Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги»

Руководство для ведущих групп

Данное издание подготовлено и издано за счет средств гранта
Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации,
в рамках реализации проекта «Взрослые шаги» в период
с 1 апреля 2013 г. по 30 сентября 2014 г.

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ находящихся в трудной жизненной ситуации

Врачи детям

УДК 376.58+364.043
ББК 88.8
С69

РЕДАКТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ
Суворова С. В.– врач, председатель правления организации «Врачи детям»
Шахматова Г. К.– учитель высшей категории, методист ГБОУ 586, почетный работник общего образования

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ
Егорова О. В.– психолог, заведующая отделением дневного пребывания и социального патронажа СПб ГБУ «Социально-реабилитационный центр Фрунзенского района Санкт-Петербурга», координатор проекта организации «Врачи детям»
Кошкина Е. А.– специалист отдела опеки и попечительства внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга муниципального округа «Прометей»
Кузнецова Н. А.– психолог, психолог-тренер проекта «Ресурсный центр» организации «Врачи детям»
Харитонова Н. Е.– психолог, заведующая специализированным отделением социального сопровождения семей с несовершеннолетними, склонными к совершению правонарушений, СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», координатор проекта организации «Врачи детям»

С69
Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. – 92 с.

Настоящее издание представляет собой программу социального тренинга для подростков и молодежи, склонных к совершению правонарушений. Программа направлена на социальную адаптацию несовершеннолетних, осознание прав и гражданских обязанностей, понимание причин и последствий правонарушений, формирование социально приемлемых форм поведения, а также профилактику повторных правонарушений. Программа тренинга была разработана и апробирована специалистами Санкт-Петербургской общественной организации «Врачи детям» совместно со специалистами СПб ГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Фрунзенского района», СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района» и СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Невского района». Пособие адресовано социальным педагогам, психологам, специалистам по социальной работе и другим профессионалам, работающим с подростками группы риска.

ISBN 978-5-905246-03-6
9 785905 246036

УДК 376.58+364.043
ББК 88.8
С69

© «Врачи детям», 2013

Содержание

Список сокращений 4
Введение 5
1. Цели и задачи тренинга 6
2. Методологические основы тренинга 7
3. Рекомендации для тренеров 9
4. Программа тренинга «Взрослые шаги» 14
Тема 1: Вводное занятие 15
Тема 2: Эмоции и чувства 20
Тема 3: «За» и «Против» 24
Тема 4: Риск. Мотивы и последствия 28
Тема 5: Конфликты 32
Тема 6: Правоохранительные органы 36
Тема 7: Правонарушения 45
Тема 8. Толерантность 53
Тема 9: Устройство на работу 58
Тема 10: Организация досуга. Завершение программы 65
Приложение. Игротека 71
Список литературы 90

Список сокращений

ВТК	Воспитательно-трудовая колония
ИНН	Идентификационный номер налогоплательщика
КоАП РФ	Кодекс РФ об административных правонарушениях
ПДН	Подразделение по делам несовершеннолетних
СИЗО	Следственный изолятор
СПб ГБУ	Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
УИИ	Уголовно-исполнительная инспекция
УИК РФ	Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации
УК РФ	Уголовный кодекс Российской Федерации

Введение

Преступность несовершеннолетних в последние годы растет непропорционально быстро. Показатель преступности несовершеннолетних обычно считается исходя из соотношения уровня преступности среди несовершеннолетних и количества населения подросткового возраста. Так, за последние 10 лет преступность среди несовершеннолетних выросла приблизительно в два раза.

Сегодня в среднем по стране каждое десятое преступление совершается подростком, а в некоторых регионах – каждое четвертое. В последние годы отмечается значительный рост преступности среди детей до 14 лет. Имеют место случаи, когда 11-12-летние дети имеют большой опыт карманных и автомобильных краж и угонов. Как правило, такие дети растут в неблагополучных семьях, где один из родителей, а иногда и оба лишены родительских прав. Проблемы в семье, плохие отношения с родителями, финансовое неблагополучие «выталкивают» детей на улицу.

Потребность в общении и самоутверждении, реализации своих возможностей и способностей, в признании своей личности окружающими, поиск психологической и физической защиты от необоснованных притязаний извне заставляют их объединяться в группы.

