- Путешествуем
- Не проводим досуг вместе
- Другое (напишите) _____

7) Как часто Ваша семья собирается вместе?

- Ежедневно
- По выходным дням
- Редко
- Наша семья не собирается вместе
- Другое (напишите) _____

8) Какие семейные традиции есть в Вашей семье?

- Нет семейных традиций
- Отдыхаем всегда вместе
- Дома о проблемах не говорим
- Ездим на рыбалку
 - Крупные праздники празднуем вместе (В Новый год вместе наряжаем ёлку и т.д.)
 - Совместное приготовление торта, лепим пельмени и т.д.
 - Собираемся всей семьёй за обедом
Отдыхать отдельно друг от друга
 - Другое (напишите) _____

9) Из каких источников Вы узнаете о школьной жизни ребёнка?

- Из дневника ребёнка
- На родительских собраниях
- Из личных встреч с классным руководителем (учителями)
- Ребёнок сам рассказывает
- Не интересуюсь
- Другое (напишите) _____

10) Помогаете ли Вы ребёнку делать домашнее задание?

- Да
- Нет
- Другое (напишите) _____

11) Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с ребёнком?

- Отношения очень хорошие
- Скорее хорошие, чем плохие
- Скорее плохие, чем хорошие
- Плохие
- Другое (напишите) _____

12) Укажите, к помощи, каких специалистов Вы обращаетесь при возникновении трудностей с Вашим ребёнком?

- Сам (и) всё решаю свои проблемы
- К знакомым
- К социальным педагогам
- В учреждения помощи семье и детям
- Другое (напишите) _____

В заключение укажите несколько слов о себе:

Ваш пол:

- Ж М

Ваш возраст: _____

Ваше образование:

- Незаконченное среднее
- Среднее
- Высшее незаконченное
- Высшее

В какой сфере деятельности Вы трудитесь:

- Здравоохранение
- Промышленность
- Коммунальное хозяйство
- Система образования, здравоохранения, социальное обслуживание, культура
- Правоохранительные органы
- Другое (напишите) _____

Спасибо за участие в опросе!

Анкета

«Причины совершения несовершеннолетними противоправных поступков»

1. Твой пол
- а) мужской
 - б) женский
2. Твой возраст (полных лет) _____ лет
3. Состав твоей семьи (подчеркни)
- мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка, другие (кто, напиши) _____
-
4. Кто в твоей семье занимается воспитанием детей
- _____
5. Как ты оцениваешь свои взаимоотношения с родителями?
- а) отношения хорошие, доверительные
 - б) отношения хорошие, но не доверительные
 - в) отношения плохие
 - г) отношения очень плохие
 - д) затрудняюсь ответить
6. Почему, на твой взгляд, подростки совершают правонарушения?:
- а) от нечего делать, от безделья
 - б) им хочется экстрима
 - в) на совершение противоправных поступков их подбивают друзья
 - г) назло родителям
 - д) хочется быть «крутыми»
 - е) затрудняюсь ответить
 - ж) другое _____
7. Знаешь ли ты, какую уголовную и административную ответственность влечет за собой совершение противоправных действий?
- а) да
 - б) нет
 - в) что-то знаю
8. Как ты считаешь, какие условия необходимо создать подростку, чтобы он не совершал правонарушения и преступления?
- а) благоприятную семейную обстановку
 - б) занятость (посещение секций, кружков по интересам и др.)
 - в) вовлеченность в общественно значимые мероприятия (волонтерские движения, молодежные организации и др.)
 - г) хорошее отношение со стороны учителей и одноклассников
 - д) затрудняюсь ответить
 - е) другое _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!

Программа тренинговых занятий по формированию здорового образа жизни «Здоровый выбор» (копинг-профилактика)

«Здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие»

Ю.П. Лисицын

Пояснительная записка

Здоровье населения страны и, в частности населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться с формирования ее душевного, физического, социального благополучия, в первую очередь здоровья детей. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

По данным Министерства образования и науки Российской Федерации, до 60 – 70 % учащихся к выпускному классу приобретают нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Практически каждый четвертых имеет тягу к вредным привычкам, в частности: курению, к распитию алкогольных напитков и т.д. Исходя из этого, становится ясно, что решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах. Большую помощь в этом вопросе может оказать социально-психологическое сопровождение специалистов учреждений социальной сферы.

Основной задачей специалистов учреждений должно стать воспитание у населения потребности быть здоровыми, беречь и укреплять его, ценить счастье здоровья.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Здоровый человек – основа здорового общества.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей ответственное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального

развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

В данной программе мы делаем акцент на формирование и сохранение психического и нравственного здоровья у несовершеннолетних.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только нравственная, но и социальная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение несовершеннолетних к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования психологического комфорта необходимы знания о законах развития своей эмоциональной сферы, становления стратегии поведения, его взаимодействии с социальными факторами.

Мы делаем ставки на совместные усилия родителей, социальных педагогов, специалистов, работающих в социальной сфере, психологов, имеющих подготовку по основам формирования у детей понятия «здорового образа жизни», которые позволят воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Социальная значимость предлагаемой программы состоит в том, чтобы помочь несовершеннолетним в самоопределении, почувствовать ответственность за свое здоровье и свое будущее.

Программа построена на групповой форме работы – тренинге.

Данная форма доступна для несовершеннолетних, интересна и формирует практические навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Помогает самоопределиться в социальном пространстве и формирует умение делать выбор в пользу своего здоровья.

Практической значимостью программы тренинга является возможность использования результатов данной работы социальными педагогами, психологами при работе с несовершеннолетними в учреждениях социальной сферы в летний период времени.

Эффективность реализации программы будет обозначена при следующих условиях:

1. Необходимо учитывать возрастные особенности детей.
2. Создать условия для формирования здорового образа жизни.
3. В группе не должно быть более 15 человек.
4. Место проведения должно быть хорошо освещено и просторно.
5. Для проведения упражнений необходим раздаточный материал, канцелярские товары.

Концептуальные основы программы

Концептуальным подходом программы является создание толерантности в детской, подростковой среде. Основой реализации данного тренинга является деятельностный подход к формированию здорового образа жизни.

Работа в данной программе открыта, так как предполагает и готова к возможным изменениям в рамках основополагающего аспекта деятельности.

Упражнения тренинга характеризуются наличием прямой и обратной связей, обеспечивающих эффективность выполнения поставленных задач. Программа опирается на принципы:

- «не навреди»;
- личностной безопасности;
- демократичности;
- нравственности.

Работа тренинга направлена на профилактические меры по оздоровлению взаимодействий в подростковой среде.

Особый акцент в работе делается на основные носители общечеловеческих и личностных ценностей - это нравственный и личностный аспекты

Цель программы тренинга:

Сформировать навыки поведения несовершеннолетних, ведущие к здоровью

Задачи:

1. Развитие и использования активных копинг-стратегий через формирование социального навыка и умения преодолеть стресс и управлять им.
2. Формирование навыка адекватного выражения своих чувств, снижения агрессии, умения управлять своими эмоциями.
3. Формирование позитивной Я-концепции и самооэффективности.

