

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

Комплексная социально-психологическая программа ресоциализации и реабилитации несовершеннолетних, состоящих на различных видах профилактического учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, в том числе в учреждениях уголовно-исполнительной системы «РРОсебя» (далее – Программа) разработана по заказу управления по социальной и демографической политике Правительства Ярославской области в соответствии с подпрограммой «Семья и дети Ярославии» на 2021-2025 годы государственной программы «Социальная поддержка населения Ярославской области» на 2021-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Ярославской области от 22.03.2021 № 128-п.

Авторы-составители Программы – специалисты муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ярославля:

– Бочарова Наталья Николаевна, педагог-психолог первой квалификационной категории, консультант;

– Кригер Юлия Николаевна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, консультант;

– Луканина Марина Федоровна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, член правления Ярославского отделения МОО Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии (Национальное отделение ЕСРР в России), член научно-методического совета психологической службы в системе образования Ярославской области, член экспертного совета при департаменте труда и социальной поддержки населения Ярославской области;

– Терехова Екатерина Владимировна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук, член правления Ярославского отделения МОО Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии (Национальное отделение ЕСРР в России).

Экспертиза Программы проведена:

– Иванова Наталья Львовна, доктор психологических наук, профессор кафедры теории организаций факультета социальных наук НИУ «Высшая школа экономики»;

– Кузнецова Ирина Вениаминовна, директор государственного учреждения Ярославской области «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс», кандидат психологических наук, главный внештатный психолог Ярославской области, Почетный работник Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Почетный работник Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	с. 5
1.1	Актуальность	с. 5
1.2	Нормативно-правовое основание Программы	с. 7
1.3	Целевая аудитория Программы	с. 7
1.4	Цель и задачи Программы	с. 7
1.5	Ожидаемые результаты	с. 8
1.6	Научно-методологическое обоснование Программы	с. 8
1.7	Формат, режим и условия реализации мероприятий Программы	с. 9
1.8	Требования к специалистам	с.10
1.9	Возрастные особенности подростков и их учет при реализации Программы	с. 11
1.10	Принципы работы в Программе	с. 14
1.11	Критерии эффективности работы по Программе	с. 15
1.12	Описание апробации Программы	с. 16
2.	Подпрограмма индивидуальных мероприятий по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних	с. 19
2.1	Общие подходы к реабилитации несовершеннолетних, склонных к деструктивному поведению, антиобщественным действиям и правонарушениям	с. 19
2.1.1	Этапы индивидуального психологического консультирования	с. 20
2.1.2	Консультативная беседа как основная форма индивидуального психологического консультирования подростка	с. 22
2.1.3	Коррекционно-развивающие упражнения в индивидуальном психологическом консультировании подростков	с. 23
2.2	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков, склонных к агрессивному поведению	с. 24
2.2.1	Виды агрессивного поведения подростков	с. 25
2.2.2	Упражнения для индивидуальной работы с подростками, склонными к агрессивному поведению	с. 26
2.3	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков, склонных к зависимому поведению	с. 30
2.3.1	План и тематика бесед с подростками, склонными к зависимому поведению	с. 31
2.3.2	Упражнения для индивидуальной работы с подростками, склонными к зависимому поведению	с. 32
2.4	Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков с аутоагрессивным (в том числе суицидальным) риском	с. 34
3.	Подпрограмма групповых занятий, направленных на реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних	с. 38
3.1	Тематический план подпрограммы групповых занятий	с. 38
3.2	Содержание подпрограммы групповых занятий	с. 40
	Литература	с. 67
	Приложение 1. Карта психологической реабилитации	с. 70
	Приложение 2. Анкета-отзыв о работе	с. 72

Приложение 3. Итоговая анкета участников тренинга	с. 73
Приложение 4. Входная-выходная анкета участников тренинга	с. 74
Приложение 5. Итоговая сессия «Скетчноутинг»	с. 75
Приложение 6. Алгоритм составления индивидуального маршрута реабилитации несовершеннолетнего	с. 76
Приложение 7. Круг, поделенный на сегменты, для упражнения «пирог»	с. 78
Приложение 8. Групповое обсуждение по методу SWOT-анализа «Как справиться со сложными проблемами»	с. 79
Приложение 9. Упражнение «Лекарственная слов (Банки)»	с. 80

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

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

В связи с растущим числом проявлений зависимого, саморазрушающего, агрессивного, в том числе аутоагрессивного поведения подростков, неконструктивного поведения несовершеннолетних в конфликтах, с которыми сталкиваются специалисты органов и учреждений системы профилактики, инструменты реабилитации и ресоциализации необходимы для осуществления социально-психологической работы не только с теми, кто состоит на различных видах профилактического учета, но и с несовершеннолетними, демонстрирующими отклоняющееся поведение в ходе обучения в образовательных организациях. Настоящая Программа учитывает эту потребность, и разработана с учетом раннего вмешательства для реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних с различными видами девиаций, включая склонность к антиобщественным действиям и правонарушениям.

По состоянию на 31.12.2021 территориальные комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городских округов Ярославской области (далее – территориальные комиссии) совместно с органами и учреждениями системы профилактики проводили индивидуальную профилактическую работу с 754 несовершеннолетними. Из них 140 человек – в категории «употребляющие наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющие одурманивающие вещества, алкогольную и спиртосодержащую продукцию», 131 человек – в категории «совершившие общественно опасное деяние и не подлежащие уголовной ответственности в связи с недостижением возраста, с которого наступает уголовная ответственность, или вследствие отставания в психическом развитии, не связанного с психическим расстройством», 57 человек в категории – «обвиняемые или подозреваемые в совершении преступлений, в отношении которых избраны меры пресечения, предусмотренные Уголовно-процессуальным кодексом Российской Федерации», 33 человека в категории – «осужденные условно, осужденные к обязательным работам, исправительным работам или иным мерам наказания, не связанным с лишением свободы», 7 несовершеннолетних находятся в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа¹ (далее – СУВУ ЗТ).

Анализ эффективности индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними, проводимой органами и учреждениями системы профилактики в

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

2019-2021 годах продемонстрировал снижение доли несовершеннолетних, в отношении которых органами и учреждениями системы профилактики индивидуальная профилактическая работа прекращена в связи с улучшением ситуации (62,3% – в 2019 году, 57,5% – в 2020 году, 58,6% – в 2021 году).

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

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

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

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

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

- подпрограмму индивидуальных мероприятий;
- подпрограмму групповых занятий.

Реализация подпрограммы индивидуальных мероприятий строится в рамках консультирования или коррекционно-развивающей работы. Эти формы позволяют работать с учетом развития ситуации подростка, его индивидуально-личностных особенностей, помочь подростку в разрешении проблем, которые привели к неблагополучию, оказать ему психологическую поддержку. Подпрограмма включает описание порядка работы по реабилитации несовершеннолетнего, разработку карты реабилитации и плана работы с несовершеннолетним, формы разрабатываемых документов.

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

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

управляемый характер (не находиться в острой фазе кризиса).

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

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

1.1. Нормативно-правовое основание Программы

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

1.1. Целевая аудитория Программы

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

- возвращение подростка из СУВУ ЗТ в образовательную организацию в целях содействия его адаптации в новом коллективе и реабилитации;
- включения образовательной организации в межведомственный план индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним, в отношении которого территориальной комиссией проводится индивидуальная профилактическая работа;
- несовершеннолетний состоит на внутришкольном учете в образовательной организации;
- несовершеннолетний находится в группе риска деструктивного поведения разной направленности;
- несовершеннолетний состоит на учете в территориальном органе МВД России на районном уровне, органе и учреждении уголовно-исполнительной системы.

1.1. Цель и задачи Программы

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

Задачи Программы:

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

1.2. Ожидаемые результаты

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

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

1.1. Научно-методологическое обоснование Программы

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

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

В вопросах изучения суицидального поведения подростков выделяются труды Э. Шнейдмана, В.Н. Гордиенко, Т.Н. Разуваевой, М. Ковач и других авторов. Под

суицидальным (аутоагрессивным) поведением понимается поведение, связанное с намеренным причинением вреда самому себе, или выражающееся в действиях, которые имеют негативные последствия для жизни и здоровья индивида. Чаще всего под этим понятием подразумевают суицидальное и самоповреждающее поведение.