Несмотря на рост криминальной активности несовершеннолетних, в настоящее время государством и обществом предпринимается недостаточно мер в области профилактики и искоренения этого явления. Подросток, совершивший преступление, имеет определенные личностные особенности, такие как: несдержанность и агрессивность; склонность к межличностным конфликтам; упрямство; нежелание подчиняться общепринятым правилам поведения; трудности социальной адаптации, сочетающиеся с мощным механизмом психологической защиты (проекция своих собственных проблем, чувств, эмоций на окружающих); склонность к асоциальному поведению.

«Взрослые шаги» – социальный тренинг для несовершеннолетних, склонных к совершению правонарушений, разработанный специалистами Санкт-Петербургской общественной организации «Врачи детям» совместно со специалистами СПб ГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Фрунзенского района Санкт-Петербурга» и СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга». В этом методическом руководстве предлагается цикл из 10 занятий для групповой работы с подростками, находящимися в конфликте с законом или попавшими в трудную жизненную ситуацию. Программа направлена на осознание участниками своих прав и гражданских обязанностей, причин и последствий правонарушений, профилактику социальной дезадаптации и правонарушений, в том числе повторных, на реабилитацию и формирование социально-приемлемых форм поведения, позитивных установок и мотивации на противостояние негативным влияниям среды.

1. Цели и задачи тренинга

Программа социального тренинга «Взрослые шаги» предназначена для групповых занятий с подростками и молодежью в возрасте от 14 до 21 года, в том числе с несовершеннолетними в трудной жизненной ситуации, несовершеннолетними, находящимися в конфликте с законом и состоящими на учете в отделах полиции и уголовно-исполнительных инспекциях. Данная программа также может быть использована на базе учреждений системы образования с целью предупреждения совершения правонарушений несовершеннолетними.

Основной целью тренинга «Взрослые шаги» является профилактика социальной дезадаптации и правонарушений, а также формирование социально приемлемых форм поведения у подростков, юношей и девушек.

Основные задачи тренинга

1. Повысить уровень знаний участников тренинга об их правах, обязанностях, причинах и последствиях правонарушений, развить аналитическую сферу, а также эмоционально-волевые компоненты.
2. Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.
3. Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего в частности.
4. Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды.

Конечные результаты

Ожидается, что по завершению тренинга, его участники будут:

- иметь адекватное представление о последствиях совершения правонарушений, о своих правах и обязанностях;
- чувствовать уверенность в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях;
- уметь эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях с повышенным риском;
- знать, как лучше поступить в случае давления со стороны сверстников;
- демонстрировать недискриминационные установки по отношению к различным группам людей;
- иметь знания и навыки, необходимые для трудоустройства и организации полезного досуга.

Темы занятий

1. Вводное занятие
2. Эмоции и чувства
3. «За» и «против»
4. Риск. Мотивы и последствия
5. Конфликты
6. Правоохранительные органы
7. Правонарушения
8. Толерантность
9. Устройство на работу
10. Организация досуга. Завершение программы

2. Методологические основы тренинга

Технология групповой работы

Тренинг – это форма активного обучения в небольшой группе, предполагающая усвоение новых знаний, навыков, поведенческих норм и социальных установок через выполнение практических заданий и их последующий анализ, в т. ч. через обратную связь от ведущего и участников, самоанализ поведения, чувств, установок. Использование в тренинге активных форм работы приводит к тому, что неизбежно возникают процессы групповой динамики. Именно поэтому успех тренинга обеспечивается не только его содержанием (программой), но и умением ведущих работать с группой. Таким образом, успешный тренер должен:

– владеть необходимыми знаниями и навыками по теме тренинга (например, знать правовые последствия совершения правонарушений несовершеннолетних, возможные мотивы рискованного поведения, пути конструктивного разрешения конфликтов и т. д.);
– иметь разработанную программу тренинга, которая включает цели, задачи, сценарий каждого занятия (описание последовательности упражнений, план анализ, содержание информационных блоков, варианты разминок и пр.);
– владеть знаниями и навыками, необходимыми для работы с группой (прежде всего – навыки коммуникации с группой, знание законов групповой динамики и умение управлять групповым процессом, навыки наблюдения), а также, если речь идет о тренингах для подростков и молодежи – знания о возрастных особенностях данной группы.

