



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

**Тренинговая программа социальной адаптации
несовершеннолетних из семей, находящихся
в социально опасном положении,
«Твой вектор жизни»**

Авторы-составители:
Ермолаева Н.А.,
психолог отделения
социального сопровождения граждан;
Лукина Т.А.,
методист отделения
информационно-аналитической работы

Когалым
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	6
1.1. Актуальность программы.....	6
1.2. Целевая группа.....	8
1.3. Цель программы.....	8
1.4. Задачи программы.....	8
1.5. Направленность программы.....	8
1.6. Формы работы	8
1.7. Методы работы.....	9
1.8. Этапы реализации программы.....	9
2. Механизм реализации	10
3. Ресурсное обеспечение программы.....	23
3.1. Кадровые ресурсы.....	23
3.2. Материально-технические ресурсы.....	24
3.3. Информационные ресурсы.....	24
3.4. Методические ресурсы.....	24
4. Эффективность реализации программы.....	25
4.1 Ожидаемые результаты	25
Список литературы.....	27
Приложения.....	28

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»; юридический адрес: г. Когалым, ул. Прибалтийская 17 А; фактический адрес: г. Когалым, ул. Дружбы народов д. 12, кв. 36; тел.: 8 (34667) 5-11-93, сайт: kson86.ru; e-mail: mail@kson86.ru
2.	Наименование программы	Тренинговая программа социальной адаптации несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении, «Твой вектор жизни»
3.	Направленность программы	Социально-психологическая, социально-педагогическая
4.	Ф.И.О. составителя (ей) с указанием должностей	Ермолаева Наталья Александровна, психолог отделения социального сопровождения граждан; Лукина Таисья Анатольевна, методист отделения информационно-аналитической работы
5.	Должность работников, реализующих программу	Заведующий отделением социального сопровождения граждан – 1 ед.; заведующий отделением психологической помощи гражданам – 1 ед.; психолог отделения социального сопровождения граждан – 2 ед.; методист – 1 ед.
6.	Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Программа рассмотрена и одобрена Методическим советом учреждения (протокол № 3 от 31.05.2022), утверждена приказом директора БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» от 10.06.2022 № 425 «Об утверждении программы «Твой вектор жизни»
7.	Практическая значимость	Практическая значимость программы состоит в том, что она может быть использована в практике работы психологов учреждений социальной сферы и образования с детьми и подростками, испытывающими трудности в социальной адаптации. Участие несовершеннолетних в программе должно способствовать: стабилизации психоэмоционального состояния, развитию навыков отреагирования негативных эмоций; овладению несовершеннолетних подросткового возраста новыми коппинг-стратегиями поведения и навыками конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях; усвоению норм общественно значимого поведения и межличностного общения; формированию положительных черт личности (взаимовыручка, забота о ближнем, требовательность к себе и окружающим).

8.	Цель программы	Социальная адаптация несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении
9.	Задачи программы	1. Создать условия для реализации программы. 2. Провести диагностику несовершеннолетних целевой группы на входе в программу. 3. Реализовать план проведения тренинговых занятий с несовершеннолетними. 4. Провести диагностику несовершеннолетних целевой группы на выходе из программы. 5. Проанализировать эффективность программы
10.	Целевая группа	Несовершеннолетние из семей, находящихся в социально опасном положении, в возрасте от 7 до 17 лет
12.	Сроки реализации	Бессрочно, цикл реализации – 1 год
13.	Ожидаемый результат	<i>Организационный этап:</i> Полнота информации о несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, находящихся в социально опасном положении. Полнота обеспечения программы необходимыми для реализации программы ресурсами. Количество включенных в кейс эффективных методик, применяемых в процессе тренинговых занятий. Наличие курсов повышения квалификации по социальной адаптации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, у 100% специалистов, задействованных в программе. <i>Практический этап:</i> Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое исследование, от общего числа участников. Полнота проведенного исследования. Доля (%) несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, находящихся в социально опасном положении, прошедших через программу, от общего числа несовершеннолетних данной категории (анализ результативности программы). Количество проведенных тренинговых занятий (анализ результативности программы). Стабилизация психоэмоционального состояния несовершеннолетних, развитие навыков отреагирования негативных эмоций (сравнительный анализ результатов диагностики). Овладение несовершеннолетних подросткового возраста, участвующих в программе, новыми коппинг-стратегиями поведения и навыками конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях (результаты наблюдения, диагностики). Уровень социальной активности участников программы (результаты наблюдения, диагностики). Доля (%) участников программы, имеющих положительную динамику, по отношению к общему количеству участников программы. Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое исследование на выходе из программы, от

		общего числа участников программы. Полнота проведенного исследования. <i>Аналитический этап:</i> Количество участников программы, у которых наблюдается положительная динамика. Наличие положительных отзывов от участников программы, родителей несовершеннолетних
--	--	---

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Гармонизация взаимоотношений общества с каждой личностью или, так называемая, «социальная адаптация», является стержневой проблемой общественного развития. Термин «социальная адаптация» означает процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности.

Детский и подростковый возраст характеризуется существенными изменениями всех сторон личности – психики, физиологии, взаимоотношений, когда подросток субъективно вступает в отношения с миром взрослых. Что окажет наиболее сильное впечатление на ребенка, какое сочетание внутренних и внешних факторов станет доминирующим в формировании личности – зависит от взрослых.

В условиях пребывания несовершеннолетних в семьях, находящихся в социально опасном положении, те проблемы, с которыми сталкиваются дети в процессе социализации, удваиваются. Это происходит потому, что сама организация жизнедеятельности детей в неблагополучных семьях устроена таким образом, что у ребёнка может сформироваться позиция человека, не имеющего поддержки и одобрения в социуме. Эта роль удерживает ребёнка в инфантильной иждивенческой позиции и блокирует проявление его потенциальных возможностей.

Обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних входит в число приоритетных направлений социальной политики, проводимой органами государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Ежегодно БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» проводится индивидуальная профилактическая работа в отношении более 40 несовершеннолетних в возрасте от 7 до

17 лет из семей, находящихся в социально опасном положении. Чаще всего это семьи, где родители уклоняются от воспитания и содержания детей, злоупотребляют алкоголем, ведут аморальный образ жизни. Диагностика показывает, что над поведением детей и подростков из данных семей необходимо целенаправленно и комплексно работать.

В целях повышения эффективности деятельности по социальной адаптации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, к современным жизненным условиям отделением социального сопровождения граждан разработана тренинговая программа «Твой вектор жизни».