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

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

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

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

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

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

1.2. Формат, режим и условия реализации мероприятий Программы

Программа состоит из 2 модулей:

– подпрограммы индивидуальных мероприятий по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних (далее – подпрограмма индивидуальных мероприятий),

– подпрограммы групповых занятий, направленных на реабилитацию и ресоциализацию несовершеннолетних (далее – подпрограмма групповых занятий с несовершеннолетними).

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

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

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

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

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

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

1.1. Требования к специалистам

Специалисты должны иметь высшее образование и квалификацию «психолог», «педагог-психолог», «социальный педагог».

Для проведения индивидуальных консультаций в рамках подпрограммы индивидуальных мероприятий специалисту необходимо иметь опыт консультационной практики не менее 2-х лет и профессионального повышения квалификации в сфере работы с деструктивным поведением несовершеннолетних.

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

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

Для реализации подпрограммы групповых занятий специалисты должны иметь практический опыт ведения групп или стаж работы не менее 2 лет.

Специалисты, реализующие Программу должны обладать:

- коммуникативной компетентностью (умение создавать соответствующую интеллектуальную и эмоциональную обстановку, атмосферу психологической поддержки);

- знаниевой компетентностью (владение компетентностями, обеспечивающее личностно-ориентированное общение, владение современными диагностическими и практическими технологиями работы по заявленной проблематике, знание техник и приемов работы на тренинге);

- саморегуляционной компетентностью (совершенствование способности к осуществлению самоконтроля и контроля над взаимодействием с несовершеннолетними, прогнозирование динамики участников тренинга и эффекта упражнений).

Специалисту, реализующему Программу, также необходимо:

- знать нормативно-правовую базу организации процесса работы с несовершеннолетними, технологии, обеспечивающие работу с подростками, пути реализации профилактической работы;

- владеть технологиями работы в тренинге;

- уметь использовать информационно-коммуникационные технологии, цифровые образовательные ресурсы в образовательном процессе, находить и применять информацию;

- обладать профессиональными компетенциями, помогающими выстраивать свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и профессионального стандарта педагога.

1.1. Возрастные особенности подростков и их учет при реализации Программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если агрессия является осознанной со стороны ребенка, то для взрослого (учителя, психолога, родителя или иного законного представителя) важно не поддаваться на эту манипуляцию. Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия.

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

Подростки склонны к проявлению независимости от старшего поколения, испытывают желание освободиться от опеки не только со стороны семьи и учителей, но и взрослого поколения в целом, доказать свою независимость, «взрослость»,

самоутвердиться как личность, как полноценный член общества. При проведении занятий важно предлагать подросткам задания для самоанализа, актуализировать способности к высказыванию своей точки зрения, предлагать участвовать в обсуждении важных вопросов. Умение быть услышанным и возможность высказаться – эффективный конструктивный путь формирования ответственной жизненной позиции. Это содействует с одной стороны, развитию взрослого, осознанного поведения, а с другой стороны позволяет принять ответственность на себя и проявить свою независимость суждений.

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

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

После завершения психокоррекционной работы наступает период реабилитации, во время которого подросток должен быть занят, поэтому необходимо определить область деятельности и досуга для подростка.

Формировать отношения со сверстниками подростка лучше всего по интересам.

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

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

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

1.1. Принципы работы в Программе

В ходе работы по Программе специалисту необходимо придерживаться следующих принципов:

- учет возрастных особенностей несовершеннолетних;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- практическая направленность, возможность применять в реальной жизни и конкретной ситуации;
- поддержка и развитие внутренних, зачастую внешне не проявляющихся, общественно полезных интересов и способностей несовершеннолетнего;
- терпение и выносливость всех участников воспитательного профилактического процесса;
- осознание перспективности в перевоспитании;

– изучение, с одной стороны, требований общества к несовершеннолетнему правонарушителю, а с другой – индивидуальных особенностей и общих законов развития личности ребенка.

1.1. Критерии эффективности работы по Программе

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

По итогам работы проводится оценка удовлетворенности клиента (его законного представителя) проведенными занятиями. Приведенная в Приложении 2 анкета-отзыв о работе позволяет оценить качество оказания психологической помощи клиенту.

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

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

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

Таким образом, критерии эффективности подпрограммы индивидуальных мероприятий следующие:

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

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

Критерии эффективности подпрограммы групповых занятий:

количественный критерий:

– отзывы несовершеннолетних о занятиях (входная-выходная анкета, итоговая анкета – в Приложениях 3 и 4 соответственно). Входная/выходная анкеты одинаковы, они позволяют оценить, как изменилось отношение несовершеннолетнего к тематике занятий. Итоговая анкета направлена на изучение удовлетворенности занятиями и осознанность отношения к себе, тем изменениям, которые произошли в личности;

качественный критерий:

- визуальные положительные изменения в поведении несовершеннолетних

(активность на занятиях, включенность в работу, интерес к теме, положительная поведенческая динамика, отсутствие напряженности, хорошее настроение);

- положительные отзывы участников во время занятий;
- активность посещений занятий, выполнение правил тренинга;
- динамика самоизменений несовершеннолетнего в процессе работы (упражнение «Скетчноутинг») (Приложение 5).

1.1. Описание апробации Программы

Апробация индивидуальной и групповой подпрограмм осуществлялась на базе муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ярославля в сентябре-ноябре 2021 года.

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

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

По результатам анкеты-отзыва получены следующие результаты:

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

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

Таким образом, положительно оценили работу все участники апробации – разброс включает в себя рейтинговые оценки от 5 до 7 баллов.

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

1	2	3	4	5	6	7
-	-	-	-	-	20%	80%

Все участники высоко оценили уровень комфортности в общении со специалистом.

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

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

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

В пожеланиях относительно психологической работы, половина клиентов (50%) написала о желании продолжить работу, 70% – о своих благодарностях работающему с ними специалисту.

Таким образом, эффективность работы в рамках подпрограммы индивидуальных занятий оценивается как высокая.

Групповые занятия осуществлялись для набранной группы в составе 10 человек (подростки в возрасте 14-15 лет, имеющие сложности в поведении). 5 участников были включены в работу по рекомендации территориальных комиссий г. Ярославля, еще 5 участников – по заявительному принципу со стороны родителей (иных законных представителей). Эти подростки также находились в «группе риска» рискованного и аутодеструктивного поведения. Подпрограмма реализована в полном объеме, в соответствии с итогами анкетирования получены следующие результаты (участникам дана возможность выбора нескольких ответов):

1. Соответствует ли содержание тренинга Вашим ожиданиям:

- 80% ответили положительно,
- 20% ответили «в большей степени соответствует».

2. Удовлетворены ли Вы организацией тренинга:

- 90% удовлетворены организацией тренинговой работы,
- 0% получил даже больше, чем рассчитывал.

3. Что для Вас было наиболее важным:

- 70% – возможность в спокойной и принимающей обстановке говорить о сложном,

- 50% получили важную информацию о себе,

- 60% – новая информация о зависимости, которая повлияла на отказ от этого,

- 80% – теплая дружеская атмосфера.

4. Чему Вы научились:

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

- 30% – научились разбираться в своем состоянии,

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

- 60% – научились справляться с отрицательными эмоциями,

- 60% – научились видеть границы своей и чужой ответственности.

Обобщенные показатели эффективности тренинга следующие (по 7-балльной шкале, в %, одновариантный выбор участников):

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

Ответы участников показывают высокий уровень удовлетворенности тренинговыми занятиями.

Краткий анализ ответов на вопросы входной анкеты показывает, что у участников тренинга качественно изменились следующие показатели:

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

Вопросы	До работы	После работы
ничего не знаю	10	0
знаю, но не применяю на практике	30	0
владею основной информацией	40	30
знаю правила	10	30
знаю и применяю на практике	10	40

2. Мотивация на ведение законопослушного и здорового образа жизни (в %):

Вопросы	До работы	После работы
не мотивирован	0	0
пришел сюда, потому что заставили	30	0
хочу, но не получается	40	0
хочу измениться	30	30
буду изменяться	0	40
мне интересно, и я хочу активно участвовать в работе	0	20

Данные показывают, что и по этому вопросу среди респондентов наблюдается рост показателей личностной мотивации. В первую очередь, это связано с особенностями тренинговой работы, недирективная форма тренинга, включающая в себя много вопросов и техник, которые предлагают в первую очередь познать себя и овладеть важными коммуникативными навыками, уход от нотационной формы положительно влияет на динамику мотивации подростков на изменения.