Темы занятий:

- «Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы».
- «Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и тебе есть? - Понятие границ личности. Развитие личности».
- «Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние».
- «Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности».
- «Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ».
- «Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании».
- «Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения».
- «Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности».
- «Человек как сексуальное существо. Проблемы меж полового общения».
- «Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной».
- «Зависимость от психоактивных веществ в семье. Какой я вижу свою будущую семью».

- «Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы».

- «Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить "Нет"».

- «Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ, способы получения удовольствия, решения проблем и время проведения».

- «Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов».

- «Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их».

- «Профилактика суицидального поведения».

- «Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей».

- «Завершение работы, подведение итогов».

Ожидаемые результаты

При эффективной организации работы в тренинге ожидаются следующие результаты:

Качественные показатели:

- сформированный у несовершеннолетних социальный навык и умение преодоления стресса и управление им;

- умение у несовершеннолетних адекватно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями;

- снижение агрессии в подростковой среде;

- сформированная позитивная Я – концепции у участников тренинга и построение стратегии поведения на перспективу.

Количественные показатели:

– количество человек (несовершеннолетних), участвовавших в тренинговых занятиях;

– фактическая посещаемость участников тренинга;

– положительная динамика показателей социально-психологического здоровья несовершеннолетних (на основе проведенного диагностического исследования), участвующих в тренинге.

– положительная динамика показателей социально-психологического здоровья несовершеннолетних, участников программы «РОСТ»;

– увеличение количества обученных основам здорового образа жизни (на 40 молодых людей) до 45;

– развитие личностных качеств участника тренинга вследствие накопления нового социокультурного опыта, стимулирующего саморазвитие, способствующего расширению возможности самоопределения в различных жизненных ситуациях.

Сценарный ход тренинговых занятий

1. Приветствие.

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу.

Задача тренера - обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

2. Начало работы.

Цель - Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают). Продолжительность 5-10 мин. Задача тренера - помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

3. *Разминка.* Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

4. *Работа по заданной теме.* Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.)
Цель - соответствует теме занятия.

Задача тренера - дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

Работа по заданной теме. Продолжительность 25 минут.

Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии
Задача тренера: обеспечить безопасность участников

8. Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача тренера: эмоциональная поддержка.

Тренинг с несовершеннолетними

Занятие № 1

Представления программы, знакомство.

Ознакомление с задачами и правилами группы

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения

Методы: Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

2.Разминка. Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для тренера: Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8-30 детей. Упражнение «знакомство по парам».

Участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество детей 8-16

Упражнение «снежный ком». Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы. В ней может одновременно принять участие до 20 детей.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения.

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм». Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы. Материалы для тренера: "Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами.

Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. *Разминка.* Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении. Материалы для тренера: Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения. Упражнение направлено на знакомство, сплочение. Возможно участие от 5-30 детей.

5. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе. Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят. Материалы для тренера: Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

6. *Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

Занятие №2

Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты?

Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. *Начало работы.* Продолжительность 15 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил. Оборудование: бумага, ручки. Материалы для тренера: Упражнение «Кто Я?».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться, а себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников- слезы, смех и т.п.

2.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: «Я никогда не...» или любая подвижная игра

Заметки для тренера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...», (например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Упражнение дает возможность завязать знакомство в игровой форме, разряжает обстановку.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут
Цель: Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность» Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых - признание ценности любого мнения.

4.Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности. Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно покачать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно. Материалы для тренера: Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.
Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «Путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

Занятие №3

Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств.

Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника
Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка. Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Методы: упражнение «ассоциации». Оборудование: мяч. Материалы для тренера:
Упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

3. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом

Методы: упражнения- «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для тренера: техники могут провоцировать глубокие интер - и интраперсональные процессы.

Материалы для тренера:

Упражнение «Чувства»

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

4.Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение группы.

Методы: «техника» перемигивания.

Материалы для тренера:

Упражнение «перемигивания»

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто

стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера: «Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина; - посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»; - попрыгать как - кузнечик, кенгуру;

- нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,

- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;

удивиться «как будто ты увидел чудо»;

- испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;

- позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили; Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел - почувствовал-подумал-сделал». Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут. Цель: сплочение группы, разговор о чувствах. Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Занятие №4

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.

Ценность моей и твоей личности

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: Обмен чувствами, техники «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование: листы бумаги.

Материалы для тренера:

Упражнение «Имена-качества»

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «Зоопарк»

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки). Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому. Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группках. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно, использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера:

«Мои особенности и преимущества»

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого. Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 -20 человек.

4. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:

Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало»

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности

Методы: Рисунок «карта моей души». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Материалы для тренера:

«Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык внимательного отношения к себе.

Методы: медитация «Я - это Я», обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

Медитация «Я - это я».

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам, Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могут строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

Занятие №5

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.

Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании

Цель: Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

Начало работы.

Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы Методы работы: Обмен чувствами

Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок». Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое. Упражнение «клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивных вещества». Лекция - беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

- Каковы последствия употребления?

- Какие вещества вызывают развитие зависимости?

- Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ. - Биологические предпосылки возникновения зависимости. Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ,

- психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

- психологическая зависимость, механизмы ее развития. - Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т. д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ:

- социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т. д.)

- проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т. д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

- что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

- психоактивные вещества - ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления. - Признание наличия проблемы. - Обращение за помощью.

- выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

6. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ:

- кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя. - Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

- способы противостояния давлению сверстников и распространителей. Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

4. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Разрядка, взаимовыручка.

Методы: Игра «Салки - обнималки».

Материалы для тренера:

Игра «Салки - обнималки»

Ведущий объясняет, что водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. В игре могут принимать участие 6-30 человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы:

1. Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Оборудование: бумага, ручки материалы для тренера.

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений

Задача - предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении.

Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на

осознании степени своего участия в решении проблемы. Обязательно соблюдение правил

проведения мозгового штурма - см. занятие № 2.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

Занятие № 6

Человек как социальное существо. Общение.

Формирование навыков общения

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: Техника «невербальное знакомство».

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Материалы для тренера:

Упражнение «невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Методы: игра «кораблекрушение», анализ упражнения с точки зрения общения.

Оборудование: списки для раздачи к игре «кораблекрушение», бумага, ручки.

Заметки для тренера: упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем. Материалы для тренера: Игра «Кораблекрушение».

Инструкция

«Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара, В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек, и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по - 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой.

Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы - выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.

Упражнение занимает много времени (40минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

Список предметов для раздачи:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

4. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: игра «слепые паровозики».

Материалы для тренера:

Игра «слепые паровозики»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто находится спереди, закрывает глаза и прислушивается к движениям последнего. Тот, кто в середине - ведом последним членом паровозика.

Игра происходит молча. Интересно когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряжения, получение опыта ответственности и доверия или недоверия к партнеру, развитие внимания к телесным ощущениям. Из-за включения телесного компонента, у подростков возможно возникновение разнообразных эмоций. Изучение материала этой игры дает возможность исследовать телесные проявления доверия и недоверия участников. В игре может участвовать любое количество участников.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: Ролевые игры (по В. Сатир). Обсуждение и проигрывание стилей в общении.