Участие в программе должно способствовать:

стабилизации психоэмоционального состояния, развитию навыков отреагирования негативных эмоций;

овладению несовершеннолетних подросткового возраста новыми копинг-стратегиями поведения и навыками конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;

усвоению норм общественно значимого поведения и межличностного общения;

формированию положительных черт личности (взаимовыручка, забота о ближнем, требовательность к себе и окружающим).

Программа адаптирована для социально-реабилитационной деятельности психологов в рамках проведения индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними.

Реалистичность программы определяется имеющимися материально-техническими, кадровыми и методическими ресурсами.

Программа реализуется бессрочно, цикл реализации - 1 год.

1.2. Целевая группа

Целевой группой программы являются несовершеннолетние из семей, находящихся в социально опасном положении, в возрасте от 7 до 17 лет.

1.3. Цель программы

Социальная адаптация несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении.

1.4. Задачи программы

1. Создать условия для реализации программы.
2. Провести диагностику несовершеннолетних целевых групп на входе в программу.
3. Реализовать план проведения тренинговых занятий с несовершеннолетними.
4. Провести диагностику несовершеннолетних целевых групп на выходе из программы.
5. Проанализировать эффективность программы.

1.5. Направленность программы: социально-психологическая, социально-педагогическая.

1.6. Формы работы:

отбор наиболее эффективных методов психологического воздействия для использования при проведении тренинговых занятий;

формирование целевых групп;

разработка и утверждение планов тренингов для целевых групп;

создание материально-технических и кадровых условий для проведения тренинговых занятий;

разработка конспектов тренингов;
проведение тренинговых занятий в целевых подгруппах;
выявление результативности программы в соответствии с
ожидаемыми результатами.

1.7. Методы работы: диагностика, планирование, фелт-терапия, флэш-тренинг, игротерапия, сказкотерапия, интервью, анкетирование, тестирование, беседа, информирование, наблюдение, анализ и др.

1.8. Этапы реализации программы

1. Организационный этап – 2 недели.
2. Практический этап – 11 месяцев.
3. Аналитический этап – 2 недели.

2. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При проведении диагностического исследования несовершеннолетних используется компьютерная программа «Психея», а также диагностические методики: тест социально-психологическая адаптация (СПА), Тест Лири: опросник для диагностики межличностных отношений, Опросник Леонгарда-Шмишека, Патохарактерологический Диагностический Опросник (ПДО), тест САН, Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша, Тест школьной тревожности Филлипса, Подростки о родителях (ПОР), Проективные методики: «Рисунок семьи», «Несуществующее животное» и др. (приложение 1).

Основной формой реализации программы является психологический тренинг.

Для проведения тренинговых занятий формируются две подгруппы несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении, состоящих на социальном обслуживании в отделении социального сопровождения граждан: несовершеннолетние в возрасте от 7 до 11 лет и несовершеннолетние в возрасте от 12 до 17 лет. Количество участников тренинга – не более 12 человек.

Занятия в подгруппах проводятся в соответствии с планом 2 раза в месяц. Продолжительность занятия – 60 мин.

Проведение тренинговых занятий базируется на следующих принципах:

- *принцип активности участников:* члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

- *принцип исследовательской позиции участников:* участники сами решают коммуникативные проблемы, а психолог лишь побуждает их к

поиску ответов на возникающие вопросы;

- *принцип партнерского общения*: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

- *принцип «здесь и теперь»*: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- *принцип конфиденциальности*: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников;

- *принцип гуманизации* предполагает ценностное отношение к каждому ребенку, готовность педагога помогать ему. Вся тренинговая работа строится на основе комфортности — ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками;

- *принцип индивидуализации*. Планируя работу с детьми, учитываются особенности каждого ребенка;

- *принцип разностороннего развития личности* - при решении коммуникативных задач решаются так же задачи умственного, эстетического, трудового воспитания. В игре через роли, которые дети на себя принимают, формируется, развивается их личность.

- *принцип последовательности и систематичности*. Каждая игра должна иметь определенную цель, а форма игры — отвечать этой цели. Действия в играх должны соответствовать умениям детей управлять собой и усваиваться в систематических упражнениях.

- *принцип взаимодействия с жизнью*.

При проведении занятий учитываются результаты диагностики на входе в программу, индивидуальные, возрастные психофизиологические особенностей несовершеннолетних.

Структура тренингового занятия включает:

1. Ритуал приветствия (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Ритуал прощания (рефлексия).

В ходе проведения тренинговых занятий используются следующие методические средства:

групповая дискуссия - обсуждение участниками определенных позиций, рассмотрение их с разных точек зрения; в групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказывать свое мнение по обсуждаемой проблеме, учатся формулировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя оппонентов, критиковать точку зрения, не переходя на «личности»;

коммуникативные упражнения – это простой и эффективный способ научить человека устанавливать контакт и уверенно общаться. Коммуникативные упражнения могут иметь различные акценты и задачи. Одни упражнения учат красиво говорить, другие демонстрируют важность умения слушать и задавать вопросы. Коммуникативные упражнения помогают снять барьеры в общении, научить участников тренинга общаться более легко и непринужденно;

работа в парах, в тройках, микрогруппах – проводится при отработке умений на любом этапе знаний;

самопрезентация – это вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций;

арт-терапия - позволяет раскрыть внутренние силы человека. Арт-терапия способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки;

игротерапия – применяется с целью содействия в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию. Во время игротерапии в группе происходит

коррекция и создание межличностных отношений среди участников, за счёт чего снимается напряжённость и страх перед другими людьми, повышается самооценка;

семинар-практикум – форма организации занятия, в которой часть участников временно объединяется в группы с учетом уровневых достижений для решения задач за ограниченное, заранее заданное время, по истечении которого группы отчитываются об итогах работы;

рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний и т.д.

Инновационные методы психокоррекционного воздействия:

Флэштренинг – это одно из направлений арттерапии, использующей возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Целью флэштренинга является релаксация, способствующая самоактуализации личности участников группы. Флэштренинг проводится посредством организации просмотра музыкального видеоряда определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после просмотра видеоролика.

Фелт-терапия – работа с шерстью. Суть методики – помочь найти путь к самому себе, раскрыть свои возможности. В процессе работы расширяется кругозор и сознание, каждый учится своими руками создавать красивые и нужные вещи, пробуждаются самостоятельность и активность. Несовершеннолетние становятся более уверенными в себе. Работа с шерстью обогащает тактильные ощущения, способствует освоению позитивных форм поведения, корректирует тревожные состояния,

предупреждает переутомление и перепады настроения, развивает креативное мышление и чувство внутреннего контроля.