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

3. Информированность о понятии «здоровый образ жизни» («Я веду здоровый образ жизни, когда...») (в %, можно выбрать несколько вариантов ответа).

Вопросы	До работы	После работы
Соблюдаю режим труда и отдыха	20	20
Регулярно поддерживаю себя в хорошей физической форме	60	60
Рационально и правильно питаюсь	40	40
Ежедневно выполняю гигиенические процедуры по уходу за телом	80	80
Постоянно слежу за правильностью своей осанки	40	40
Уважительно отношусь к людям	20	80
Управляю своими эмоциями		60
Соблюдаю правила поведения в обществе и законы	20	50
Следую наиболее важным социальным нормам	0	30
Стремлюсь поддержать общественный порядок	0	10

Данные показывают, что помимо показателей физического здоровья, которые присутствовали изначально, добавились ответы, касающиеся психического и

социального аспектов здоровья (отношения с людьми, соблюдение правил, управление эмоциями). Это говорит о расширении круга факторов здорового образа жизни и указывает на рост самосознания подростков.

Таким образом, подпрограмма групповых занятий при апробации показала свою эффективность.

По итогам апробации наибольший эффект имели упражнения на самопознание и развитие собственной личности. Внесены изменения в направлении усиления блока формирования ответственности и законопослушного поведения.

2. Подпрограмма индивидуальных мероприятий по реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних

Подпрограмма индивидуальных мероприятий направлена на личностные изменения несовершеннолетнего, включает в себя план действий, направленный на реабилитационное воздействие в социально-психологическом плане.

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

Задача: создать условия для формирования у несовершеннолетнего:

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

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

- общие подходы к реабилитации несовершеннолетних, склонных к деструктивному поведению и правонарушениям.
- индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних с агрессивными тенденциями.
- индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних, склонных к аддиктивному поведению.
- индивидуальное сопровождение и реабилитация несовершеннолетних, склонных к аутоагрессивному, в том числе суицидальному поведению.

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

Индивидуальная работа с несовершеннолетним в рамках подпрограммы индивидуальных мероприятий реализуется в форме индивидуального психологического консультирования. Осуществляется с согласия родителей (иных законных представителей) по запросу самого подростка, его родителей (иных законных представителей), по направлению образовательных организаций, территориальных комиссий, других органов и учреждений системы профилактики.

Работа по психологическому сопровождению несовершеннолетнего в процессе реабилитации строится на принципах гуманистической психологии и оптимистичной

веры в возможность изменений. Необходимо, чтобы подростку захотелось изменить свое поведение, что зависит от совокупности факторов: позитивной уверенности в себе, понимания себя, умения выстраивать доверительные отношения с окружающими, навыков саморегуляции и других аспектов. Поэтому порядок работы с несовершеннолетним складывается в соответствии с психологическими факторами изменений.

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

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

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

2.1.1. Этапы индивидуального психологического консультирования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эмоции и чувства – наиболее аффективно заряжены и определяют поведение подростка. Пока не проработаны острые отрицательные эмоции, невозможно решить задачи формирования законопослушного поведения. Когда эмоции осознаются и будут отреагированы, подросток с одной стороны, сумеет ими управлять, а с другой, произойдет «расчистка» внутреннего пространства и подростку станет легче переносить ситуацию, в которой он оказался⁴.

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

На этом подэтапе с подростком можно выполнять психологические упражнения (методики), направленные на изучение себя и своих особенностей, обсуждать интересы, ценности и отношение к жизни. В результате актуализируются личностные ресурсы, позволяющие соблюдать правила поведения в обществе и выбирать законопослушные, конструктивные формы поведения, произойдет повышение уверенности в себе.

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

4.4. Освоение новых жизненных ролей и моделей поведения. Основная задача этапа – формирование новых форм поведения подростка. Как правило, к этому этапу

⁴ Снижение агрессивности, отреагирование злости, чувства обиды и других отрицательных эмоций позволяет начать по-другому относиться к проблемам поведения и формировать социально желаемые качества.

уже произошло осознание причин проблем, повысилась уверенность в себе, отреагированы неконструктивные чувства, подросток понимает важность изменений.

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

5. Подведение итогов работы. На этом этапе обсуждаются результаты работы, достижения, согласовываются дальнейшие действия за пределами консультационного пространства. Работа с подростком завершается.

2.1.2. Консультативная беседа как основная форма индивидуального психологического консультирования подростков

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

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

Таблица

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

2.1.3. Коррекционно-развивающие упражнения в индивидуальном психологическом консультировании подростков

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

Коррекционная работа в индивидуальном психологическом консультировании подростков носит интегральный характер. Она включает в себя коррекционно-развивающие техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

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

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

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

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

Элементы *игровой терапии* также могут быть использованы в работе психолога. Они признаются средством освоения ребенком социальных ролей и раскрытия его внутреннего мира. Ж. Пиаже выделяет следующие особенности игровой деятельности: игра положительно воспринимается ее участниками, протекает спонтанно и

предполагает наличие у участников внутренней мотивации, развивает гибкость психических процессов, является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка. Игра выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия в работе с детьми. Она позволяет развивать сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, уровень агрессивности.

Полезно использование в работе и техник *сказкотерапии*. Сказки, построенные на метафоре, используются в целях обучения и целительства с незапамятных времен. Сказки используются в работе, чтобы показать клиенту новые возможности и модели поведения, произвести внушение, укрепить в подростке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода. Сказочные метафоры проходят через сознание и воздействуют на бессознательное ребенка, они используют опыт человечества, чтобы осознать перемены в жизни подростка. Подросток не расшифровывает смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения [14].

Невозможно научиться снимать напряжение, не используя техники мышечного расслабления. Движения и жесты несут в себе смысловую нагрузку, управляя мышечной памятью, можно быстро расслабиться, что важно, когда подросток находится в состоянии фрустрации. Использование в работе тренинга мышечного расслабления помогает обучить ребенка общему спокойствию, уверенному поведению.

Выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка. Применение коррекционно-развивающих упражнений и техник зависит от характера причин, которые обусловили поведение подростка.

2.2. Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков, склонных к агрессивному поведению

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

Этому способствуют многие факторы, среди которых ухудшение социальных условий жизни детей, увеличение количества патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждения головного мозга ребенка, низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы ребенка, невнимание школы к нервно-психическому состоянию детей, пропаганда культа насилия средствами массовой информации. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным, поэтому начинает искать способы привлечения внимания, не всегда понятные родителям (иным законным представителям) и педагогам. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации общения очень ограничено, и носят они защитный характер. Кроме того, дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

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

1. Снижение уровня личностной тревожности.
2. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.
3. Развитие позитивной самооценки.

4. Обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

5. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

6. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Снятие деструктивных элементов в поведении.

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

2.2.1. Виды агрессивного поведения подростков

Гиперактивно-агрессивный подросток

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

Задачи специалистов в работе с таким подростком:

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

Агрессивно-обидчивый и истощаемый подросток

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

Задачи специалистов в работе с таким подростком:

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

Агрессивный подросток с оппозиционно-вызывающим поведением

Такой несовершеннолетний часто грубит, но не всем, а только родителям (иным законным представителям) и знакомым ему людям.

Задача специалистов в работе с таким подростком – попытаться решать проблемы вместе, в сотрудничестве с подростком, но не за него.

Агрессивно-боязливый подросток

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

Задачи специалистов в работе с таким подростком:

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

Агрессивно-бесчувственный подросток

Это категория подростков, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена.

Задачи специалистов в работе с таким подростком:

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

2.2.2. Упражнения для индивидуальной работы с подростками, склонными к агрессивному поведению

Упражнение на установление контакта «Ключи»

(модификация Е.Ю. Однораловой)

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

Инструкция. Психолог предлагает ребенку воспользоваться ключами.