Материал для тренера:

Ролевые модели общения по В.Сатир.

Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности - представления о том, что должен делать человек, а что - окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа; - способность говорить: голос, слова; - интеллект - переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере - зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером. Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

- вербальное общение = слова;
- невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.
2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.
3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Игры на развитие общения (по В. Сатир).

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх. Затем проводится обсуждение.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза - человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята вверх, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель. Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза - человек одной рукой держится за талию, другую - вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа - очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова - длинные, носят абстрактный смысл. Поза - человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это - неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение - постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже - другую. Поза - тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться, таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать - если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

6. *Завершение работы.*

Продолжительность 10 минут.

Цель: навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Заметки для тренера: обычно к этому занятию участники уже могут адекватно выражать свои чувства. Если откровенного разговора не получается, стоит обратить на это внимание.

Занятие №7

Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций.

Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности

Цель: Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. Начало работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: Обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: отработка навыков эффективного общения. Методы: упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для последующего анализа.

Материалы для тренера:

Упражнение «Вход - выход из круга»

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояние группе, умение убедить, сказать «нет». Оно может стимулировать групповой процесс. В упражнении могут участвовать от 6 - 12 человек.

Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут. Цель: получение навыков открытого разговора о проблеме. Методы: обсуждение проблемы.

Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: отдых, интенсивное общение.

Методы: игра «Белые медведи».

Материалы для тренера:

Игра «Белые медведи»

2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от 5-25 человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: Ролевая игра - обсуждение форм общения персонажей.

Активное слушание.

Заметки для тренера: Для ролевой игры можно выбрать реальную ситуацию, волнующую подростков в данный момент. На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Необходимо проводить параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников. Для того чтобы игра состоялась, важно создать достаточный уровень открытости у участников. В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: упражнение «Надписи на спине», обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно

усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников - любое.

Занятие № 8

Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

Начало работы. Продолжительность 10 минут. Цель: создание рабочей атмосферы в группе. Методы: обмен чувствами.

Разминка. Продолжительность 5 минут. Цель: раскрепощение, разрядка. Методы: игра «Салки по трое».

Материалы для тренера:

Игра «салки по трое»

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр. Количество участников должно быть кратно 4.

Упражнение направлено на развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина», обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: необходимо заранее выработать и обсудить с коллегами собственное отношение по данному вопросу.

4. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение.

Методы: упражнение «Собака».

Материалы для тренера:

Упражнение «собака»

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Упражнение направлено на разрядку, снижение возбуждения, сплочение. В упражнении могут принять участие от 6-20 человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 15 минут.

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: Обсуждение требований к партнеру по общению в парах (мальчик - девочка).

Заметки, для тренера; желательна разбивка на пары с наименее знакомым партнером.

6. Завершение работы. Продолжительность 20 минут.

Цель: возможность откровенного разговора.

Методы: «Вопросы на листочках», медитация.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера:

«Вопросы на листочках»

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами

складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Занятие № 9

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Зависимость от психоактивных веществ в семье.

Какой я вижу свою будущую семью

Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутри семейному общению. / . *Начало работы.* Продолжительность 10 минут. Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий

2. *Разминка.*

Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка

Методы: упражнение «черные шнурки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Черные шнурки»

Все сидят на стульях в кругу, тренер - в центре круга. Он предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всех участников найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто не нашел себе места на стульях, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку, дает возможность увидеть общее, проявить фантазию.

По мере овладения игрой, тренер может подавать пример называния более интересных признаков. В игре могут участвовать от 6- 25 человек.

3. *Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом. Методы: обсуждение проблемы «зачем нужна семья», рассказ о своей семье, о ролях и правилах в семье (работа в тройках). Лекция-беседа: «Семья как единый организм». Материалы для тренера:

Обсуждение темы: «Семья как единый организм»:

- семья как система.

- понятие «здоровой семьи» и «дисфункциональной семьи». Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья - это социально и психологически поддерживающая система.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где есть пространство для развития каждого Я, и есть общее Мы; есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия; -изменения приветствуются и считаются желанными и естественными; - общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту; -самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять основные свои функции. Это закрытая система, где - самооценка у членов семьи низкая;

- общение непрямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, внутри семьи бытуют препятствующее росту ролевые взаимоотношения;

- правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

4. Разминка.

Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение, выработка групповых стратегий принятия решения.

Методы: упражнение «кочки».

Оборудование: листы со словами из пословиц.

Материалы для тренера:

Упражнение «кочки»

На листочках бумаги пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол, построится в таком порядке, чтобы слова пословицы распределились в законченную пословицу последовательно. Упражнение направлено на сплочение, разрядку, выработку групповой стратегии решения проблемы.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Методы: ролевая игра - семейная скульптура.

Мозговой штурм «хорошая семья - права и обязанности».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера. Задача тренера мотивировать участников на участие в ролевой игре, «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей.

Материалы для тренера:

Ролевая игра «семейная скульптура»

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Опыт позитивного духовного общения.

Методы: «Рисунок на спине», обмен чувствами.

Упражнение «рисунок на спине»

Участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и делают рисунок на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить - например, рисовать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников - любое.

Занятие № 10

Понятие группового давления и принятие собственного решения.

Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. *Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «Слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Слепец-поводырь»

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. *Работа по теме*

Игра в границы - «Стоп», «Нет» Задача: Осознание собственных границ

Примечание: Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2

4. *Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки»

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

5. *Работа по теме занятия.*

Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

6. *Завершение работы.*

Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

Занятие № 1 1

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить "Нет"

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. *Начало работы.*

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. *Разминка.* Продолжительность 5 минут.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний».

Материалы для тренера:

Упражнение «Третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 - 30 человек.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 35 минут.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей; «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

Материалы для тренера:

Игра «Волк и семеро козлят»

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили

6 Завершение работы.

Продолжительность 5 минут.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

Занятие № 12

Профилактика поведенческих расстройств.

Агрессивные проявления, зависимое поведение, суицидальные склонности

Цель: осознание подростком своих возможностей в эмоциональном, когнитивном, поведенческом плане, развитие ответственного подхода к собственной жизни, снижение риска суицидального поведения.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание атмосферы сосредоточенности, доброжелательности.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущего занятия.

2. Разминка.

Продолжительность 15 минут.

Цель: обратиться к личному опыту участников, чтобы вспомнить, что является ресурсом для каждого.

Методы: упражнение «Это мне нравится».

Заметки для тренера: доска, мел.

Материалы для тренера:

Упражнение «Это мне нравится»

Ведущий предлагает участникам разделиться на три подгруппы и проанализировать, при помощи чего можно улучшить себе настроение, помочь пережить трудную жизненную ситуацию. Для анализа предлагается воспользоваться схемой ощущений: обонятельные, вкусовые, тактильные, звуковые, визуальные.

После выполнения задания участники делятся своими наработками, а тренер может рассказать о своих предпочтениях. Обсуждения. Вывод: для мозга нет разницы, вспомнить или переживать заново.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: расширять представления о содержании и наполненности жизненного пространства, формирование ценностных ориентиров.