Примерные тематические планы тренинговых занятий для разных возрастных групп представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Примерный тематический план тренинговых занятий для несовершеннолетних в возрасте от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование тренинга	Цель	Срок проведения	Кол-во часов	Материал, оборудование
1	2	3	4	5	6
1 квартал					
1.	«Психологическая диагностика на входе в программу»	Выявление степени адаптированности – дезадаптированности личности в социальной сфере	Январь	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши, фломастеры, компьютер с программой «Психея»
2.	«Знакомство»	Знакомство с понятиями «социальная адаптация» и «социализации личности», развитие установки на самопознание и саморазвитие. Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими	Январь	1	Бейджи, картон, карточки с написанными фразами
3.	«Волшебный лес»	Раскрытие особенностей социализации подростков, формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции	Февраль	1	Бейджики, карточки, карандаши, ручки, бумага формата А4
4.	«Вежливая просьба»	Формирование представлений о факторах социализации, доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных	Февраль	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
		эмоциональных установок на доверительное общение углубление процессов раскрытия личностных качеств			
5.	«Окажи внимание другому»	Развитие групповой сплочённости. формирование творческого воображения, умения абстрагироваться, выработки интеллектуального единства на прогностическом уровне, формирование эмоционально-волевого единства группы	Март	1	Бейджи, карандаши
6.	«Вежливость»	Разрядка, смех, ощущение цельности группы, отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга. Формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям	Март	1	Бейджи, ручки
2 квартал					
7.	«Волшебник»	Формирование коммуникативных навыков и умений, активное вовлечение участников тренинга в игровой процесс, поднять общий тонус группы, совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга, формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения, овладение навыками высказывания и принятия обратных связей	Апрель	1	Бейджи
8.	«Общая история»	Овладение навыками эффективного слушания, формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне	Апрель	1	Бейджи, напечатанный бланк теста

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
9.	«Чувства»	Формирование представления о человеческих чувствах и эмоциях, выявить способности участников различать эмоции по выражению лица и закрепить названия разнообразных эмоций и чувств	Май	1	Бейджи, листы с вопросами
10.	«Настроение»	Формирование самопознание участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе, оказание помощи участникам в соотнесении самооценки с оценкой членов группы в межличностных отношениях	Май	1	Бейджи, мяч, клубок ниток, белая бумага формата А4, цветная бумага, цветной картон, клей ПВА, ручки, карандаши, шаблон цветка ромашки и бабочки.
11.	«Я-образ»	Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. формирование чувства близости с другими людьми, помочь участникам ближе узнать друг друга	Июнь	1	Бейджи, бумага формата А4, музыка
12.	«Наши страхи»	Выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия	Июнь	1	Бейджи, карандаши, бумага формата А4, магнитофон, спокойная музыка
3 квартал					
13.	«Комплимент»	Помочь несовершеннолетним увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации	Июль	1	Бейджи, магнитофон, спокойная музыка
14.	«Волшебный лес»	Активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона. Танцевальная психотерапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка	Июль	1	Бейджи, карандаши, бумага формата А4, магнитофон

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
15.	«Сказочная шкатулка»	Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе. Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности, сплочение детской группы. Гармонизация и развитие здоровой «Я»-концепции	Август	1	Бейджи, колечко
16.	«Доброта»	Формирование моральных представлений, воспитание новых форм поведения, научить самостоятельно принимать верные решения	Август	1	Бейджи
17.	«Солнце в ладошке»	Коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры. Развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма, эмоционального напряжения, развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений	Сентябрь	1	Бейджи
18.	«Встреча с другом»	Выяснение взаимоотношений детей внутри группы, помощь при осознании себя и черт своего характера. Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания, формирование адекватных форм поведения	Сентябрь	1	Бейджи, карандаши, бумага формата А4
4 квартал					
19.	«Достоинства и недостатки»	Развитие уверенного поведения, самопознание личности, способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей, раскрытие личностного потенциала	Октябрь	1	Бейджи, мяч, бланки с достоинствами и недостатками, карандаши, бумага формата А4 с изображением человека
20.	«Мои приятные и не приятные стороны»	Развитие у участников навыков уверенности, раскрытие личностного потенциала	Октябрь	1	Бейджи, карандаши, картон, пластилин

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
21.	«То, что мне в себе нравится»	Развитие способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей	Ноябрь	1	Бейджи, карандаши, ручки, бумага формата А4, красные и голубые цветы из бумаги, ваза из бумаги
22.	«Я люблю...»	Формирование оптимального эмоционального тона, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности, укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия	Ноябрь	1	Бейджи, цветная бумага, краски, фломастеры
23.	«Психологическая диагностика на выходе из программы»	Выявление степени адаптированности – дезадаптированности личности в социальной сфере	Декабрь	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши, фломастеры, компьютер с программой «Психея»
24.	19. «Достоинства и недостатки»	Развитие уверенного поведения, самопознание личности, способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей, раскрытие личностного потенциала	Декабрь	1	Бейджи, мяч, бланки с достоинствами и недостатками, карандаши, бумага формата А4 с изображением человека
ИТОГО				24	

Таблица 2

*Примерный тематический план тренинговых занятий для несовершеннолетних
в возрасте от 11 до 17 лет*

№ п/п	Наименование тренинга	Цель	Срок проведени я	Кол- во часов	Материал, оборудование
1	2	3	4	5	6
1 квартал					
1.	«Психологическая диагностика на входе в программу»	Выявление степени адаптированности – дезадаптированности личности в социальной сфере	Январь	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши, фломастеры, компьютер с программой «Психея»
2.	«Знакомство»	Познакомить учащихся с целями тренинга, создать эффективную рабочую атмосферу в группе, сформировать нормы и правила работы в группе	Январь	1	Бейджи
3.	«Контакт»	Познакомить учащихся с основными приемами эффективного общения; сформировать умения и навыки установления контакта в межличностном общении (расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе; вербальные и невербальные способы установления контакта)	Февраль	1	Бейджи
4.	«Учимся слушать и понимать друг друга»	Сформировать доверительную атмосферу в группе; развить навыки активного слушания, приема и передачи информации	Февраль	1	Бейджи
5.	«Сплочение и доверие»	Сформировать взаимное доверие и умение координировать совместные действия, продолжить работу по групповому сплочению с использованием телесно-ориентированного подхода	Март	1	Бейджики, канат
6.	«Мы команда»	Развить групповую сплоченность за счет укрепления чувства «мы» и интегрирования навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии; помочь учащимся осознать стратегии поведения в стрессовой ситуации	Март	1	Бейджики, карандаши, ватман