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

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

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

Коллаж «Великие люди, носившие мое имя»

(модификация Е.Ю. Однораловой)

Цель: определить, как ребенок воспринимает себя и свое окружение.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Почему?

- Как твой характер соответствует твоему имени?

Упражнение на проработку отношений с авторитетом «Изменим героя»

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

Цель: проанализировать актуальное состояние подростка, особенности восприятия агрессивных тенденций, расширить ролевые возможности ребенка с опорой на авторитеты.

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

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

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

Комментарий для специалиста. Героем, которого выберет подросток, может быть любой персонаж: реально существующий или выдуманный. Составляя сказку, этот фактор необходимо учитывать и адаптировать сказочную историю под реалии и качества выбранного персонажа.

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

Первый вариант – классическая сказка с классическим исходом.

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

Вопрос для обсуждения с подростком:

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

Продолжаем сочинять сказку дальше. Теперь очередь подростка.

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

Упражнение «Линии»

(автор Е.Ю. Одноралова)

Цель: развивать умение понимать свои чувства и эмоции

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

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

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

Упражнение «Распознавание эмоций и установок»

Цель: развивать умение понимать свои чувства и эмоции

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

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

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

Упражнение «Обстоятельства»

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

Цель: развивать умение оценить ситуацию и поведение окружающих, проанализировать возможные формы поведения.

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

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

Далее психолог обсуждает с подростком следующие вопросы:

- Как они будут вести себя на балу?
- Какие переживания могут быть после этого у мачехи, у Золушки?
- Как могут после этого измениться их отношения?
- Чем могла бы закончиться эта история?
- Какие выводы подросток может сделать?

Упражнение «Пиши, читай»

(автор Ю.В. Котов)

Цель: развитие умения конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.

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

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

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

Упражнение-арт «Агрессивность»

(автор М.Ф. Луканина)

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

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

Упражнение «Шкала гнева»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Вулкан»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: обратиться к внутреннему пониманию подростком агрессивных тенденций поведения.

Инструкция. Подростка просят представить извержение вулкана.

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

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

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

Упражнение «Щит Гнева»

(автор Т. Глаттхорн)

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

Инструкция. Подростку предлагается на одной стороне листа метафорически нарисовать чувство гнева (как выглядит гнев, что он отражает).

С другой стороны листа подростку предлагается написать, какие чувства обычно предшествуют гневу (наиболее типичные варианты – обида, грусть, разочарование, страх, одиночество).

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

Упражнение «Расслабляющие мячики»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: способствовать расслаблению мышечной агрессии.

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

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

Упражнение – арт «Мое понимание контроля над эмоциями»

(автор М.Ф. Луканина)

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

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

Упражнение «Пирог»

(автор Т. Синклер)

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

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

Психолог рисует круг, поделенный на сегменты, а центр круга остается неизменным (пример круга в Приложении 7). Подростку предлагается нарисовать в каждом сегменте картинку, отражающую ту или иную сторону личности. Когда подросток рисует, психолог обращает внимание на то, что по завершении работы необходимо объяснить, что находится в центре.

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

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

2.3. Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков, склонных к зависимому поведению

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

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

Реабилитация подростков с зависимым поведением осуществляется в следующих направлениях:

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

2. Обсуждение с подростком многообразия причин, которые привели к нарушениям поведения с целью смягчения воздействия ситуации употребления ПАВ.

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

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

2.3.1. План и тематика бесед с подростками, склонными к зависимому поведению

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

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

2. Отношение к учебе. После того, как контакт установлен, следует тема учебы. Психолог выясняет любимые и нелюбимые предметы подростка, причины неуспеха, его отношения с учителями, имевшиеся нарушения дисциплины и их объяснения, а также участие в общественной работе.

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

4. Отношения со сверстниками. Выясняются предпочтения подростка: один ли у него близкий друг или компания приятелей, каким образом они выбираются (по определенным качествам или случайно). Необходимо узнать о положении подростка в группе, к которой он примыкал (примыкает), хотя бывает выяснить это непросто, так как многие подростки обычно избегают говорить об этом.

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

6. Отношения с родителями (иными законными представителями) и внутрисемейные отношения – состав семьи. Выясняются подробности об отношениях с каждым членом семьи (кого из членов семьи подросток считает наиболее близким, находит ли у кого «понимание», с кем в конфликтных отношениях и почему). Важно выяснить, имеются ли, с точки зрения подростка, конфликты между другими членами семьи, в чем их сущность и на чьей стороне подросток. Тема конфликтов очень важна

для дальнейшей психологической работы, так как она может помочь выйти на причины поведенческих нарушений у подростка.

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

7. Нарушения поведения в прошлом: прогулы, выпивки, курение, знакомство с другими ПАВ, их причины, возраст, когда начал употреблять ПАВ, побег из дома и их причины. Выясняется, имеются ли приводы в полицию и за что, ведется ли в отношении него индивидуальная профилактическая работа территориальной комиссией, как сам подросток объясняет причины.

8. Наиболее тяжелые события в прошлой жизни. Выясняется, какие события сам подросток считает таковыми, и какова была реакция на них, были ли в прошлом суицидальные мысли и попытки, каковы их причины.

9. Перенесенные соматические заболевания. Информация о них важна с точки зрения их влияния на учебу, на положение среди сверстников. Довольно часто болезни воспринимаются подростками как травматическое событие, как нечто постыдное. Проговаривается также наличие в настоящем и прошлом нарушений сна, аппетита, самочувствия.

10. Проблемы взаимоотношений с противоположным полом. Прежде, чем затронуть эту тему, лучше пояснить, что психолога эти данные интересуют, как возможный источник неприятных переживаний, волнений, беспокойств. Важно выяснить оценку подростком своей привлекательности, наличие психических травм, опасений по поводу своей сексуальной неполноценности.

В заключение следует снова вернуться к тем обстоятельствам, нарушениям поведения и той психотравмирующей ситуации, которые послужили поводом для работы со специалистом. Когда контакт установился, можно продолжить разговор, чтобы получить более полные и точные сведения.

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

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

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

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

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

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

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

Комментарий для специалиста. Давление – воздействие, силой преодолевающее другую силу. Давить – принудить к чему-либо, заставить.

Инструкция. Подростку предлагается для обсуждения серия вопросов:

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

Далее самому подростку предлагается составить алгоритм поведения, который поможет справиться с давлением (план безопасности личных границ). Необходимо убедить подростка, что одним из пунктов плана должно быть обращение за помощью, и это является не признанием собственной слабости, как многие думают, а проявлением способности противостоять давлению извне, особенно в критических и опасных случаях. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям (иным законным представителям), родственникам, взрослым, специалистам, в органы внутренних дел, телефоны доверия, школу, социальные службы.

Упражнение «Когда бывает плохо...»

(модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: содействовать формированию стрессоустойчивости, актуализации ресурсов.

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

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

Затем подросток подводится к мысли, что у каждого, в том числе и у него, есть свои конструктивные способы справиться с плохим настроением в ситуации тоски или горя (например, сходить в душ, пообщаться, заняться спортом). У кого-то их много, у кого-то мало. Но чем больше таких конструктивных способов, тем лучше. Это означает, что человек знает множество способов справиться с собой, со своим состоянием.

Если называются негативные способы (например, употребление ПАВ), необходимо перейти к обсуждению попадания в зависимость: «А если этот вариант опасен и может сильно изменить человека, его физическое тело, здоровье, разум, психику? Тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться от многих объектов нашей действительности. Зависимость возникает, когда у человека нет вариантов или способ справиться с трудностями только один. В жизни всегда можно найти альтернативу и поддержку со стороны».

Упражнение «Мне в себе это нравится...»

(модификация Ю.Н. Кригер)

Цель: содействовать развитию положительной самооценки, уверенности в себе.