Необходимо помнить, что тренинг – это не только последовательность упражнений, теоретических блоков и разминок. Взаимодействие участников группы с ведущим и друг с другом является важной и неотъемлемой частью групповой работы, которую невозможно спланировать заранее. Часто, групповые процессы вносят свои коррективы в сценарий тренинга, и поэтому одним из важных качеств ведущего является гибкость и умение реагировать на изменения групповой динамики.

Участие в тренинге требует от слушателей активности, открытости, готовности выполнять практические упражнения, делиться своими переживаниями, анализировать свои ошибки. Чтобы это было возможно, все участники должны чувствовать себя комфортно и безопасно во время занятий. Создание безопасной, доброжелательной и комфортной атмосферы в группе является одной из важнейших задач ведущих тренинга. Этому способствуют: личная позиция тренера (такие качества, как доброжелательность, открытость, гибкость, умение отражать чувства окружающих, рефлексия, готовности делиться своими идеями и переживаниями и т. д.), а также соблюдение всеми участниками правил групповой работы.

К базовым правилам групповой работы относятся: конфиденциальность, взаимное уважение, активность, отсутствие критики и оценочных высказываний, право на собственное мнение, пунктуальность, добровольность участия. Правила озвучиваются ведущими на первом занятии, обсуждаются и принимаются всеми участниками тренинга. В течение последующих занятий ведущий

должен следить за соблюдением правил. Более подробное описание правил и процесса их обсуждения представлены в занятии 1.

Когнитивно-поведенческий подход

Признано, что основным и наиболее эффективным методом коррекции нарушений поведения у детей является поведенческая терапия. Эта техника основана на теории научения и опирается на некоторые положения социальной психологии и теории развития. В поведенческом подходе предполагается, что человек может приобрести социальные навыки и эмоциональные реакции через:

а) классическое обусловливание (когда в результате научения условный стимул соединяется с безусловным);
б) инструментальное обусловливание (когда в процессе научения те или иные действия или реакции подкрепляются);
в) научение в результате наблюдения; научение в ходе наблюдения основывается на механизмах иммитации, подражания или идентификации ребенка образцу. В частности, установлено, что наблюдатель, особенно если это ребенок, проявляет тенденцию совершать те же самые действия, что и лицо, за которым он наблюдает.

В связи с этим поведенческий подход сосредоточен на анализе поддающихся наблюдению и измерению поведенческих реакций, так как «трудное поведение» рассматривается скорее как результат неадекватного и неправильного научения, а не проявления скрытой патологии. Исходя из этого объектом воздействия в процессе поведенческой терапии является само поведение человека.

Многие авторы отмечают эффективность поведенческой терапии именно при работе с подростками. Причину такой эффективности они видят в следующем: 1) в возможности контроля социальной среды подростков, 2) в возможности воздействия на механизмы дезадаптивного поведения детей, 3) в относительной краткости терапии.

Суть когнитивно-поведенческого направления в групповой работе сводится к тому, что наряду с классическими процедурами поведенческой терапии применяются техники когнитивного переструктурирования. К ним относятся формирование альтернативных путей овладения ситуацией, «атака» на иррациональные убеждения, формирование способности к осознанию сущности и последствий собственного поведения, ответственности, правильных установок и привычек. При этом наиболее важным является не столько приведение в порядок противоположных убеждений, сколько усиление поведенческих процедур за счет подключения когнитивных процессов, а именно вербализации (проговаривания). Все терапевтические процедуры становятся более эффективными, когда человек осознает смысл собственных поступков или собственные ресурсы (силу «Я»). Наблюдения за достижениями и успехами других могут стать собственными убеждениями, к которым человек обращается в трудных ситуациях. В таком случае, у него может возникать ощущение собственной силы, основывающееся на внутренних импульсах в состоянии расслабления и контроля. Но более глубокое ощущение силы «Я» появляется на основе собственного опыта человека, когда он самостоятельно выполняет те или иные действия.

3. Рекомендации для тренеров

Организация занятий

При наборе и ведении групп необходимо следовать общепринятым рекомендациям о количестве участников (7-15 человек, желательно и мужского, и женского пола) и ведущих (2 тренера, желательно мужчина и женщина).