1	2	3	4	5	5
2 квартал					
7.	«Конфликт»	Проанализировать сущность конфликтов и причины их возникновения, помочь учащимся осознать стиль своего поведения в конфликте, научить навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	Апрель	1	Бейджи, бланки с агрессивными высказываниями
8.	«Без масок»	Развить навыки общения, умение убеждать и распознавать обман, умение говорить «нет»; научить противостоять групповому давлению	Апрель	1	Бейджи, карточки с незаконченными фразами, карточки
9.	«Ценности и последствия»	Помочь осознать личностные ценности и личную ответственность за последствия своего поведения, сформировать навыки оценки проблемной ситуации и принятия решения	Май	1	Бейджи, ватман, карандаши
10.	«Жизненные перспективы»	Научить ставить перед собой реальные жизненные цели, учитывая свои способности и желания; научить находить способы достижения желаемого	Май	1	Бейджи, карточки «Мафия»
11.	«Конфликт и пути выхода из него»	Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях	Июнь	1	Бейджи, ручки, карандаши, чистые листы, доска, маркер, мел
12.	«Быть уверенным-это здорово»	Познакомить подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека, сформировать чувство уверенности; отработать навыки уверенного поведения	Июнь	1	Бейджи, напечатанные тесты, карточки с надписями, клубок ниток
3 квартал					
13.	«Наши имена»	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; знакомство студентов друг с другом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий	Июль	1	Бейджи
14.	«Эстафета чувств»	Повышение групповой сплочённости, научиться снимать барьер на проявление чувств и эмоций	Июль	1	Бейджи, карандаши, бумага формата А4, магнитофон

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6
15.	«Узнай по голосу»	Знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения	Август	1	Бейджи, мяч
16.	«Узнайте друг друга»	Продолжение отработки навыков использования невербальных элементов общения, выделение зон психологического комфорта	Август	1	Бейджи, мяч
17.	«Выбор»	Знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность», различение демонстрируемого другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения, выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Попытки изобразить поведение уверенного в себе человека	Сентябрь	1	Бейджи, подготовленные билеты
18.	«Разжать кулаки»	Знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению	Сентябрь	1	Бейджи
4 квартал					
19.	«Общий рассказ»	Знакомство с понятием критики, видами критики, отработка навыка уверенного реагирования на критику	Октябрь	1	Бейджи
20.	«Я в социуме»	Формирование представлений о факторах социализации. Углубление процессов раскрытия личностных качеств	Октябрь	1	Бейджи, карандаши, ручки, бумага формата А4
21.	«Четыре слова»	Знакомство с понятиями «социальная адаптация» и «социализации личности», развитие установки на самопознание и саморазвитие	Ноябрь	1	Бейджи, бумага формата А4, ручки
22.	«Твой мир»	Установление контакта, формирование элементарных навыков взаимодействия на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других	Ноябрь	1	Бейджи, ручки
23.	«Психологическая диагностика на выходе из программы»	Выявление степени адаптированности – дезадаптированности личности в социальной сфере	Декабрь	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши, фломастеры, компьютер

Окончание табл. 2

24.	«Финал»	Завершить работу в группе, получить обратную связь, диагностировать внутригрупповую динамику в конце работы группы; создавать позитивную атмосферу для дальнейшего общения внутри группы, закрепить полученные навыки принятия группового решения и выработки стратегии выполнения задачи группой в целом	Декабрь	1	Бейджи, бумага формата А4, карандаши, фломастеры
ИТОГО				24	

В соответствии с планами составляются конспекты тренинговых занятий (приложение 2).

На аналитическом этапе реализации программы на основе повторной диагностики выявляется наличие динамики у участников целевой группы, уровень удовлетворенности проведенными мероприятиями, а также результативность программы в целом.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровые ресурсы

Таблица 3

Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Количество единиц	Функции
1	2	3	4
1.	Заведующий отделением социального сопровождения граждан	1	– организует создание необходимых условий для реализации программы; – осуществляет контроль реализации мероприятий программы; – осуществляет контроль за качеством проведения тренинговых занятий
2.	Заведующий отделением психологической помощи гражданам	1	– курирует деятельность психологов в части планирования и реализации социально-психологической деятельности при проведении мероприятий
3.	Психолог отделения социального сопровождения граждан	2	– формирует целевые группы из несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проходящих курс социальной реабилитации в отделении; – проводит психологическую диагностику и обследование личности участников целевой группы на входе в программу и выходе из программы; – определяет на основе результатов диагностики уровень социальной адаптации несовершеннолетних; – определяет задачи, формы, методы психологической работы в процессе тренингов; – составляет план тренинговых занятий с учетом возрастной подгруппы; – составляет конспекты тренинговых занятий; – проводит групповые тренинговые занятия; – анализирует эффективность тренинговой программы; – предоставляет информацию о ходе и итогах реализации программы; – публикует на официальном сайте учреждения, в иных СМИ информацию о реализуемой программе

4.	Методист отделения информационно- аналитической работы	1	– методическое сопровождение программы
3.	ИТОГО	4	

3.2. Материально-технические ресурсы

В отделении имеется специальное помещение для проведения тренинговых занятий. Оснащение: мультимедийное оборудование, компьютер, мольберт, столы, стулья, ковер, планшеты, карандаши, овечья шерсть (для фелт-терапии), маркеры, белая и цветная бумага, ватманы, мультимедийное оборудование, дидактические игры, дидактический раздаточный материал.

Закупка расходных материалов проводится по необходимости.

3.3. Информационные ресурсы: газета «Когалымский вестник», телеканал «Инфосервис+», корпоративная газета «Жемчужина Когалыма»; официальный сайт учреждения «<http://kson86.ru/>»; официальные группы в социальной сети «Одноклассники», «ВКонтакте»; информационные листы, буклеты, статьи, брошюры, флаеры, видеоролики и т.п.; информационные стенды.

3.4. Методические ресурсы:

- диагностический инструментарий (компьютерная программа «Психея», диагностики);
- банк коррекционных игр и упражнений;
- видеоролики;
- методическая литература.

4. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Ожидаемые результаты

Таблица 5

Ожидаемые результаты

№ п/п	Задачи	Ожидаемый результат	Качественные и качественные показатели результативности программы
1	2	3	4
Организационный этап			
1.	Создать условия для реализации программы	Наличие информации о несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, находящихся в социально опасном положении	Полнота информации о несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, находящихся в социально опасном положении
		Наличие необходимых ресурсов для реализации программы	Полнота обеспечения программы необходимыми для реализации программы ресурсами. Количество включенных в кейс эффективных методик, применяемых в процессе тренинговых занятий
		Повышение профессиональной компетенции специалистов учреждения, задействованных в программе	Наличие курсов повышения квалификации по социальной адаптации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, у 100% специалистов, задействованных в программе
Практический этап			
2.	Провести диагностику несовершеннолетних целевой группы на входе в программу	Использование результатов диагностики при планировании и проведении тренинговых занятий	Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое исследование, от общего числа участников. Полнота проведенного исследования
3.	Реализовать план проведения тренинговых занятий с несовершеннолетними	Повышение уровня социальной адаптации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, уровня включенности в социально полезную деятельность	Доля (%) несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, находящихся в социально опасном положении, прошедших через программу, от общего числа несовершеннолетних данной категории (анализ результативности программы). Количество проведенных тренинговых занятий (анализ результативности программы). Стабилизация психоэмоционального состояния несовершеннолетних,

1	2	3	4
4.			развитие навыков отреагирования негативных эмоций (<i>сравнительный анализ результатов диагностики</i>). Овладение несовершеннолетних подросткового возраста, участвующих в программе, новыми коппинг-стратегиями поведения и навыками конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях (<i>результаты наблюдения, диагностики</i>). Уровень социальной активности участников программы (<i>результаты наблюдения, диагностики</i>). Доля (%) участников программы, имеющих положительную динамику, по отношению к общему количеству участников программы
5.	Провести диагностику несовершеннолетних целевой группы на выходе из программы	Наличие информации об уровне социальной адаптации участников целевой группы на выходе из программы	Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое исследование на выходе из программы, от общего числа участников программы. Полнота проведенного исследования
Аналитический этап			
6.	Анализ результативности программы	Оценка эффективности реализации программы, ее перспективности	Количество участников программы, у которых наблюдается положительная динамика. Наличие положительных отзывов от участников программы, родителей несовершеннолетних

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 304 с.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. – Москва : Ось - 89, 1999. – 458
3. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. – Москва : Просвещение, Учебная литература, 1996. – 352 с.
4. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реана. – Москва : Олма-Пресс; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2003. – 480 с.
5. Раимбакиева, Л. Х. Профилактика и коррекция девиантного поведения детей и подростков: учебно-методический комплект / Л. Х. Раимбакиева, Г. Х. Батынова, Ю. А. Якушева. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2013. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

№	Наименование диагностического инструментария	Цель методики	Возраст
1.	Тест «Социально-психологическая адаптация» (СПА)	Выявляет степень адаптированности-дезадаптированности личности в социальной сфере, и в качестве оснований для дезадаптации предполагает ряд разнообразных обстоятельств: низкий уровень самопрятия; низкий уровень приятия других, то есть конфронтация с ними; эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе; сильную зависимость от других, то есть экстернальность; стремление к доминированию	12-17 лет
2.	Тест Лири - опросник для диагностики межличностных отношений (ДМО)	Исследование представления самого человека о себе и его взаимоотношений в малой группе	9-17
3.	Опросник Леонгарда-Шмишека	Личностный опросник, который предназначен для диагностики типа акцентуации личности	12-17
4.	Патохарактерологический Диагностический Опросник (ПДО)	Предназначен для определения типов акцентуации характера и типов психопатий, а также сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.)	12-17
5.	Тест САН	Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения	9-17

6.	Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша	Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения	10-17
7.	Тест школьной тревожности Филлипса	Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.	7-12
8.	Подростки о родителях (ПОР)	Описать отношения с родителем (отдельно с матерью и отцом) по наиболее общим проявлениям: доброжелательность, враждебность, автономия, директивность и непоследовательность.	12-17
9.	Проективная методика: «Рисунок семьи»	Исследование межличностных отношений ребенка с родителями.	7-14
10.	Проективная методика: «Несуществующее животное»	Диагностирование эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.	7-17

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

*Тренинговые занятия для несовершеннолетних
в возрасте от 7 до 11 лет*

Психологический тренинг «Знакомство»

Цель: знакомство с понятиями «социальная адаптация» и «социализации личности», развитие установки на самопознание и саморазвитие. Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Материал: бейджи, картон, карточки с написанными фразами.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение «Визитка»

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Психолог дает 5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

Основная часть

Упражнение «Представление»

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Например, «Высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин, но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады «или». Возраст у меня юный, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Принятие правил работы группы

После того, как состоялось знакомство, психолог коротко повторяет главные нормы общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление переключиться с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий.

2. Принцип персонификации высказываний. Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что...», «я считаю, что ...» и т.п.

3. Принцип акцентирования на языке чувств. Согласно нему участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно,

использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

4. Принцип активности. Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. На занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками.

5. Принцип доверительности. Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

6. Принцип конфиденциальности. Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы.

Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий.

Информационный блок

В настоящее время много говорят о проблеме социализации подростков, о зависимости формирования успешной личности от успешной социальной адаптации. Что же такое социальная адаптация?

Адаптация социальная [лат. *adapto* – приспособляю и *socialis* – общественный] –

1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса.

Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения. Основные типы адаптационного процесса – тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду, и тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы, – формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида. Важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли. Этим обусловлено отнесение социальной адаптации к одному из основных социально-психологических механизмов социализации личности. Эффективность социальной адаптации в значительной степени зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям социальной адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т.п.).

Родившись, ребенок сразу попадает в мир социальных отношений – мир отношений между людьми, в котором каждый играет не одну, а множество ролей.

Это роль семьянина, политика, роль жителя села, города и т.д. Осваивая эти роли, человек социализируется, становится личностью. Окружение человека играет громадную роль. От того, в каких отношениях с окружающей средой он находится, зависит формирование личности. Только активно и полноценно участвуя в системе

социальных отношений, усваиваются роли, которые приходится исполнять в жизни, вырабатывается свое отношение к этим ролям, появляется человек как социальный феномен.

Подросток – это не маленький взрослый. Это человек определённой стадии развития и определённой культуры. Для того чтобы выступить в качестве полноправного члена общества, способного оптимально функционировать среди других людей, человеку требуется всё больше времени. Если раньше социализация охватывала только период детства, то современному человеку необходимо социализироваться всё жизнь.

Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Упражнение «Найди пару»

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Ритуал прощания

Рефлексия

Кто из участников занятия вам запомнился больше всего, почему?

Какие упражнения помогли вам снять напряжение и сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы?

Насколько актуальна для вас тема социализации и социальной адаптации?