Методы: упражнение «Банк смыслов жизни», пишут индивидуально, обсуждение в тройках, затем в кругу – как это было.

Материалы для тренера:

Тренер предлагает участникам вспомнить для чего можно жить. В разговоре важно продолжить и поддержать даже незначимые смыслы, можно в ходе работы делиться своими смыслами жизни.

Цель: учить подростков предотвращать резкое падение жизненного тонуса, уход в неконструктивные формы поведения, учить находить выход из сложных ситуаций.

Методы: упражнение «Что я делаю когда мне плохо».

Продолжительность 15 минут.

Материалы для тренера:

Тренер предлагает участникам обсудить, как они себя ведут в ситуациях неуспеха. Далее спрашивает, что, по их мнению, можно делать для того, чтобы сохранить самоуважение, не растерять хорошее самочувствие, и рассказывает о трех возможных тактиках, которые составляют стратегию проживания трудностей:

1. Пассивное ожидание перемен.
2. Отрицание наличия проблемы, уход в негативные эмоции.
3. Сосредоточенность на конструктивной деятельности.

Ребятам предлагается записать, что можно делать при плохом настроении, делается упор на необходимость использовать конструктивные – не приносящие вреда - способы.

Цель: учить нейтрализовывать энергию негативных состояний.

Методы: упражнение «Эмоциональная саморегуляция».

Продолжительность 15 минут.

Материалы для тренера:

Тренер предлагает подросткам: - когда вы сталкиваетесь с негативными эмоциями, сделайте следующее:

1. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Признайте эмоцию, – какой бы неприятной – зависть, ненависть – она ни была. Назовите эмоцию как можно точнее.

2. Разрешите себе переживать любые чувства и эмоции во всей их силе.

Понаблюдайте за эмоцией, – какая она – ее цвет, запах, размеры, сила. Подавлять в себе негативные эмоции нельзя, необходимо утилизировать – растратить их в вашем воображении. Представьте себе, какие разрушения вы можете произвести, если используете всю негативную энергию своих эмоций. Позвольте себе прочувствовать в полной мере свою злость, обиду или презрение. На это может уйти какое-то время.

3. Измените, направление своих переживаний – подумайте, на что вы можете тратить ту энергию, которая тратится вами на переживания зависти, обиды или злости.

4. Заполните свободное место позитивными эмоциями – создавайте их, копите радостные и волнующие переживания, почаще вызывайте их, - «старая» негативная эмоция не найдет себе места.

После рассказа о том, как справляться с «плохими» переживаниями тренер организует дискуссию, давая подросткам возможность высказать свои ощущения, по поводу услышанного, поделиться сомнениями.

Разминка.

Продолжительность 7 минут.

Цель: усилить позитивное отношение к своему телу, помочь ощутить благодарность разным его частям, укрепляя тем самым фундамент самооценки и развивая оптимизм и осознанное гармоничное отношение к миру.

Методы: Упражнение «Спасибо моему телу».

Материалы для тренера:

Упражнение «Спасибо моему телу»

Тренер предлагает участникам закрыть глаза. В процессе релаксационной установки, предлагаемой далее, участники обращаются к различным частям своего тела (руки, шея, голова, плечи и так далее), со словами благодарности. В этих высказываниях можете говорить о том, какую важную роль играют эти части тела в жизни участников.

Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: обращение к возрастной перспективе, анализ возможностей развития подростков в личностном плане.

Методы: релаксационная музыка, ватман, краски, карандаши, кисти. Упражнение «Рисунок моего будущего», в кругу впечатления.

Материалы для тренера:

Упражнение «Рисунок моего будущего»

тренер предлагает подросткам изобразительные средства и просит нарисовать свою жизнь – через 10 лет. Изображение может быть создано в виде линий, штрихов, использования символики цвета и формы

Цель: выработка и закрепление адекватной самооценки.

Методы: упражнение «Я – подарок для человечества, потому что ...».

Продолжительность 5 минут.

Подросткам по кругу предлагается закончить данную фразу. Это упражнение обычно проходит очень весело, происходит расширения положительной энергии, повышение общего тонуса настроения подростков в работающей группе.

Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: сбор пожеланий и мнений о проведенной работе, закрепление позитивных ощущений от работы.

Методы: упражнение «Аплодисменты по кругу», обратная связь.

Материал для тренера:

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Тренер: у нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. В кругу все участники смотрят друг другу в глаза, и овации становятся все громче и громче.

Тренер просит по кругу дать отзывы о проделанной работе, комментирует высказывания ребят.

Занятие № 13

Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

Разминка. Продолжительность 20 минут.

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы: упражнение «Преодолей препятствие».

Материалы для тренера:

Упражнение «Преодолей препятствие»

Участники выстраиваются в линейку.

Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его, следует преодолевать.

Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Бурундуки».

Материалы для тренера:

Упражнение «бурундуки»

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций). Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи. Материалы для тренера:

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: Осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Методы: Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Оборудование: бумага.

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

Материалы для тренера:

Рабочий лист "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем"

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Занятия № 14

Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций

Цель: знакомство участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Паровозики».

Материалы для тренера:

Упражнение «паровозики»

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников. Для упражнения необходимо просторное, безопасное помещение. Количество участников от 5-30 человек.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 30 минут.

Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Заметки для тренера: важно активизировать обсуждение.

4. Разминка.

Продолжительность 5 минут.

Цель: снятие напряжения.

Материалы для тренера:

Упражнение «поросята и котята»

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. Могут участвовать 6-30 человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 30 минут. Цель: овладение навыками решения проблем.

Методы: пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Лекция - беседа «Процесс решения проблемы»

Преодоление проблемных и стрессовых происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;

- определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов; определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели; постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является "мозговой штурм", генерация альтернатив.

При этом следует придерживаться следующих принципов:

1. Принцип «количество порождает - качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

2. Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвёртым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долгосрочные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»

Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

6. *Завершение работы.*

Продолжительность 10 минут.

Цель: навыки анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятие № 15

Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка. Продолжительность 15 минут.

Цель: Разрядка

Методы: упражнение «Разгоняем паровоз».

Материалы для тренера:

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача -постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание возможности изменений внутри себя.

Методы: упражнение «Создай скульптуру».

Материалы для тренера:

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии. В ней могут участвовать от 6-12 человек.

4. Разминка.

Продолжительность 15 минут.

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «бабочка-ледышка»

Материалы для тренера:

Упражнение «бабочка-ледышка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: знакомство со схемой "Шаги постановки цели", обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для тренера:

Схема «Шаги постановки цели»

Определить цель.

Оценить шаги для достижения цели.

Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

Рассмотреть пути как справиться с этим.

Определить чёткие сроки достижения цели. Упражнение «шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цели: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

Занятие № 16

Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие - предпоследнее.

2. Разминка.

Продолжительность 15 минут.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок».

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

3. Работа по теме занятия.

Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «поджигатель».

Материалы для тренера:

Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека штатный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный

физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6-12 человек.

5. Работа по теме занятия.

Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников - любое.

6. Завершение работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств.