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

2.4. Особенности индивидуального сопровождения и реабилитации подростков с аутоагрессивным (в том числе суицидальным) риском

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

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

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

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

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

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

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность, безнадежность. Для того чтобы снизить интенсивность суицидальных тенденций, нужно уменьшить эмоциональное напряжение. Предупреждение суицидов часто строится с учетом именно этого фактора и направлено в первую очередь на работу с эмоциями, душевным состоянием подростка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– «Использование имеющегося опыта решения проблем». Подростку следует

напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

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

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

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

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

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

В ходе работы с подростком важно пройти следующие этапы:

1. Раскрыть причину суицидоопасных переживаний.

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

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

Работа с подростком строится с учетом степени суицидального риска. *Выделяется три степени суицидального риска:*

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

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

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

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и порядок действий.

Действия специалиста при незначительном риске:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.

2. Проработать с ним суицидальные чувства.

3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.

4. Встретиться с родителями (иными законными представителями) и договориться о взаимодействии.

5. Направить ребенка к психотерапевту (психиатру).

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

Действия специалиста при наличии риска средней степени:

1. Предложить подростку эмоциональную поддержку.

2. Проработать суицидальные чувства.

3. Укрепить желание жить.

4. Обсудить альтернативы самоубийства.

5. Заключить контракт.
6. Срочно направить к психотерапевту (психиатру).
7. Связаться с семьей, друзьями и договориться о взаимодействии.
8. После индивидуальной коррекционной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Действия специалиста при наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.
6. После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации [38].

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

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

Задачи подпрограммы:

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

3.1. Тематический план подпрограммы групповых занятий

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Продолжительность занятия (час)
1	Кто мы?	Знакомство, установление контакта.	1,5
2	Что с нами происходит?	Осознание необходимости изменений. Проработка причин деструктивного поведения.	1,5
3	Ресурсы личности	Осознание необходимости изменений. Проработка причин деструктивного поведения.	1,5
4	Шагни к себе	Построение нового образа «Я». Повышение уверенности в себе.	1,5
5	Это Я!	Построение нового образа «Я». Повышение уверенности в себе.	1,5
6	Я и мое взросление	Построение нового образа «Я». Повышение уверенности в себе.	1,5
7	Эмоциональное Я	Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций.	1,5
8	Управляй своими эмоциями	Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций.	1,5
9	Мое конструктивное общение	Развитие навыков конструктивного общения.	1,5
10	Конфликты и способы их разрешения	Развитие навыков конструктивного общения.	1,5
11	Я выбираю	Формирование	1

	здоровый и законопослушный образ жизни!	законопослушного поведения и навыков отказа.	
12	«PROсебя»	Проведение итоговой диагностики, завершение работы.	2

3.2. Содержание подпрограммы групповых занятий

Занятие 1. Знакомство.

Цели занятия:

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

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

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

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

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

2. Упражнение-обсуждение «Зачем я здесь?»

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

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

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

3. Упражнение «Групповые правила»

Цель: определить правила, по которым будет работать группа.

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

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

1. Закон «00.00» (о пунктуальности).

2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают и поднимают руку, чтобы взять слово.

3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

4. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

5. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

6. Принцип «Я»: говори о себе, а не обобщай.

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

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

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

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

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

Упражнение также направлено на повышение активности и развитие коммуникативных умений.

5. Упражнение «Чем мы похожи» (модификация М.Ф. Луканиной)

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

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

6. Проведение входного анкетирования

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

Анкета для проведения входного анкетирования – в Приложении 4.

7. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 2. Что с нами происходит?

Цели занятия:

- осознать проблемы, волнующие участников, как присущие всем подросткам и имеющие пути решения,
- проанализировать пути решения проблем, актуализировать имеющиеся ресурсы,
- способствовать формированию положительной самооценки.

1. Приветствие. Введение в тему.

Цель: обозначить вопросы, которые будут обсуждаться на занятии.

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

1. Мозговой штурм «Проблемы, которые нас волнуют» (автор М.Ф. Луканина)

Цели: определить круг рабочих ситуаций, актуализировать вопросы, которые участникам хотелось бы проработать на занятии.

Инструкция. Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

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

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

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

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

Оборудование: бланк упражнения (Приложение 8).

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

По итогам работы происходит обсуждение.

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

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

3. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 3. Ресурсы личности

Цели занятия:

- актуализировать ответственность и ответственное отношение к жизни,
- актуализировать ресурсы для разрешения трудностей,
- определить, какие пути разрешения трудностей и проблем есть у человека.

1. Приветствие.

Цель: настроить участников на работу в группе.

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

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

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

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

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

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

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

Перемещаясь по залу в одиночку каждый участник должен:

- получить ответы на вопросы своей команды от как можно большего числа участников, записывая их;
- если собеседник уже дал интервью по этому вопросу другому члену команды, просто ответьте на его вопрос и переходите к следующему интервью;
- если он готов к новой встрече, нужно поднять руку вверх и участник будет замечен (принцип «свободная касса»).

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

ватмана формата А3. Команды представляют полученные результаты в виде презентации.

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

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

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

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

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

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

Цель: актуализировать личностные ресурсы участников.

Оборудование: личная сумка или рюкзак участника тренинга.

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

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

5. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 4. Шагни к себе

Цели занятия:

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

1. Приветствие «Я – ассоциация»

Цель: настроить участников на работу в группе.

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

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

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

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

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

3. Синквейн⁵ «Про меня» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: расширять понимание себя.

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

Правила составления синквейна:

- 1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;
- 2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;
- 3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;
- 4 строка – фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;
- 5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

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

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

Инструкция. Участникам предлагается поиграть в магазин. Товары, которые продаются – это человеческие качества, в контексте данного тренинга это могут быть качества, актуальные для несовершеннолетних, в том числе непосредственно входящие в социально-психологические компетенции. Участники могут подумать, какое качество они хотели бы приобрести, зачем оно им нужно, на сколько процентов, что они с ним будут делать; каким качеством они могут поделиться с окружающими, почему это может быть полезно остальным, на сколько процентов они хотят поделиться.

Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

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

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Комментарий для специалиста. Существует вариант проведения данного упражнения.

5. Упражнение «Поделись со мной» (автор Ф. Бурнард)

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

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- ответственность,
- уверенность,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- толерантность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой:

«Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какого-либо качества (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими и какие качества он запрашивал сам.

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

5. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

⁵ Синквейн - нерифмованное стихотворение из пяти строк.

Занятие 5. Это - Я!

Цели занятия:

- построить адекватный образ «Я»,
- развить навыки самопознания, совершенствовать знания и представления о себе.

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

Цель: формировать позитивное отношение к своему имени, повысить уровень

внутренней уверенности.

Оборудование: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

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

Инструкция. На листе бумаги необходимо нарисовать свое имя, таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя. Главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения.

1. Упражнение можно использовать для тех случаев, когда человек не принимает какую-то форму своего имени. Например, подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена). В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

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

2. Упражнение «Карнавальный костюм» (модификация М.Ф. Луканиной)

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

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

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

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

Цели: снять эмоциональную и поведенческую закрепощенность, сформировать навыки искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Оборудование: карточки с фразами.

Инструкция. Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участник берет еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

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

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

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

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...»

4. Шеринг (подведение итогов занятия)

Цели: подвести итоги дня, содействовать психологическому изменению.

Психолог предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня. Специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения произошли у подростков.

Занятие 6. Я и мое взросление.

Цели занятия:

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

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

Цели: изучить ролевой спектр и особенности проявлений ролей подростка, содействовать самопринятию, развивать социальные роли.

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

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

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

Цель: проанализировать опыт взросления.

Оборудование: метафорические карты.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам выбрать несколько ассоциативно-метафорических карт⁶, которые характеризуют с их точки зрения такое понятие, как «взрослость».

Вопросы к участникам: «Чувствуете ли Вы себя взрослыми?», «Когда Вы в первый раз почувствовали себя взрослым человеком?», «Что значит – быть взрослым?», «Какие признаки взрослости Вы отмечали у себя?», «Что послужило началом формирования взрослости?», «Как изменились отношения с родителями в период взросления?», «Какие самостоятельные решения Вы принимали?», «Каким образом родители оказывали влияние на проявление Вами самостоятельности?».

В рамках круглого стола происходит обсуждение.