Какие вопросы волнуют вас в связи с темой занятия?

Психологический тренинг «Вежливая просьба»

Цели: формирование представлений о факторах социализации, доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение углубление процессов раскрытия личностных качеств.

Материалы: бейджи, ручки, бумага формата А4.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение «Впечатление»

В начале занятия участники группы обмениваются мнениями и впечатлениями о предыдущем занятии. Психолог предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например:

1. «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?»

2. «Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?» «Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?»

3. «Чем вызваны затруднения, с которыми вы вчера встретились?»

Упражнение «Приветствие»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно

вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил, при первом знакомстве Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Основная часть

Упражнение «Поделись со мной»

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

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

При необходимости психолог дает пояснение значений этих качеств.

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 какое-либо качество (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.

Упражнение «Интервью»

Каждый участник должен в течение 3 мин. подготовить по одному вопросу для нескольких членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т. п.

Основное правило – отвечать как можно более, полнее и откровеннее Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

Ритуал прощания

Упражнение «Объявление «Ищу друга»

1 этап: каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии.

2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если вам нравится это объявление, то на нем ставится какой-либо знак, на своем объявлении ничего не ставится.

3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество снежинок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

Рефлексия

Если бы вы были учителем в школе, чтобы вы изменили там в первую очередь?

Есть ли в школе тот, с кем вы можете поделиться, рассказать о своих проблемах, кто может дать вам совет и выслушать? Каким, по-вашему, должен быть друг? А вы являетесь таким другом?

Психологический тренинг «Настроение»

Цель: формирование самопознания участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе, оказание помощи участникам в соотнесении самооценки с оценкой членов группы в межличностных отношениях.

Материал: листы с вопросами, листы формата А1, маркеры.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Ритуал приветствия

Приветствие «Здравствуй друг»

Психолог предлагает участникам поздороваться друг с другом, как со старым добрым другом, которого не видел очень давно.

«Мозговой штурм»

Психолог предлагает участникам распределиться на малые группы. В малых группах при обсуждении необходимо решить, какое 10-е качество, важное для межличностных отношений.

Свойства, важные для личностных отношений:

Эмпатия - понимание через чувствование: что другой переживает, как он видит мир, других и себя.

Принятие другого - внутреннее разрешение другому быть таким, какой он есть, и всегда внутреннее положительное к нему отношение: доброжелательность, терпимость, уважение, любовь.

Принятие себя – все то же к самому себе.

Открытость – основанная на доверии к окружающим готовность, в случае необходимости, открыть им мысли и чувства, смелость искренне говорить о себе и своей жизни.

Инициативность и ответственность – активность, склонность «идти вперед», начинать самому и отвечать за все, что происходит вокруг, на основе видения своего личного вклада.

Конструктивность – позитивная, созидательная нацеленность на будущее. Это готовность поддержать все дельное и разумное в том, что говорят другие, при столкновении с проблемами – не переживания, а действия, во взаимоотношениях – строительство нужных отношений.

Дипломатичность – умение обходить «острые углы» и находить разумные компромиссы.

Артистизм – способность часто интуитивно перевоплощаться и убедительно играть роли, подчиняя себе и свое тело, и свою душу.

Мудрость – умение смотреть на все происходящее с высоты истории и высших ценностей, мелочи видеть мелочами, в настоящем видеть перспективу, любые жизненные события воспринимать как уроки и тренировку, умея при этом наслаждаться сегодняшним днем.

Психолог организует обсуждение в кругу, задавая следующие вопросы:

Кто был самым деятельным в процессе обсуждения?

Кто был самым творческим в процессе обсуждения?

Кто лучше всего действовал в работе?

Кто отвлекал? (т.е. кто как себя проявил во время обсуждения).

Какое 10-е качество важно в межличностных отношениях?

Психолог просит поднять руки участников, которые: что-то узнали нового о себе в процессе работы в упражнении; по-новому увидели других ребят; кому высказывания участников о них помогли увидеть себя по-другому.

Основная часть

Упражнение «Разминка»

Участники становятся в круг, вытягивают руки вперед, одна ладонь направлена вверх, другая - вниз, и ритмично счету от 1 до 20 (счет вслух) меняют положения кистей рук. Затем, сохраняя это движение, добавляют шаги ногами, считая вслух от 20 до 1. После, сохраняя эти движения, считая от 1 до 20 и обратно вслух, следят глазами за движениями руки психолога. Движения руки психолога могут быть: быстрые/медленные, горизонтальные, диагональные, с разным ритмом.

Упражнение-игра «Я среди людей»

Работа в малых группах

Участники распределяются в малые группы. Каждая группа выбирает своего первого водящего. Он встает перед своей группой, а психолог предлагает группе присмотреться к нему. После этого психолог раздает листки с вопросами в каждую группу и каждому водящему.

Водящий выходит за дверь. Задача группы - составить свое мнение о человеке по этим вопросам (каждый говорит несколько слов на каждый вопрос о водящем, и все это записывают), задача водящего - догадаться, какое впечатление создалось о нем у группы. Когда группа определилась, зовут водящего, и он, с помощью вопросов, начинает формулировать, что будет о нем говорить группа. Если он отгадывает плохо, группа дает ему еще время, пока он не отгадает хоть что-нибудь, однако затягивать процесс не нужно. Время водящему - 3 мин. После водящий зачитывает то, что о нем написала группа, листок дарят ему на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем. Потом выбирается следующий водящий и т.д., пока каждый из участников малой группы не побывает в роли водящего.

Вопросы к заданию «Я среди людей»

Вопросы относительно манеры общения:

Насколько выражена у этого человека синтонность в общении (другими словами, комфортно ли с ним общаться)?

Рядом с ним тепло или не очень и почему?

Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть?

Внимателен ли этот человек или рассеян?

Слушает ли он других или только себя?

Интересуется ли другими или только собой?

Открыт или держит на расстоянии?

Инициативен или, скорее, выжидает?

Другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения:

Кого играет?

Чего добивается?

Чего избегает?

Чем обаятелен, а чем не очень?

Самые привлекательные черты этого человека?

Самые непривлекательные?

Психолог организывает обмен мнениями в общем кругу, каждому предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам:

Совпало ли ваше представление о себе в межличностных отношениях с впечатлениями других?

Опишите ваше состояние после упражнения.

Ритуал прощания

Рефлексия

Работа в кругу. Все участники встают в круг. Психолог предлагает каждому, по очереди, попрощаться с группой, любым способом высказать пожелания группе на будущее.

Психологический тренинг «Достоинства и недостатки»

Цель: развитие уверенного поведения, самопознание личности, способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей, раскрытие личностного потенциала.