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Занятие № 17

Завершение работы

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. Начало работы.

Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

Заметки для тренера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка. Продолжительность 10 минут

Цель: разрядка.

Методы: Упражнение «Телетайп».

Материалы для тренера:

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача

водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от 6 - 20 человек.

Упражнение «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

6. Завершение работы

Продолжительность 25 минут.

Цель: подведение итогов.

Методы: завершающий обмен впечатлениями. Упражнение «Ритм».

Материалы для тренера:

Упражнение «Ритм».

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

Рефлексия пройденного тренинга с участниками группы.

Приложение 6

Тренинг родительской компетентности

Пояснительная записка

Термин «тренинг родительской компетентности» соотносится с понятием «семья» как «руководство родителями».

Родительский тренинг – это особая систематическая психопрофилактическая форма работы с родителями. Как психотерапевтический метод родительский тренинг является опосредованным подходом к психотерапии детей и подростков, который опирается на принципы системного подхода. Это означает, что психотерапия с родителями может проходить даже без непосредственного присутствия детей.

Между тем концепции семинара-тренинга для родителей могут иметь более сложные целевые установки: совместная работа с родителями направлена на изменение систем ценностей, способности к переживаниям, а также поведения и образа жизни родителей. Она служит задаче психологического оздоровления ребенка, и способствует процессу его развития путем достижения взаимопонимания между родителями и ребенком, выработке адекватных форм воспитательного взаимодействия, снятия напряженности, улучшения настроения и обеспечение больших возможностей для преодоления проблем.

Обоснованием для применения семинара-тренинга служит признание воспитательной компетентности родителей и их способностей совместно влиять на приобретение ребенком социального опыта в повседневной жизни, осуществлять задачи для развития ребенка и помогать в решении крупных проблем.

Метод основан также на решающем влиянии, которые родители оказывают на жизненные обстоятельства, например на жилищные условия и режим дня ребенка.

При этом исходят не из “психотерапевтической одаренности” родителей, а просто учитывают тот факт, что и незначительные воздействия со стороны всей семьи в поддержку специальных психотерапевтических мероприятий по отношению к ребенку существенно повышают эффективность психотерапии. Родители в соответствии с их индивидуальными возможностями включаются в процесс психотерапии ребенка как

“помощники”. Роль психотерапевта – это роль тренера, который стремится содействовать выработке у родителей способности помогать в развитии своему ребенку, имеющему психические отклонения.

Несмотря на развитие в конкретном содержании и методологическом подходе, основными компонентами тренинговых программ являются следующие:

1. Введение в теорию социального научения. На этом этапе освещаются основные принципы подкрепления.

2. Выявление проблемного поведения и условий его возникновения. Родителей обучают давать формулировку проблемы как того или иного вида поведения, который можно объективно измерить. Затем учат распознавать события, предшествующие проблемному поведению и последствия проблемного поведения.

3. Оценка выраженности проблемного поведения. Родителям объясняют, как регистрировать частоту и продолжительность проблемного поведения. Имея исходные данные, в перспективе можно оценить прогресс терапии.

4. Выработка правил или дача указаний. Родителям объясняют, как следует устанавливать правила. Правила должны быть конкретны, выражены в утвердительной форме и рассчитаны на определенное время (например, на сегодня или до конца недели), в течение которого их следует соблюдать.

5. Положительное подкрепление. Обучение использованию положительного подкрепления заключается в том, что родителям объясняют, как варьировать частоту и диапазон видов подкрепления. Желаемое поведение можно подкрепить, вознаграждая ребенка. Кроме того, родителей учат избирательно подкреплять поведение (например, спокойную игру), которое несовместимо с нежелательным поведением (например, дракой).

6. Игнорирование нежелательного поведения. Родителям рекомендуют игнорировать проблемное поведение, с которым они могут мириться, и которое не сопряжено с опасностью для ребенка. В том случае, когда игнорировать нежелательное поведение трудно, следует выражать ребенку устное порицание. Устное порицание лучше помогает преодолеть непослушание ребенка, чем простое повторение просьбы.

7. Обучение новым видам поведения. При отсутствии в репертуаре ребенка определенных видов поведения родители могут помочь их освоить, демонстрируя целевое поведение на примере и используя метод последовательных приближений к нему, а также инструкции и рекомендации.

8. Тайм-аут, или изоляция. Если поведение ребенка опасно для него самого или для окружающих (например, склонность драться), хороший эффект дает тайм-аут. Этот прием подразумевает изоляцию ребенка на нейтральной территории, лишенную подкрепляющих условий (в данном случае, объектов нападения). Тайм-аут следует использовать только в сочетании с техниками подкрепления (то есть, ребенок лишается возможности получить подкрепление в условиях тайм-аута). Обучая родителей использовать этот прием, терапевты рекомендуют заранее предупредить ребенка о возможности его применения (например, посредством внесения данного условия в Семейный договор).

Следует отметить, что форма обучения и способ предоставления материала (например, лекция, видеофильм, брошюры) зависят от уровня подготовленности родителей, отведенного на тренинг времени, возраста детей и вида проблемного поведения. Но в любом случае терапевты разъясняют родителям необходимость ставить перед ребенком цели, соответствующие его возрасту.

Родителям, которые ищут помощь в связи с трудностями поведения у их ребенка, требуется консультация психолога или психотерапевта, имеющего специализацию по семейной психотерапии. Она благодарна, если с самого начала чувствуют уважительное отношение к себе со стороны специалиста.

Компетентность родителей в вопросах воспитания часто недостаточна, но они не должны уйти с первого приема с усилившимся чувством вины. Многие родители в

состоянии научиться психотерапевтическим и педагогическим приемам и эффективно применять их на благо собственного ребенка. Взаимоотношения между психологом и родителями должны быть тактичными, уважительными и поддерживающими. Поддержка, оказываемая родителям, должна включать следующие аспекты: интерес к имеющимся в семье ресурсам, психодиагностика семейной системы, снижение эмоционального напряжения, уменьшение иррациональных установок.

Семья обязательно должна быть включена в реабилитационный процесс, в котором участвует ребенок, а семейные ресурсы самопомощи с самого начала служат составной частью реабилитации. Форма и содержание работы с родителями и временные рамки сотрудничества должны соответствовать собственным возможностям, способностям, потребностям, ценностным установкам и целям как семьи, так и специалиста. Присоединение психолога к родителям означает объединение возможностей помощи со стороны семьи с компетентностью специалистов (кумулятивный эффект). Такие взаимоотношения должны быть тактичными, уважительными и поддерживающими. Поддержка, оказываемая родителям, должна включать следующие аспекты:

- интерес к имеющимся в семье ресурсам,
- психодиагностика семейной системы,
- снижение эмоционального напряжения,
- уменьшение иррациональных установок.

При работе с семьей выделяется время для обсуждения индивидуальных целей каждого родителя. При этом анализируются аффективные, поведенческие и когнитивные ожидания каждого члена семьи.

Родителей приглашают для участия на занятиях заблаговременно: за 2-3 недели до начала тренинга. Им излагают целевую установку тренинга, план и методику его. Выясняется наличие возможных препятствий для совместной работы, например, профессиональная деятельность (занятость) матери или отца, необходимость заботиться о других детях.