3. Упражнение-арт «Ответственность. Права и обязанности» (модификация М.Ф. Луканиной)

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

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

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны – свои права, с другой – обязанности. При этом акцентируется внимание на обязанностях, как на непременном атрибуте жизни человека. Также можно подчеркнуть, что умение нести ответственность, наличие прав и обязанностей – это признаки взрослого человека.

4. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

себя – основа взросления и необходимый результат развития личности.

⁶ Ассоциативно-метафорические карты «Переход» Н. Огненко, Издательство «Речь», 2014

Занятие 7. Эмоциональное Я.

Цели занятия:

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

1. Приветствие.

Цель: объяснить участникам, какую роль играют эмоции в жизни человека, актуализировать значимость управления эмоциями для формирования законопослушного поведения.

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

Вопросы для обсуждения с подростками:

- Почему важны чувства и эмоции человека?
- Как связана уверенность в себе и знание себя с управлением своими эмоциями?
- Почему важно уметь управлять собой?

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

2. Незаконченные предложения «Я - буря...» (модификация М.Ф. Луканиной)

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

Оборудование: карточки с незаконченными предложениями.

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

- Я – буря
- Я – светлячок, потому, что...
- Я – дверь, за которой скрывается...
- Я – словно сжатый кулак, когда...
- Я – лодка, которая плывет по...
- Я – сейчас лампочка...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – словно рыба...
- Я – коробочка, в которой спрятано...
- Я – сказка о...
- Я – интересная книжка про...
- Я – драгоценность потому, что я...
- Я – песенка...
- Я – остров в океане, который ...
- Я – словно муравей, когда...

- Я – могу быть ветерком, т.к...
- Я – словно птичка потому, что...
- Я – нерв...
- Я – похож на робота, т.к....
- Я – тропинка, которая ведет...
- Я – волшебник, который...
- Я – чувствую, что я скала...
- Я – танк, который прет...
- Я – стакан воды...
- Я – натянутая струна, которая...
- Я – превращаюсь в тигра, когда...
- Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Предложения составлены таким образом, что касаются ресурсных состояний и эмоциональных проявлений. Можно обсудить, какие позиции участникам оказались близки и понравились, какие – связаны с негативными переживаниями, актуализировать понятие «эмоции», как можно ими управлять.

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

3. Упражнение «Эмоциональный градусник» (Г. Марасанов, модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: изучить эмоциональный мир подростков.

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

Для проведения упражнения ведущий запасается наборами бумажных карточек (скетчей). Количество карточек в каждом наборе должно соответствовать количеству играющих. Размеры карточек лучше предусмотреть небольшие, чтобы они умещались на ладони.

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

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

Затем участникам предлагают в свободной форме нарисовать образ того чувства, ощущения, переживания, карточка с названием которого им попадает.

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

Перед началом работы ведущий еще раз предупреждает, что желательно не советоваться друг с другом, не сообщать соседям о том, какое задание получено, иначе процедура теряет смысл, так как по окончании рисования предстоит коллективно обсуждать рисунки и строить догадки о чувствах, изображенных на картинках.

Ведущий предупреждает, что группа не будет заниматься отгадыванием авторов рисунков, так как это не является целью игры.

Время рисования – до десяти минут.

Собрав рисунки, ведущий может поступить двояко: либо вывесить их все одновременно на доску, либо предъявлять по очереди для обозрения. Необходимо, чтобы про каждый рисунок каждый член группы высказал догадку о чувстве, которое там изображено.

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

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

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

Комментарий для специалиста. Необходимо предусмотреть достаточно времени на его выполнение.

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

4. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 8. Управляй своими эмоциями

Цели занятия:

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

1. Приветствие «Групповой натюрморт».

Цели: включиться в работу, настроиться на занятие.

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

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

Цели: осознать защитную роль гнева (или другой отрицательной эмоции, которая мешает несовершеннолетнему), проявить возможность увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений, осознать те чувства и проблемы, от которых гнев защищает, понять роль гнева и причин, приводящих к нему, развить у подростка ответственность за свои чувства, обучить его умению решать проблемы.

Упражнение является одним из ключевых в работе.

Оборудование: цветные карандаши, лист формата А4.

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

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

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

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши.

Инструкция. Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждаются результаты и способы, помогающие эффективно и конструктивно управлять собой.

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

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

Оборудование: карточки с ситуациями.

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

Примерный перечень ситуаций.

- Вас толкнули в транспорте...

- Учитель поставил Вам плохую оценку...
- В классе обзываются...
- Вам сделали замечание по поводу вашего поведения...
- Младший брат берет Ваши игрушки...
- У Вас не получается решить задачу...
- Родители отключили Вам Интернет...
- Мама забрала Ваш телефон...

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

- Что ты нарисовал?
- Что значит для тебя быть спокойным?
- В каких ситуациях ты бываешь спокойным?
- В каких случаях тебе понадобится спокойствие и как ты можешь его достигнуть, ощутить и проявить?

6. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 9. Мое конструктивное общение

Цели занятия:

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

1. Приветствие.

Цель: связать предыдущую тему и общую концепцию тренинга с целями текущего занятия.

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

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

Цель: определить ресурсные или проблемные коммуникативные зоны.

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

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

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

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

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

Оборудование: альбомный лист, лист формата А4.

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

Рисунок может быть нарисован любым способом. Каждое зеркало подписывается: «Мама», «Учителя», «Друзья», «Я сам». По окончании рисования происходит обсуждение. Важно обсудить как вести себя подростку, чтобы его образ в глазах других был лучше.

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

Цель: совершенствовать проактивность и инициативность в общении.

Инструкция. Участники делятся на пары (можно индивидуальное исполнение). Каждой паре нужно подумать и выбрать, чему они могут научить группу в течение 5 минут. Фантазия и позиции участников могут быть любыми, время на подготовку - максимум 10 минут. После каждая пара учит остальных выбранной теме. Остальные

участники группы принимают участие. В конце упражнения нужно выбрать, чьи выступления запомнились и чему (у кого?) участники научились? Происходит групповое обсуждение.

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

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

5. Упражнение «Лекарственница слов (Банки)» (авторы М.Ф. Луканина, Е.В. Терехова)

Цель: развивать навыки конструктивного общения.

Оборудование: бланк с изображением «Лекарственницы слов» (в Приложении 9).

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

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

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

- мотивируют вас (подростков) на конструктивное поведение;
- помогают установить контакт;
- слова поддержки;
- слова, которые нравятся и несут для них позитивный заряд.

По итогам заполнения банок каждая группа зачитывает свои получившиеся варианты.

Комментарий для специалиста. Несмотря на положительный эффект от работы по время упражнения, в ряде случаев возможно выйти на серьезные проблемы участников. Это происходит, если затрагивается личный материал (например, родители в детстве мало хвалили, и участникам кажется, что подростков хвалить и поддерживать не нужно). Это стимулирует полезную дискуссию в группе.

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

6. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

Специалист предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня, выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения произошли у подростков.

Занятие 10. Конфликты и способы их разрешения

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

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

Цели: совершенствовать навыки координации и взаимодействия на психомоторном уровне, развивать воображение и эмпатию.

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

2. Упражнение «Карусель»

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

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

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

Примеры ситуаций:

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

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

3. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

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

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

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

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

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

4. Упражнение «Мой дом» (модификация Е.В. Тереховой, Л.Е. Тепловой,

Н.М. Алексеевой)

Цели: проанализировать особенности межличностного взаимодействия, изучить восприятие образа дома и собственных границ, содействовать чувству личной безопасности, минимизировать риски буллинга.

Оборудование: ватман, цветные карандаши.

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

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

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

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

5. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

Ведущий предлагает участникам в свободной форме высказаться, что им понравилось в работе сегодня, специалист выделяет основные темы, проговаривает, какие изменения у подростков произошли.

Занятие 11. Я выбираю здоровый и законопослушный образ жизни!

Цели занятия:

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

1. Приветствие.

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

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

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

Цели: содействовать формированию навыков отказа, отстаивания собственного мнения, конструктивного общения.

Проводится в форме круга.

Подростки ищут ответы на вопросы:

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

По итогам работы ведущий подводит итоги.

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

Цель: сформировать навыки отказа.

Инструкция. Подросткам предлагается ответить на вопросы в ходе дискуссии.