Материалы: бейджи, мяч, бланки с достоинствами и недостатками, карандаши, бумага формата А4 с изображением человека.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение приветствие

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Основная часть

Упражнения на взаимодействие «Пальчики»

Участники сидят на стульях.

«Теперь я попрошу подняться лишь столько человек, сколько я покажу пальцев».

Психолог показывает различные комбинации пальцев: три, один, четыре, два и т.д.

Участники выполняют его команду.

Упражнение «Дальнее плавание»

Для проведения разминки требуется мячик.

Участники должны расположиться кругом. При этом не важно, будут они сидеть или стоять, психолог тоже находится в круге, он начинает разминку.

«Представьте себе, что мы собираемся в дальнее плавание на прекрасном паруснике. Перед отплытием мы должны погрузить в трюм все необходимое для путешествия. Грузить можно все, что угодно, нужные и ненужные предметы и даже какие-либо понятия, например, как «физика», «управление». Каждый участник за один раз должен погрузить три вещи, начинающиеся на одну букву, например: булка, бомба, бегемот. Нужно внимательно следить за погрузкой и не повторяться. Тот, у кого мяч, начинает грузить. Он произносит свои слова на одну букву и произвольно бросает мяч следующему участнику. Кто затрудняется с определениями или грузит то, что уже погрузил до него, выбывает из игры».

Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые внимательные и изобретательные. В финале можно предложить поаплодировать победителям.

Упражнение «Групповая скульптура»

Каждый участник одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник, это может быть любой желающий или назначенный психологом человек, и принимает какую-то позу. Затем к

нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе;
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

Упражнение «Марионетки» («Подвески»)

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Психолог следит за степенью расслабленности тела у участников

Упражнение «Сколько человек хлопало?»

Группа рассаживается в полукруг. Из участников выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед участниками и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» участник хлопает в ладони один раз. Один и тот же участник может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый участник.

Упражнение «Достоинства и недостатки».

У нас у каждого есть как достоинства, так и недостатки. Достоинства - такие черты характера, от которых окружающим людям и самому человеку только польза, а недостатки приносят самому человеку и окружающим его людям только вред и неприятности. Сейчас я раздам вам бланки (задание 1), посмотрите, здесь написано какое-либо достоинство или недостаток и отмечены баллы от 1 до 7. Подумайте, на сколько баллов у вас выражено это достоинство или недостаток и обведите эту цифру в красный кружочек. Например, я считаю, что у меня доброта выражена на 5 баллов, значит, я обвожу красным кружочком цифру 5 напротив слова «доброта», а вот злость на 2 балла - обвожу кружочком 2ку напротив слова «злость».

А теперь давайте посмотрим, какие достоинства и недостатки у нас с вами выражены больше всего, меньше всего.

Упражнение «Совместимость достоинств и недостатков»

Есть такое выражение: мои недостатки - есть продолжение моих достоинств. Давайте посмотрим, как вы лично понимаете это выражение.

Предлагаю выполнить одну необычную работу. Я раздам вам каждому по листку, где изображен контур человечка. Посмотрите, этот контур разделен на две половинки. Левая часть человечка – это его недостатки, а правая - достоинства. Предлагаю вам так разукрасить этого человечка, чтобы слева была часть вас с недостатками, а справа - с достоинствами. Можно менять все, что угодно, размер половинок, любую часть тела, наряд и т.д. Но, слева вы изображаете ту часть себя, которая обладает недостатками, а справа - достоинствами.

Дети выполняют работу. Обсуждение. Выставка.

Ритуал прощания

Рефлексия. Обсуждение занятия с целью выяснения смены состояния ребёнка в ходе занятия и выявления его ожиданий к следующим занятиям.

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

Достоинства и недостатки.

Доброта	1	2	3	4	5	6	7
Злость	1	2	3	4	5	6	7
Помощь	1	2	3	4	5	6	7
Лень	1	2	3	4	5	6	7
Опрятность	1	2	3	4	5	6	7
Неопрятность	1	2	3	4	5	6	7
Правдивость	1	2	3	4	5	6	7
Ложь	1	2	3	4	5	6	7
Вежливость	1	2	3	4	5	6	7
Грубость	1	2	3	4	5	6	7
Терпеливость	1	2	3	4	5	6	7
Нетерпение	1	2	3	4	5	6	7
Сила	1	2	3	4	5	6	7
Слабость	1	2	3	4	5	6	7
Прощение	1	2	3	4	5	6	7
Обидчивость	1	2	3	4	5	6	7
Щедрость	1	2	3	4	5	6	7
Жадность	1	2	3	4	5	6	7
Послушание	1	2	3	4	5	6	7
Своеволие	1	2	3	4	5	6	7
Храбрость	1	2	3	4	5	6	7
Трусость	1	2	3	4	5	6	7

Психологический тренинг «То, что мне в себе нравится»

Цель: развитие способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей.

Материалы: бейджи, карандаши, ручки, бумага формата А4, красные и голубые цветы из бумаги, ваза из бумаги.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение знакомство

Группа садится в круг. Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так: первый участник встанет, подойдет любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Основная часть

Упражнения на взаимодействие «Свободный стул»

Для проведения упражнения психолог встает со своего стула, и становится в центр круга. Задача участника группы, около которого справа окажется свободный стул, - хлопнуть по этому столу и назвать имя любого участника группы, исключая стоящего в центре человека, приглашая его сесть на этот стул. Тот участник, чье имя произнесено, должен встать со своего стула и пересесть на тот стул, куда его пригласили. Соответственно, освободился его стул, и др. участник группы, около кого справа окажется свободным стул, должен пригласить другого участника группы. И так далее.

Упражнение «Обмен комплиментами» «Копилка»

«Ребята, в ходе наших с вами занятий, мы очень многое узнали о себе. И, наверняка, вы уже точно знаете, что вам в себе нравится, а что нет. Обычно, нам

нравятся в себе положительные качества нашего характера, наши достоинства, наши сильные стороны личности. И всем нам хочется сохранить и приумножить эти качества. А еще хорошо бы приобрести нам качества, которые нам нравятся, но они у нас не выявлены. Но есть у кого-то другого, друга или героя фильма, мамы или папы. Давайте сначала составим список того, что нам в нас нравится, а в конце напишем то, что нам нравится в ком-то, но мы хотели бы эти качества развить у себя».

Дети составляют список и зачитывают его, члены группы стараются его дополнить.

«Ребята, а теперь нарисуйте копилку, а рядом с ней различные символы тех качеств, которые вам нравятся в себе, которые бы вы хотели у себя выработать согласно вашему списку».