Выбирая родителей на тренинг, целесообразно объединять тех из них, кто имеет сходные проблемы. При этом лучше объединять не семейные пары, а отдельно отцов или матерей из разных семей. Впоследствии на занятия могут приходиться оба партнера: это помогает следить за особенностями семейной динамики. В количественном отношении группа состоит из 6-8 родителей. Тематическая группа способствует обмену опытом между семьями, помогает снять напряжение у родителей, спланирует их. На занятиях используются такие приемы как дискуссия, «мозговой штурм», клинические ролевые игры.

Тренингом обычно руководят совместно два психотерапевта. Вначале следует решить, кто из них будет осуществлять введение в тренинг, кто – давать инструкции, руководить ролевыми играми, проводить оценку наблюдения, анализировать и руководить работой по разрешению проблемы.

Особое внимание уделяется отдельно родительской подсистеме в семье от детской, восстановлению внутрисемейных границ, формированию прав и обязанностей членов семьи, обучению адекватной коммуникации.

С самого начала необходимы четкие договоренности относительно помещения.

Предметом родительского тренинга является изменение взаимодействий в процессе воспитания. Анализ интеракций (стереотипов поведенческих взаимодействий) – важнейший принцип родительского тренинга.

Для решения проблемы продумываются и прорабатываются в упражнениях альтернативные воспитательные методы:

Накопление идей путем совместных размышлений (мозговой штурм). С мотивированным родителем вначале определяется цель воспитательных усилий (например, устранение поведения, связанного с воровством денег). Затем группа

родителей продумывает предложения возможных ситуативных изменений или изменений поведения.

Накопление идеи методом проб и ошибок (ролевая игра и наблюдение). Предложение, которое родителю-участнику кажется удачным, проигрывается в сценке. В процессе ролевой игры появляются новые возможности решения проблемы. Решающий принцип состоит в том, что обсуждаются не ошибочные или неудачные попытки, а лишь те действия, которые позволили выявить персональные воспитательные способности или ситуативные возможности родителей, представляющиеся значимыми для преодоления проблемы.

Содержательная часть программы психологического просвещения учитывает современные научные достижения и состоит из теоретической и практической части. Родители обеспечиваются методическими и дидактическими материалами. Основные теоретические положения следует написать на плакатах или демонстрировать в виде слайдов.

Целью семинара-тренинга родительской компетентности является помощь членам семьи в разрешении проблем межличностного взаимодействия с ребенком, а также утвердиться в стратегиях воспитательного процесса в семье.

Тренинг родительской компетентности призван решить следующие **задачи**:

- способствовать процессу развития ребенка, путем достижения взаимопонимания между родителями и ребенком;
- выработка адекватных форм воспитательного взаимодействия;
- снятие напряженности, установление благоприятного климата в семье;
- простаивание стратегий поведения в конфликтных ситуациях в семье;
- знакомство с психологическими особенностями возраста ребенка;
- обмен опытом.

План проведения тренинговых занятий

№	Тема	Задачи, цели	Упражнения, психологические игры, психотерапевтические техники
1.	Давайте познакомимся	- знакомство с членами группы, - сплочение группы, - выявление трудностей в воспитании ребенка	1. Упражнения: «Здравствуйте», «Давайте же познакомимся», «Международный симпозиум», «Письмо самому себе», «Провокация» 2. Дискуссия «Родительская компетенция» 3. Рефлексия 4. Домашнее задание
2.	Стратегии и методы общения	- сплочение группы, - выработка навыка новых стратегий в общении	1. Упражнения: «Присоединяйся», «Сверху – снизу», «Найди три отличия», «Противостояние» 2. Дискуссия «Общение» 3. Рефлексия 4. Домашнее задание
3.	Семья как система	- информирование родителей о различных типах семейной системы, - выработка умения определять границы семейного	1. Упражнения: «Давать и получать», «Уверенность», «Эмоциональные нити и семейные скульптуры» 2. Дискуссия «Семья как система» 3. Рефлексия 4. Домашнее задание

		пространства	
4.	Эффективная коммуникация	- выработка навыков эффективной коммуникации, - обучение выстраиванию иерархии проблем соответственно их актуальности	1. Упражнения «Идеальный родитель», «Три плана», «Я - послание», «Фотография на память» 2. Психологическая игра «Мастерская деда Мороза», 3. Дискуссия «Коммуникация» 4. Рефлексия 5. Домашнее задание
5.	Права, ответственность, контроль	- выработка навыков передачи ответственности подростку за собственные действия	1. Упражнения: «Сорви яблоки», «Ответственность», «PRM», «Ценности» 2. Дискуссия «Права, ответственность, контроль» 3. Рефлексия 4. Домашнее задание
6.	Конструктивный спор	- обучение эффективным методам решения спорных и конфликтных ситуаций, - обучение методике «конструктивный спор»	1. Упражнения: «Жалоба родителей», «Стиль спорта» 2. Дискуссия «Конфликт в семейных отношениях» с элементами психодрамы 3. Рефлексия 4. Домашнее задание
7.	Обобщающее занятие	- обобщение знаний приобретенных на тренинговых занятиях, - подведение итогов	1. Упражнение на разогрев 2. Изготовление книги «Мои рекомендации» 3. Дискуссия «Семья будущего» 4. Творческая игра «Подарок соседу» 5. Рефлексия

Занятие 1

Давайте познакомимся

Цель: знакомство членов группы, сплочение группы, выявить трудности в воспитании ребенка.

Упражнение: “Здравствуйте”

Цель: знакомство участников группы.

Предлагается выбрать имена удобные для работы в тренинге. На бейджиках ведущий просит написать какой вы человек по характеру, например: Наталья – добрая и т.п. Группа подвижна, все участники читают характеристики по кругу друг у друга.

Ведущий знакомит с “Картой настроения”, которую ежедневно заполняют участники. Затем заполняется бланк “Давайте познакомимся”. Дается шумовая минутка, каждый участник заполняет бланк, расспрашивая всех.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствуете, когда знаете, что есть еще такие же, как ты?

Упражнение “Самопрезентация”

Цель: знакомство друг с другом.

Предлагается нарисовать образ удачного родителя. По кругу участники представляют рисунки с изображением образа, описывают что изображено.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете, когда рассказываете о своих неудачах?

- Что было трудно, что легко?

Упражнение “Международный симпозиум”

Цель: выявление интересов слушателей.

Каждому участнику выдается бланк с вопросами, после заполнения, подсчитывают результаты. По итогам объединяются в команды единомышленников. После формирования команд, тренер дает следующее задание: “Задача каждой команды – сформулировать и обосновать 2-3 главных направления ребенка”. Кроме того, основные взгляды на проблему желательно отразить с помощью девиза и эмблемы команды:

- Что было легко выполнять?

- Что трудно?

- Что не договорено?

- Кем вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?

Дискуссия “Родительская компетенция”

- Родительская компетенция – это...

- Мать компетентна, когда ...

- Отец компетентен, когда...

- Когда принимают участие в воспитании дед и бабушка...