Советы ведущим по процессу проведения тренинга

- всегда поощряйте положительное поведение участников;
- выражайте поддержку участникам;
- словесно выражайте положительные оценки по поводу действий участников;
- старайтесь избегать негативных оценочных суждений;
- занятия должны быть равнозначно информативными и занимательными (веселыми);
- поощряйте групповое взаимодействие;
- демонстрируйте уместное уверенное поведение;
- разговаривайте на простом и доступном языке (избегайте сложных терминов и высказываний);
- побуждайте участников обмениваться опытом;
- внимательно слушайте участников;
- будьте терпимым;
- не сдавайтесь и продолжайте пробовать – если что-то не получается, пробуйте другой вариант;
- помните о разнице между ведущим группы и учителем; дайте возможность участникам реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать.

Стимулирование и поддержка

Положительная поддержка должна присутствовать в ходе всей программы. Люди получают поощрение своим действиям через уважение, посредством положительных высказываний и благодарности со стороны других людей.

Предоставляя каждому участнику группы положительную поддержку, ведущий в значительной степени может усилить опыт их участия в занятиях. Каков бы ни был вклад каждого участника (обмен опытом, высказывание мнения, попытка достигнуть своей цели, не важно, успешная или неуспешная), ведущий должен выразить поддержку и благодарность этому участнику, подчеркивая положительные стороны его вклада.

Формирование поведенческих навыков может быть трудным для участников. Ведущие должны быть очень внимательны даже к самым незначительным признакам прогресса и развития, давая обратную связь, стимулируя и мотивируя участников.

Моделирование и демонстрация

Поговорка «Не делай то, что я делаю, делай то, что я говорю» не имеет ничего общего с моделированием. Важно помнить о значимости своей роли как ве-

дущего группы. Любое ваше поведение, слова и действия, то, как вы себя ведете с первой минуты встречи с участниками и в ходе занятий, является моделированием.

По сути дела, вы передаете участникам опыт поведенческих навыков через демонстрацию этих навыков в действии. Если вы демонстрируете уверенное поведение с самого начала, для участников это опыт «из первых рук», необходимый для достижения успеха в ходе выполнения различных упражнений, например, ведения переговоров и т. п.

Вы даже можете делиться своим личным опытом с участниками, если для вас это комфортно и уместно. Сплоченность группы может быть сильнее, если участники в равном объеме делятся опытом. В случае обмена опытом используйте примеры или модели успешного развития навыков.

Разрешение проблем
(как справляться с «трудными участниками»)

Общие рекомендации:

- игнорируйте «плохое» поведение;
- перенаправляйте участника в сторону желательного поведения;
- поощряйте даже небольшие подвижки в сторону желательного поведения.

Потенциальные трудные ситуации

1. Участник перебивает других участников и тренера.

Возможные причины: хочет привлечь внимание, выразить свой гнев; ощущает небезопасность; добивается уважения сверстников; имеет болезненные эмоциональные переживания.

Реакции ведущих: игнорирование, перенаправление и поддержка желательного поведения; привлечение участника к ролевой игре или иному упражнению; один из ведущих выходит с этим участником за пределы группы для разговора.

2. Участник очень разговорчив (сложно остановить).

Возможные причины: любит делиться идеями; привлекает внимание; демонстрирует свои знания; обычное поведение (для разговорчивых личностей).

Реакции ведущих: не «одергивайте» участника; задайте вопрос, требующий размышления; прервите со словами «Это очень интересная точка зрения. Какие мнения есть у других участников?»; поблагодарите за высказывания и свой опыт, но подчеркните, что необходимо двигаться дальше или услышать мнения других; предложите позже вернуться к этой теме, например, в конце занятия (если это уместно).

3. Участник часто вступает в пререкания и споры.

Возможные причины: привлекает внимание; пытается удерживать людей от сближения; выражает свой гнев; желает доминировать; типичное для него поведение при общении с другими людьми (не умеет по-другому).

Реакции ведущих: четко контролировать свои эмоции и состояние группы (не допускать нарастания напряжения); акцентировать внимание на положительных аспектах высказываний участника; привлечь участника к ролевым играм на уверенное поведение; во время перерыва можно выяснить, нет ли чего-либо конкретного, что вызывает недовольство у участника; одному из ведущих поговорить с участником за пределами группы.