Вопросы для обсуждения:

- Как сказать «нет»?
- Всегда ли это просто сделать?
- К каким проблемам приводит неумение отказываться?
- Сложно ли бывает отказать другому человеку, особенно если другой человек настойчив?

– Надо ли думать о последствиях, к которым приведет отказ или согласие?

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

Почему? Далее ведущий делится правилами, как правильно отказывать.

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

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

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Цель: отработать навыки отказа.

Инструкция. Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-

либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например, попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и другое.

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

Обсуждение:

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

Комментарий для специалиста. Лучше, если таких пар-участников будет несколько (в идеале, все участники тренинга). Это позволит расширить вариативность форм отказа и более тщательно отработать набор случаев.

5. Шеринг (подведение итогов занятия)

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

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

Занятие 12. ПроектОриЯ личности

Цели занятия:

- подвести итоги тренинга,
- актуализировать личностные силы и возможности.

1. Приветствие.

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

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

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

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

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

После заполнения таблицы происходит анализ и групповое обсуждение случаев.

3. Упражнение-арт «Мой новый образ «Я» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цели: формировать адекватный образ «Я», развивать позитивную самооценку.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши.

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

2. По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, что, по его мнению, не достаёт автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т.д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми и

таким образом каждый что-то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями-символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

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

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

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

Оборудование: бумага и карандаш.

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

5. Упражнение «Послание миру» (модификация Ю.Н. Кригер, Е.Ю. Однораловой, Н.Н. Мельниковой)

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

Инструкция. Группа делится на две или три подгруппы. Каждая подгруппа получает задание: подготовить проект «Как вести здоровый и законопослушный образ

жизни». Задача участников - подготовить речь для представления проекта, лозунги, нарисовать плакаты со схемой действия. Ведущий поясняет, что они имеют полную свободу выбора мер работы.

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

6. Итоговая сессия «Скетчноутинг» (модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: получить информацию об актуальных результатах тренинга.

Комментарий для специалиста. Скетчноутинг – метод создания и использования визуальных заметок, способ фиксирования информации с помощью скетчей. Рукописный текст, схемы, рисунки, условные обозначения из простейших фигур, рамки и стрелки – все это помогает быстро и по ходу законспектировать любой материал. Продукт скетчноутинга эффектен и красочен, поэтому его хорошо использовать для отчетности и размещения в социальных сетях. Результаты методики могут быть эффективны при обсуждении полученных результатов.

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

7. Проведение выходного анкетирования

Цели: измерить результативность и эффективность тренинга.

Участники заполняют итоговую анкету участников тренинга (Приложение 3), а также анкету для входного-выходного анкетирования (Приложение 4).

8. Шеринг.

Цели: Подведение итогов тренинга. Получение обратной связи. Завершение работы группы.

Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — [Текст]. М., 1999 - 487 с.
2. Аксюта М., Сандлер Т. Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения - [Текст]. М.: В Круге, 2014. - 360 с.
3. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. [Текст] М.: Медиа-Сфера, 1996.г. – 96 с.
4. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации). [Текст]. / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002 г. – 216 с.
5. Борисов И.В., Гладышев А.Г., Любов Е.Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости [Текст]. // Суицидология. - 2013. -№ 35. - С. 32-43.
6. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст]. / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
7. Горбатков А.А. Шкала надежды и безнадежности для подростков: некоторые аспекты валидизации [Текст]. // Психологическая наука и образование. - 2002. - № 3. - С. 89-103.
8. Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П., Левина Л.В. Психологические особенности личности суицидальных подростков [Текст]. // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. - № 1. - Т.1. - С. 127-134
9. Ефремов В. С. Основы суицидологии. - [Текст]. СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. - 480 с: ил
10. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Программа коррекции агрессивного поведения младших подростков. [Текст] - Ярославль, ЯГПУ, 2003., 28 с.
11. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф., Одноралова Е.Ю. «Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция» [Текст]. Ярославль: издательство Аверс-Пресс, 2005 г. – 125 с.
12. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. [Текст] - СПб, «Питер», 2001 г. – 416 с.
13. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. [Текст]. М., 2018 г. – 290 с.
14. Колесов Д., Современный подросток. Взросление и половое воспитание. [Текст]. М., 2003 г. – 200 с.
15. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости: учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Москва: Творческий Центр Сфера, 2004. – 464 с. – На обложке заглавие и сведения, относящиеся к нему: Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека.
16. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков – СПб, «Мастера психологии», 2019 г. – 304 с.
17. Луканина М.Ф., Назарова И.Г., Боярова Е.С. Формирование навыков фасилитации у педагогов образовательной организации. Методические рекомендации [Текст] – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017г. - 32 с.
18. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – [Текст] СПб.: Речь, 2006 г. – 192 с.

19. Нестик Т.А. Формы организации и стимулирования совместного творчества в современных компаниях / Знание. Понимание. Умение. [Текст] 2011. № 1. С. 190–196 (совместно с А.Л. Журавлевым)
20. Огненко Н. Ассоциативно-метафорические карты «Переход» Н. Огненко, Издательство «Речь», 2014
21. Практикум по школьной безопасности. Психологический и социальный аспект. [Текст] /под общей редакцией М.Ф. Луканиной. – Ярославль: Канцлер, 2021 - 302 с.
22. Педагог – родитель – подросток: актуальные вопросы психологии взаимодействия и воспитания [Текст] / сборник практических упражнений в помощь педагогу психологу / под общ. редакцией М.Ф. Луканиной. – Ярославль: Канцлер, 2018. – 164 с.
23. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст]. / Под ред. М.Р. Битяновой. — М. — СПб., 2002 г. – 63 с.
24. Практикум по социально-психологическому тренингу (3-е издание, испр. и доп.) / Сборник научных трудов под редакциями Парыгина Б.Д. [Текст]. — СПб: Изд. Михайлова В. А., 2000. — 351 стр., ил.
25. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.
26. Психология личности / Под ред. А.А. Реан. [Текст]. — СПб., 2018 г. – 286 с.
27. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: материалы городского семинара психологов «Подросток в кризисной ситуации». – [Текст]. Саратов / Под ред. М.Ю. Михайлиной, М.А. Павловой. Саратов, 2004 г. – 69 с.
28. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. [Текст]. М.: Смысл, 1997 г. – 298с.
29. Предупреждение употребления наркотических и психотропных веществ в образовательной организации: методическое пособие / О.В. Иерусалимцева, М.Ф. Луканина, Н.Е. Фролова, А.В. Филимонова. — [Текст] Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 108 с. — (Безопасность жизнедеятельности).
30. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. [Текст]. М: Издательство Речь, 2007. – 256 с.
31. Реабилитационно-профилактическая программа «Клуб Перекресток». [Текст]. М., 2000. – 80 с.
32. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. [Текст]. – М.: Генезис, 2012. – 289 с.
33. Семышева В.М. Словарь терминов и понятий по курсу «Психология и педагогика» / В.М. Семышева//Учебное пособие. – Брянск: Издательство Брянской ГСХА, 2014–110 с.
34. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст]. / Ростов-на-Дону «Феникс», 2009. – 112 с.
35. Формирование психологически безопасной образовательной среды в муниципальной системе образования [Текст] /под общей редакцией М.Ф. Луканиной. – Ярославль: Канцлер, 2021- 274 с.
36. Фролов Ю. И. Психология подростка Хрестоматия. М. 1997г. – 526 с.
37. Хьелл Л., Зингер Д. Теории личности. СПб, 1997 г. – 608 с.
38. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. [Текст]. М., «Смысл», 2001 г. - 316 с.
39. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. [Текст] М.: Прогресс, 2006 г. – 352 с.

40. Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести...Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. [Текст]. – М.: АРКТИ, 2007. – 64 с.
41. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. – [Электронный ресурс] – Барнаул, 2014 г. - 100 с. https://www.aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez/prof_suic/3.pdf (дата обращения: 11.10.2021)
42. Ермаков Д.С. Применение методики «Мировое кафе» в педагогических исследованиях // Педагогика и просвещение. [Электронный вариант] - 2020. - № 3. - С. 63 - 73. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=33694 (дата обращения: 01.09.2021)
43. Консультационная беседа. Этапы. [Электронный ресурс] URL: https://ozlib.com/832681/psihologiya/konsultativnaya_beseda_etapy (дата обращения: 05.09.2021)
44. Луков В.А. Социология молодежи: проектирование электронной энциклопедии // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 2. С. 61–78. [Электронный ресурс] URL: http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2015/2/Lukov_Sociology-of-Youth-Encyclopedia/ (дата обращения: 11.10.2021)
45. Ответственность. Академик. [Электронный ресурс] URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/16829> (дата обращения: 08.12.2021)
46. Психологические игры [Электронный ресурс] – URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html> (дата обращения: 05.09.2021)
47. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <https://koncept.ru/metodicheskaya-kopilka/obmen-opytom/4470-chto-takoe-sinkveyn-i-kak-ego-sostavit.html> (дата обращения: 01.09.2021)
48. Упражнения. [Электронный вариант] URL: <http://azps.ru/training/102.html> (дата обращения: 01.09.2021)
- Упражнения. [Электронный вариант] URL <https://www.psyoffice.ru/7/training/104.htm> (дата обращения: 01.09.2021)
49. Упражнения. [Электронный вариант] URL:<https://www.eti-deti.ru/grup/439.html> (дата обращения: 01.09.2021)

КАРТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ФИО несовершеннолетнего _____

Возраст _____

Контактный телефон _____ ОУ (ОО) _____ Класс _____

Дата первичной консультации _____

Сведения о семье _____

Ранние обращения к другим специалистам _____

Повод реабилитации _____

Запрос на психологическую помощь от несовершеннолетнего _____

Особенности позиции родителя (иного законного представителя), его отношение к проблеме ребенка и его мотивация при обращении за реабилитационной консультативной помощью _____

Актуальная ситуация несовершеннолетнего _____

История развития несовершеннолетнего _____

Гипотезы о причинах поведенческих трудностей _____

Анкета-отзыв о работе

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

✓ Дата _____

✓ Отметьте степень удовлетворенности оказанной психологической помощью по 7 балльной системе (*поставьте галочку*): 7 баллов – максимум, 1 балл – минимум

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

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

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

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

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

Ваши пожелания:

Спасибо за ответы!

Итоговая анкета участников тренинга

ФИО _____

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

Соответствует ли содержание тренинга Вашим ожиданиям?

Удовлетворены ли Вы организацией тренинга? _____

Что для Вас было наиболее важным? _____

Чему Вы научились? _____

Отметьте, пожалуйста, следующие показатели тренинга по 7 балльной системе: 7 баллов – максимум, 1 балл – минимум:

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

Спасибо за ответы!

Входная-выходная анкета участников тренинга

Оцените насколько Вы:

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

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

2. Мотивация на ведение законопослушного и здорового образа жизни:

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

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

- соблюдаю режим труда и отдыха;
- регулярно поддерживаю себя в хорошей физической форме;
- рационально и правильно питаюсь;
- ежедневно выполняю гигиенические процедуры по уходу за телом;
- постоянно слежу за правильностью своей осанки;
- уважительно отношусь к людям;
- управляю своими эмоциями;
- соблюдаю правила поведения в обществе и законы;
- следую наиболее важным социальным нормам;
- стремлюсь поддержать общественный порядок.

Итоговая сессия «Скетчноутинг»

(модификация М.Ф. Луканиной)

Цель: получить информацию об актуальных результатах тренинга

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

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

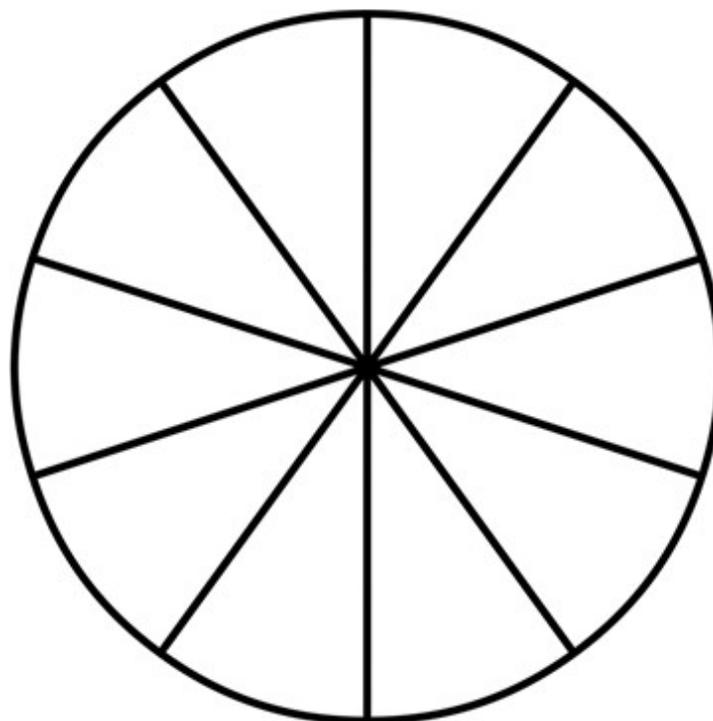
Комментарий для специалиста. Продукт скетчноутинга эффектен и красочен, поэтому его хорошо использовать для отчетности и размещения в социальных сетях. Результаты методики могут быть эффективны при обсуждении полученных результатов.

Алгоритм составления индивидуального маршрута реабилитации несовершеннолетнего

Алгоритм сопровождения	Задачи	Технологии сопровождения	Ожидаемый результат	Выводы
Предварительный этап	Своевременное выявление несовершеннолетнего, нуждающегося в реабилитации	Организационные процедуры, сбор информации о проблеме, выбор программы реабилитации, получение согласия на работу от законных представителей	Выявление несовершеннолетнего, нуждающихся в постоянном сопровождении («группы риска»)	Составление индивидуальной карты несовершеннолетнего «группы риска» на основе рекомендаций специалистов с целью организации сопровождения развития
Этап диагностических процедур	Осуществление диагностики существа возникшей проблемы. Постановка социально-психологического диагноза и на его основе: разработка индивидуального маршрута реабилитации	Диагностические методики	Получение информации о существе возникшей проблемы. Нахождение путей решения проблемы. Обобщение полученной диагностической информации. Составление карты реабилитации	Разработка индивидуального маршрута реабилитации
Деятельностный этап	Реализация механизмов социально-психологического	Коррекционно-развивающие занятия, тренинги и групповые занятия,	Ресоциализация: восстановление социального статуса, психо-эмоциональная	Внесение коррективов в реализацию индивидуального маршрута

	воздействия на социализацию личности, стимулирование мотивации изменения поведения, выстроить систему качественной социальной, психолого-педагогической помощи и поддержки	индивидуальная коррекция	реабилитация; восстановление утраченных или несформированных социальных навыков; переориентация социальных установок и референтных ориентаций, включение в позитивно ориентированные отношения и виды деятельности педагогически организованной среды	сопровождения подростков «группы риска»
Повторная диагностика	Определение результативности индивидуального маршрута реабилитации	Динамическое наблюдение, анкетирование	Рефлексивный анализ ситуационного развития и собственного поведения несовершеннолетнего, конкретные данные о состоянии проблемы, степень решения, изменения проблемы	Модель желаемого измененного состояния объекта
Итоговый этап	Подведение итогов	Анализ результатов, мониторинг	Улучшение ситуации, положительная динамика личностных изменений	Модель организации деятельности по обеспечению социально-психолого-педагогического сопровождения развития детей «группы риска»

Круг, поделенный на сегменты, для упражнения «Пирог»



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

Вопросы для обсуждения в группе

<p>1. Цели <i>(что мы хотим?)</i></p>		<p>2. Препятствия <i>(что может помешать достичь цели?)</i></p>	
<p>3. Действия</p>			
<p>1.</p>			
<p>2.</p>			
<p>3.</p>			
<p>4.</p>			
<p>5.</p>			
<p>4. Ресурсы <i>(что может помочь нам достичь цели?)</i></p>		<p>5. Результат <i>(что мы получим в итоге?)</i></p>	

Упражнение «Лекарвенница слов (Банки)»