Упражнение “Письмо самому себе”

Цель: повышение мотивации к обучению, актуализации личного опыта работы.

На чистом листе бумаги каждый в свободной форме записывают свои ожидания от тренинга. На какие вопросы он хотел бы получить ответы; какие теоретические знания и практические навыки хотел бы получить и освоить; чем бы хотел поделиться с другими; обязательно пожелания себе. Например: “Я хотел бы быть активным, познакомиться с другими и их опытом, хотел бы пополнить свои знания о своем ребенке”. Затем листок кладут в конверт, запечатывают и отдают ведущему. Конверт подписывают своим кодовым именем.

Это упражнение заканчивают на последнем занятии во время рефлексии.

Рефлексия “Мое мнение”

Домашнее задание №1:

Завести психологический дневник. Записать в нем все минусы и плюсы во взаимоотношениях с ребенком в семье и за ее пределами.

Занятие 2

Стратегия и методы общения

Цель: сплочение группы, выработка новых стратегий в общении.

Упражнение «Календарь настроения»

Каждому участнику предлагается рассказать, о чем думается после тренинга, что осталось недосказанным.

Упражнение «Разрыв»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Всем участникам группы предлагается поздороваться разными способами: глазами, руками, спиной, носиками, ногами.

Обсуждение:

- Какое чувство было новым?

- Что сковывало?

- Что было легко делать?

Упражнение “Присоединись”

Цель: сплочение группы.

Участникам предлагается распределиться на 3 части: активные, действенные и наблюдатели. Предлагается рассказывать и показывать группам действенных и активных. Ведущий в какой-то момент делает “Стоп!”, группы спрашивают друг друга “меняется ли

что-то в сознании, хочется ли двигаться?”. Затем вновь продолжается рассказ и показ групп активных и действенных.

Упражнение проводится до тех пор, пока все 3 группы не станут действенными и активными.

Обсуждение:

- Что происходило с вами во время выполнения упражнения?
- Что было легко?
- Что было трудным?
- Как чувствуете себя сейчас?

Дискуссия “Общение”

- Общение – это...
- Различные виды общения – это...
- Умею в общении...

Обсуждение домашнего задания №1

Упражнение “Сверху - снизу”

Цель: показать различные стили общения (авторитарный и либеральный).

Группа делится на пары, работа проводится в обе стороны. Один из партнеров встает на стул, другой стоит или сидит на стуле. Сидящий начинает оправдываться за то, что колобок убежал. Тот, кто стоит, говорит о своих успехах. Затем партнеры в паре меняются ролями.

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- О чем думали?
- Как себя ощущали в позиции “сверху”, “снизу”?

Упражнение “Противостояние”

Цель: показать отрицательную сторону роли “родителя”.

Работа проводится в парах. Один из участников начинает рисовать летний пейзаж, другой во время работы начинает указывать на ошибки, показывать как надо. Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

- Что чувствовали, когда были в роли “родителя”, “ребенка”?
- Что было легко?
- Что было трудно?
- Вспоминается ли что-то личное (из общения с ребенком)?

Упражнение “Найди три отличия”

Цель: обработка навыков наблюдения, установление контактов в общении.

Участники встают в две шеренги друг против друга таким образом, чтобы у каждого была пара. В течение 1 минуты партнеры внимательно смотрят друг на друга, стараясь запомнить внешний облик своей “пары”. Задача каждой паре- определить, что изменится в облике его партнера по игре.

Обсуждение:

- Легко ли было угадывать?

Рефлексия.

Домашнее задание №2:

Вспомнить установки и традиции своей собственной семьи, записать их в психологический дневник.

Занятие 3

Семья как система

Цель: информирование о различных типах семейных систем, обучение определению границ семейных подсистем.

Заполнение календаря настроения.

Упражнение на разогрев “Сертаки”

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Все танцуют под музыку.

Информация “Здесь и теперь”

По кругу о себе, что осталось недосказанным с прошлого занятия, о чем хочется поделиться с группой.

- Что происходит в семье, когда вы ходите на группу?

Упражнение “Давать, получать”

Цель: развитие эмпатии участников тренинга.

Предлагается настроиться всем участникам на доброе чувство, “расположение” которого так необходимо при взаимодействии с детьми любого возраста. Группа разбивается на пары. Затем участники садятся напротив друг друга так, чтобы соприкоснуться коленями, и закрывают глаза. Участникам необходимо подумать о чувстве расположения и представить, в какой части тела оно может находиться. Как оно может выглядеть? Какого оно цвета? Затем нужно представить, что берешь это расположение и передаешь его своему партнеру, а от партнера взамен тоже получаешь расположение.

Теперь сделайте глубокий вдох, пошевелите ногами и руками, откройте глаза и посмотрите друг на друга. Поблагодарите своего партнера.

Обсуждение домашнего задания №2.

Упражнение “Уверенность”

Обсуждение:

- В чем уверенное отношение с ребенком?

Дискуссия “Семья как система”

- Семья – это...

- Система – это...

- Генограмма...

Упражнение “Эмоциональные нити”

Цель: обмен опытом семейных отношений.

Упражнение “Семейный скульптуры”

Разбор семейных ситуаций и рассмотрение модели супружеской и семейной систем.

Рефлексия.

Домашнее задание №3.

Составить личную генограмму семьи.

Занятие 4

Эффективная коммуникация

Цель: выработка навыка эффективной коммуникации, обучение выстраиванию иерархии проблем соответственно их актуальности.

Заполнение календаря настроения.

Упражнение на разогрев “Мастерская деда Мороза”

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники выбирают роли: дед Мороз (продавец) и покупатель. Продаются чувства разного веса, например: 500 грамм веселья, 2 грамма злости, 5 грамм активности для разрешения одной из проблем. При выборе чувств покупателю необходимо прокомментировать для чего ему нужно это чувство. Например: чувство злости для желания действовать. Когда все это раскупится, предлагается представить образ в виде таблетки, яблока и др.

Обсуждение:

- Что с этим будешь делать?

- Ты чувствуешь, как это тебе поможет?

Упражнение “Три плана”

Цель: дать возможность поразмышлять, над умением владеть эмоциями.

Упражнение проводится в рамках психодрамы в трех аспектах: чувства, ум, тело.

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- О чем думали?
- Что будете делать с этими знаниями?

Упражнение “Я послание”

Цель: наполнение ресурса, рефлексия. Написать письмо моему ребенку.

Обсуждение:

- Как меня воспитывали?
- Что я повторяю в воспитании со своим ребенком?

Дискуссия “Коммуникация в семье”

- Коммуникация – это...
- Сотрудничество в семье – это...
- Институт социализации ребенка – это...
- Актуальность и проблема – это...

Творческая игра “Идеальный родитель”

Группа делится на 3 части. 1 группа работает над созданием идеальной мамы; 2 группа работает над созданием идеального папы; 3 группа разрабатывает послание от ребенка идеальным родителям. Далее представляются 2 образа идеальных родителей, и зачитывается послание от ребенка. Образуется “идеальная семья”.

Обсуждение:

- Какие новые идеи вас посетили?
- Какие чувства вы испытывали?
- Какие мысли вас посетили?