4. Участник не хочет говорить.

Возможные причины: ощущение страха, небезопасности; скука или незаинтересованность; считает, что знает ответы на все вопросы.

Реакции ведущих: поддержать любое проявление участия; попросить о помощи в проведении ролевых игр; дать упражнение на работу в паре; если у участника наблюдается подавленное (депрессивное) состояние, предоставить возможность поговорить с ведущими и предложить приемлемую помощь.

5. Участник часто высказывает недовольство.

Возможные причины: такой стиль поведения является обычным способом коммуникации; негативные установки и ожидания; у участника есть болезненная проблема; недовольство имеет объективные основания.

Реакции ведущих: подчеркните, какие аспекты могут быть изменены, а какие – нет; задайте ролевую игру, в которой один из участников несчастлив и хочет изменений, используя выражения от первого лица; обсудите недовольство с участником после занятия, если оно может иметь объективные основания, и подумайте, как их можно разрешить.

6. Участник говорит сбивчиво.

Возможные причины: тревога; участнику не ясна тема; хочет внести вклад, но не знает как; имеет проблемы с концентрацией внимания; перегружен негативными мыслями; хочет произвести впечатление на группу.

Реакции ведущих: ввести в тему, задав вопрос по теме или поддержав любое высказывание, которое возвращает к теме; использовать высказывание «Это интересно, но я не понимаю, какое это связано с обсуждаемой темой».

7. Участник концентрируется на неправильной теме.

Возможные причины: не понимает содержание занятия; есть собственный план; нуждается в ощущениях уверенности и привлекает внимание; обсуждение заданной темы приносит дискомфорт.

Реакции ведущих: можно использовать фразу «Похоже, что-то из того, что я сказал, сбило тебя с темы. Мы сейчас разговариваем о (тема)»; попробуйте выяснить, не имеет ли тема, на которой сконцентрировался участник, личной значимости; спросите у группы, нуждается ли в обсуждении тема, о которой идет речь; постарайтесь выяснить причины дискомфорта.

8. Участник постоянно хочет услышать мнение ведущего.

Возможные причины: привлекает внимание; хочет совета; пытается моделировать поведение ведущего; не понимает, какую лучше занять позицию; хочет испытать ведущего.

Реакции ведущих: поддерживайте участие и внимательность; верните вопрос обратно к участнику и группе для обсуждения; дайте прямой ответ, если уместно, при этом побудите участника высказать собственное мнение; попросите вспомнить похожие ситуации и используйте их в ролевых играх.

9. Конфликт между участниками.

Возможные причины: участники не нравятся друг другу; недостаток навыков разрешения проблемных ситуаций; слабые навыки уверенного поведения.

Реакции ведущих: подчеркните важность достижения соглашения; поддерживайте позитивное поведение; акцентируйте внимание на целях, которые объединяют обе точки зрения.

10. Участники расстроены, подавлены или высказывают суицидальные мысли.

Если кто-то из участников выглядит расстроенным во время занятия, обратитесь к нему напрямую, но мягко, например, «Ты выглядишь расстроенным, хочешь поделиться с группой?», в случае отказа: «Хочешь поговорить с ведущими сейчас или после занятий?»

Если участник плачет или его эмоциональное состояние мешает ведению группы, и он отказывается говорить, ведущему следует попросить участника выйти. Затем ведущий должен остаться с этим участником наедине и предложить высказаться, выразить свои чувства до тех пор, пока он не сможет почувствовать себя спокойно и вернуться в группу.

Если участник высказывает суицидальные мысли, можно сказать: «Тебе и всей группе важно помнить, что мы очень серьезно воспринимаем подобные высказывания. Хотя иногда люди говорят такие вещи в сердцах, не имея этого в виду, я бы хотел(а), чтобы ты сейчас вышел и поговорил со вторым ведущим». Затем один из ведущих должен выйти с участником и поговорить о его словах, старясь оценить, насколько серьезны его высказывания. Если участник настроен серьезно, необходимо попробовать оказать кризисную помощь или направить участника в соответствующие службы (телефоны доверия и др.).