Дети рисуют и обсуждают выполненное задание.

Релаксация «Полет птиц»

Инструкция: «Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Выпрямите спину, расправьте плечи. Закройте глаза.

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая.

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох - выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шею, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

«Нарисуй солнце, в центре солнечного круга нарисуй свой портрет. Затем нарисуйте лучи, и вдоль лучей напиши свои достоинства, все то хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше».

Обсудить рисунки, оформить выставку.

Ритуал прощания

Упражнение «Сделай другу подарок»

«Посмотрите на своего соседа справа и подумайте, что бы вы хотели ему сейчас подарить. Дарить можно что угодно: от конфетки. До игрушки, от компа, до футбольного мяча, или просто огромное счастье. Когда придумаете, не произносите вслух».

Убедитесь, что все участники определились с подарками.

«А теперь подарите свои подарки тем, кому они предназначены, но это надо сделать без слов, молча. Если ваш оппонент не догадался, что вы ему дарите, значит, он принимает ваш подарок и сопровождает это эмоциональным возгласом: «Вау!».

Психолог должен задать «Формат» ответной реакции: либо это эмоциональный возглас, либо какое-то физическое движение.

Рефлексия «Букет настроения»

В начале занятия участникам раздаются бумажные цветы: красные и голубые. На доске изображена ваза. В конце психолог говорит: «Если вам понравилось на тренинговом занятии, и вы узнали что-то новое, то прикрепите к вазе красный цветок, если не понравилось то голубой».

Тренинговые занятия для несовершеннолетних в возрасте от 12 до 17 лет

Психологический тренинг «Конфликт»

Цель: проанализировать сущность конфликтов и причины их возникновения, помочь участникам осознать стиль своего поведения в конфликте, научить навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Материал: бейджи, бланки с высказываниями.

Продолжительность занятия: 60 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение «Приветствие»

анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

Проводится вначале тренинга. Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

Упражнение разминка «Толкачи»

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуть с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется.

Основная часть

Упражнение «Конфликты»

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

А) Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А родители говорят: «Никуда не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!».

Б) Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

В) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Упражнение «Агрессивный контакт»

Предлагается какая-то конфликтная ситуация, например: друг забыл о встрече, о которой договорились заранее. Участникам предлагается в форме ролевой игры ответить тремя способами (неуверенный, уверенный, агрессивный) на поведение виновника ситуации. Правильных ответов здесь не существует. При обсуждении акцентируется внимание на том, какое впечатление производят разные ответы, в каких ситуациях ответы кажутся уместными?

Бланки с агрессивными высказываниями. Участникам группы дается краткое описание семи приемов ответа на агрессию. Важно отметить, что цель применения этих приемов - не допустить наращивания агрессии, поэтому в ответах исключаются издевки, сарказм, агрессия.

Участники делятся на подгруппы по 3-5 человек, каждая из которых получает бланк с написанными на нем агрессивными фразами. Задача участников в подгруппах - вписать в бланк варианты ответов, используя один из приемов. На работу дается не более 7 минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. Далее подгруппы обмениваются удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Ритуал прощания

Упражнение «Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Психологический тренинг «Конфликт и пути выхода из него»

Цель: формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, чистые листы, доска, маркер, мел.

Продолжительность занятия: 60 мин.

Ритуал приветствия

Упражнение «Снежный ком»

Участники тренинга по кругу называют свое имя и прилагательное, которое отображает их состояние, настроение. Следующий участник повторяет имя и прилагательное предыдущего участника, потом называет свое.

Основная часть

Упражнение «Мозговой штурм»

Как вы понимаете слово «конфликт»?

Описание: Оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических.

Из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Обсуждение.

Упражнение «Встреча на узком мостике»

Двое участников становятся на проведенной, на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Психолог объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто

поставит ногу за его пределы - упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

1 пара - договориться, как пройти мост;

2 пара - бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;

3 пара - один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Другие участники наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

– Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

– Было ли решение проблемы эффективным?

– Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Упражнение «Хорошо и Плохо»

Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами

«Это плохо...» и т.д.

Обсуждение: Как вы думаете, чему учит эта игра?

Упражнение «Тропический ураган»

Психолог просит участников встать в круг и повернуться лицом друг за другом. Он объясняет, что задача участников - повторять действия соседа справа, не обращая внимания на действия остальных участников. Ведущий начинает потирать руки.

Когда движение прошло по кругу и вернулось к ведущему, он меняет действие - начинает щелкать пальцами. Дождавшись, пока стоящий перед ним участник тоже пощелкает пальцами, ведущий начинает хлопать себя ладонями по бедрам. Следующее действие - хлопки в ладоши и топот ногами.

Упражнение «Найди выход»

Участники делятся на 4 группы, обсуждают в группе попавшуюся им ситуацию и разыгрывают ее перед остальными участниками. Затем все вместе обсуждают ситуацию и пытаются найти решение. После того, как все ситуации разыграны, участники высказываются, чему научило их это упражнение, в каких ситуациях может быть полезен полученный опыт.

1 ситуация: Маша, 16 лет, возвращается домой позже 12 часов вечера, родители очень обеспокоены и недовольны поведением дочери. Как Маше избежать конфликта?

2 ситуация: Студент пропускает занятия в течение 3 месяцев, но итоговую контрольную по математике пишет хорошо. Преподаватель отказывается ставить оценку, так как студент много пропустил. Как ему избежать конфликта?

3 ситуация: Катя и Таня - подруги с детства. Часто они заимствовали друг у друга вещи, чтобы пойти на свидание или дискотеку. Но вот уже полгода Катя не возвращает Тане кофточку, которую одолжила у Тани. Как девочкам решить конфликт?

4 ситуация: Вы едете в автобусе и заняли место для своего друга, который должен сесть через 2 остановки. Ехать вам вдвоем далеко, за город, а стоя ехать очень неудобно. На следующей остановке заходит мужчина, видит свободное место рядом с вами, хочет сесть. Вам нужно объяснить мужчине, не вступая с ним в конфликт, что место уже занято.

Упражнение «Коридор доверия»

Участники тренинга делятся по двое и становятся на расстоянии вытянутых рук друг против друга в 2 шеренги, руки вытягивают вперед. Один участник,

тот, что без пары, встает перед этим «коридором», поднимает руку вверх и

кричит «Я

бегу!». Ребята, которые в «коридоре» должны убирать руки прямо перед самым лицом

того, кто бежит. Так проделывает каждый участник.

Ритуал прощания

Упражнение «Рефлексия»

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?