Упражнение “Фотография на память”

Цель: выработка умения благодарить.

Каждый участник группы соседу справа рисует дружеский шарж и пишет слова благодарности за работу сегодня.

Рефлексия.

Домашнее задание №4:

Составить и записать собственные права в семье.

Задание 5

Права, ответственность, контроль

Цель: выработка навыков передачи ответственности подростку за собственные действия.

Заполнение календаря настроения.

Упражнение “Сорви яблоки”

Цель: успокаивает дух и расслабляет тело.

Участникам группы предлагается встать так, чтобы вокруг каждого было достаточно свободного места. Далее им предлагается собирать в саду яблоки, которые растут достаточно высоко. Чтобы сорвать яблоко, нужно потянуться правой рукой как можно выше, встать на цыпочки, сделать резкий вдох и срывать. Потом нагнуться, положить яблоко в корзинку и медленно выдохнуть. Затем можно выпрямиться. Слева от вас весят еще два красивых яблока. Необходимо протянуть правую руку, встать на цыпочки, вдохнуть и сорвать одно яблоко. Чтобы сорвать второе нужно потянуться за ним левой рукой, сорвать его и положить оба яблока в корзинку, выдохнуть.

Обсуждение: данное упражнение можно проводить без обсуждения.

Упражнение “Самоутверждение”

Цель: личностное самоутверждение.

Группа делится на пары. Партнеры друг другу начинают рассказывать: 1-ый “Я могу делать ... я владею... я хороший родитель...”, 2-ой “А еще мне в тебе нравится...”. Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

- Что было легко?
- Что было трудно?
- Как себя сейчас чувствуете?

Упражнение “Ответственность”

Обсуждение домашнего задания №4.

Дискуссия “Права, ответственность, контроль”

- Права в семье есть или нет?
- Контроль в семье – это...
- Нужна ли ответственность ребенку и если нужна то с какого возраста?

Творческая игра “PRM”

Группа разбивается на 4 подгруппы:

- 1 – составляет установки из семьи, в которой они жили,
- 2 – составляет ценности из семьи, в которой они жили,
- 3 – составляет традиции из семьи, в которой они жили,
- 4 – составляет права из семьи, в которой они жили.

Далее осуществляется представление творческих работ подгруппами.

Упражнение “Ценности”

Обсуждение:

- Чем эти занятия могут помочь?
- О чем хочется поговорить?
- Что чувствуете?

Рефлексия

Домашнее задание №5.

Записать в психологический дневник как справиться с конфликтами в семье. Можно привести для примера ситуацию из жизни.

Занятие 6

Права, ответственность, контроль

Цель: обучение эффективным методам решения спорных и конфликтных ситуаций, обучение методике “конструктивного спора”.

Заполнение календаря настроения.

Упражнение на разогрев “Стенка на стенку”

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Группа делится на 2 подгруппы, встает друг напротив друга на расстоянии 2-3 м. По команде начинают стремительно двигаться на встречу друг к другу, глядя прямо в глаза. Задача участников не задеть другого члена группы и не прятать глаза от партнера.

Обсуждение:

- Что происходило с телом?
- Что происходило с чувствами?
- О чем думали?

Обсуждение домашнего задания №5

Упражнение “Жалоба родителей”

Цель: обучение навыкам анализа экстремальных ситуаций и выработка стратегий поведения в их разрешении.

В этом упражнении разыгрывается ситуация, которую зачитывает тренер: “Вера Петровна, жена профессора Гарвардского университета, вернувшись из Америки, впервые привела своего двухлетнего сына Джона в ясли. На следующий же день Вера Петровна написала жалобу в РОНО по поводу того, что дети группы очень агрессивны. Они толкают и бьют Джона, отбирают у него игрушки, а один мальчик даже укусил его. Джон не может постоять за себя в силу своего блестящего воспитания, ничего не может понять и даже не имеет возможности пожаловаться, так как не знает русского языка. Вера Петровна просит заведующую РОНО срочно принять меры, наказать виновных

воспитателей, детей и их родителей и ответить на жалобу в письменном виде в течение 7 дней. Заведующая РОНО, собрав лучших специалистов района, срочно потребовала разработать рекомендации для воспитателей, родителей и психологов”. Зачитав текст упражнения, тренер просит группу разбиться на три команды, одна из которых составляет список рекомендаций для воспитателей, вторая – для родителей, третья – для психологов.

Итогом работы над этим упражнением должно стать – “Заключительное совещание специалистов в кабинете заведующей РОНО”. На этом совещании должен быть зачитан вариант ответа Вере Петровне, а также составлены рекомендации по работе с агрессивными детьми раннего возраста.

Обсуждение:

- Чем не владеет женщина в данной ситуации?
- Что можно было бы предотвратить или сделать не так?
- Что не знает о данном возрасте ребенка женщина?

Дискуссия “Конфликты в семейных отношениях”

- Конфликт – это...
- Плюсы и минусы конфликта...
- Игры, в которые играют люди (использование ребенка в семейных играх)...
- Типы “плохого” поведения...
- Психологическое айкидо (информационная справка о стратегии выхода из конфликтных ситуаций)...

Упражнение “Стиль спора”

Продолжение обсуждения домашнего задания №5.

Проигрывание ситуаций через психодраму.

- Получили ли в собственную копилку знания о выходе из конфликтных ситуаций?
- Что чувствовали, когда что-то получалось при разрешении конфликта?
- Что не получается?

Обмен опытом.

Рефлексия.

Занятие 7

Обобщающее занятие

Цель: обобщение знаний полученных на тренинге, подведение итогов.

Заполнение календаря настроения.

Упражнение на разогрев “Поймай голову дракона”

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Вся группа встает друг за другом, взявшись за плечи. Тот, кто стоит впереди – голова дракона, сзади – хвост. Хвост догоняет голову дракона. Задача участников – не расцепляться.

Обсуждение:

- Что чувствуете?
- Был ли азарт?
- Что было удивительным?

Творческая игра “Издательство газеты для родителей “Семья будущего”

Продумываются разделы газеты, выбирается главный редактор, экспертный совет, заведующие отделами и корреспонденты. Необходимо издать номер газеты, в которой будет название, символика, публикации статей как для родителей от имени детей, так и для детей от имени родителей. Экспертный совет подводит итог проделанной работе.

Обсуждение:

- Что было позитивного в работе?
- Какие знания использовались при составлении рубрики?
- Что чувствовали, когда писали статью от имени детей?
- Что осталось недосказанным?

Упражнение “Подарок соседу”

Цель: высказывание благодарности участникам тренинга, которые в течение 7 занятий находились рядом.

Каждый участник получает несколько чистых бланков с логотипом тренинга и в течение 5 минут пишет или рисует что-нибудь памятное (пожелание, наставление, комплименты) своему соседу слева, справа и тому, кому сам захочет сказать что-либо приятное. Участники обмениваются “подарками”.

Упражнение “Пожелание на память”

Цель: поблагодарить друг друга за совместную работу.

На спину каждому участнику тренинга крепятся листочки, на которых все по очереди пишут слова благодарности и пожелания на будущее.

Рефлексия.