Другой ведущий в это время должен объяснить группе примерно следующее: «Когда кто-либо расстроен до такой степени, что начинает говорить о нанесении себе вреда, он нуждается в немедленной помощи и внимании. Вот почему я попросил(а) (имя участника) выйти и поговорить с другим ведущим. Мы хотим удостовериться, что с (имя участника) все будет хорошо, и он получит помощь. Есть ли у кого-то вопросы или, может быть, кто-то хочет поделиться своими мыслями?».

Ведущим необходимо делать все возможное, чтобы смягчить тревогу и страхи, при этом не позволяя инциденту полностью вывести группу из про-

граммы занятия. Вы можете предложить группе полезные телефоны доверия или возможность поговорить лично после занятий.

11. Участники находятся под воздействием алкоголя или наркотиков

Участнику, демонстрирующему признаки алкогольного или наркотического опьянения, может быть предложено поговорить с одним из ведущих за пределами группы. Если участник пьян или «под кайфом», другие участники могут это заметить, и это будет мешать проведению занятия. Поэтому ведущий, который выйдет с участником за дверь, должен прямо спросить: «Ты употреблял алкоголь или наркотики?». Если участник отвечает отрицательно, обсудите его проблемное поведение и определите, может ли он вернуться в группу без дальнейших осложнений и помех.

Участнику, который признал факт потребления, необходимо напомнить, что приход на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения нарушает правила группы и, следовательно, является неуважением по отношению к другим участникам. Возвращаться в группу в состоянии опьянения участнику не разрешается. Если это уместно, участнику можно предоставить информацию и направления в службы, оказывающие помощь в связи с зависимостями или группы самопомощи.

После возвращения второй ведущий должен объяснить группе, что участник не допущен сегодня до занятия. Напомните еще раз участникам о правилах группы и недопустимости прихода на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Далее допускается краткое обсуждение, прежде чем группа вернется к теме занятия.

4. Программа тренинга «Взрослые шаги»

Программа тренинга «Взрослые шаги» состоит из десяти занятий на следующие темы:

1. Вводное занятие
2. Эмоции и чувства
3. «За» и «против»
4. Риск. Мотивы и последствия
5. Конфликты
6. Правоохранительные органы
7. Правонарушения
8. Толерантность
9. Устройство на работу
10. Организация досуга. Завершение программы

Тема 1: Вводное занятие

Цель – введение в программу, формирование группы.

Задачи:

1. Информирование о программе
2. Знакомство участников
3. Выработка правил
4. Сплочение группы. Создание позитивного настроя

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Бейджи

Ход занятия

Добрый день! *(не забудьте представиться, кто вы и откуда)* Этот тренинг для тех, кто хочет чувствовать себя уверенно в ситуациях с повышенным риском, а также для тех, кто хочет научиться осознавать и контролировать свои эмоции, иметь свое собственное мнение, уметь противодействовать давлению окружающих. Мы будем обсуждать сложности и проблемные ситуации, которые могут возникнуть у любого человека, который стоит на пороге взрослой жизни. Мы расскажем о ваших правах, обязанностях, о том, как найти работу, попытаемся вместе разобраться, как нужно грамотно распределять свое время. Мы надеемся, что наши встречи будут полезны для вас. Итак, мы начинаем!

Для начала нам нужно познакомиться. Я предлагаю вам сделать это необычным способом. Сейчас у каждого из вас будет буквально пара минут, чтобы пообщаться со своим соседом, и узнать у него:

- Имя
- Возраст
- Чем занимается (работа, учеба)
- Хобби

После этого вам нужно будет представить своего соседа группе. Но не просто представить, а даже слегка им похвастаться – не всем же повезло сидеть рядом с таким замечательным соседом!

Участники знакомятся, представляют друг друга. Участники пишут свои имена на бейджах.

Замечательно, что в нашей группе собрались такие интересные люди! Как я уже сказал (а), наши занятия будут проходить в форме тренинга. Кто знает, что такое тренинг? (выслушать варианты). Правильно, само слово «тренинг» похоже на слово «тренировка». То есть, кроме простого получения информации, на занятиях мы будем тренировать некоторые навыки. Такие занятия отличаются от школьных тем, что мы не ставим оценок, и свое мнение говорить не только

можно, но и нужно! И для того, чтобы всем нам работалось легко и комфортно, нашей группе необходимо выработать ряд правил. Как вы думаете, что это могут быть за правила? *Выслушать варианты, записать их на флипчарте, постараться подвести участников группы к следующим правилам:*

- конфиденциальность (на личную информацию)
- активность
- не критиковать
- не оскорблять, относиться уважительно друг к другу
- не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник
- не опаздывать, быть пунктуальными
- (возможны варианты)

Молодцы! Вы отлично справились! Сейчас мы предлагаем вам немного поразмяться. Кстати, на протяжении тренинга мы еще не раз вам предложим поиграть – чтобы не засиживаться и взбодриться.

Игра «Дракон»

Внимание! Данная игра требует от участников подвижности и предназначена для большого пространства. Если помещение небольшое, то лучше использовать игру «Передай предмет».

Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека, тренер просит представить, что вся группа сейчас превратиться в голодного дракона, настолько голодного, что он сейчас будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале – это голова дракона, в конце – его хвост. По команде ведущего задача головы дракона поймать хвост, задача хвоста – убежать. Если голова поймала хвост – хвост выбывает («отваливается»). Таким образом, дракон по ходу игры становится все меньше и меньше.

Игра «Передай предмет»

Участники по кругу должны передавать какой-нибудь предмет, но способ передачи для каждого участника должен быть новым, если предмет падает, то игра начинается заново.

Ведущие могут использовать любую другую игру из своего репертуара или из списка в приложении. Мы рекомендуем ориентироваться на количество и активность участников группы.

Как мы уже говорили, на нашем тренинге будут освещаться разные вопросы. Все мы с вами живем в социуме, то есть в обществе. Что для вас общество? Возможна ли жизнь вне общества?

Если участники затрудняются ответить на вопрос, попытайтесь развернуть дискуссию. Например: обсудить отшельников, жизнь на необитаемом острове, детей-маугли.

На нашей планете проживает порядка 7 миллиардов людей. Чтобы все люди жили в мире и согласии, на протяжении всей человеческой истории выраба-

тывались различные правила и законы. Часть из них являются официальными, они закреплены в различных документах, законодательных актах и обязательны к исполнению. Другие являются частью морально-этической сферы нашей жизни. Как вы думаете, имеет ли смысл все то, что придумано обществом? Какой смысл в придуманных законах и правилах? Согласны ли вы с этими правилами? Давайте представим, что у вас появилась возможность самим придумать законы. Что бы вы предложили?

Дайте участникам время подумать, высказаться. Поддержите дискуссию!

Замечательно! У вас очень много интересных идей!

Упражнение «Письмо себе»

Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором необходимо написать ответ на следующий вопрос: каким я буду после прохождения тренинга «Взрослые шаги», что изменится в моей жизни?

Данное упражнение рекомендуется проводить в том случае, если группа является «закрытой», то есть не предполагает вливания новых участников группы по ходу ведения цикла.

Если группа «открытая», то каждому участнику, присутствующему на вводном занятии, предлагается озвучить свои ожидания от тренинга. Ведущий записывает все это на флипчарт, на протяжении всего цикла сохраняет записи и возвращается к ним на последнем занятии, чтобы проанализировать.

Упражнение «Круг эмоций»

Это упражнение выполнятся каждое занятие, в начале и в конце, для того, чтобы было проще отслеживать изменение настроений в группе.

В завершении занятия мы хотели бы узнать, как вы себя чувствуете. Сделаем мы это необычным способом. У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну или несколько эмоций, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Вместо упражнения «Круг эмоций» можно использовать любое другое упражнение, позволяющее отследить эмоциональное состояние группы до и после занятия, главное, чтобы используемое упражнение стало своеобразным ритуалом на протяжении всего тренинга. Пример таких упражнений:

1. *Упражнение «Прогноз погоды». Каждому участнику по кругу предлагается рассказать о «погоде» в его личном регионе, например: «В регионе Анна сегодня дождливо и пасмурно» или «В регионе Николай ясно, светит солнышко и дует легкий бриз».*
2. *Упражнение «Розовые очки». Ведущий дает инструкцию следующего содержания: «Иногда в повседневной жизни мы используем такое устойчивое выражение, как «Смотреть на мир сквозь розовые очки». Обычно*

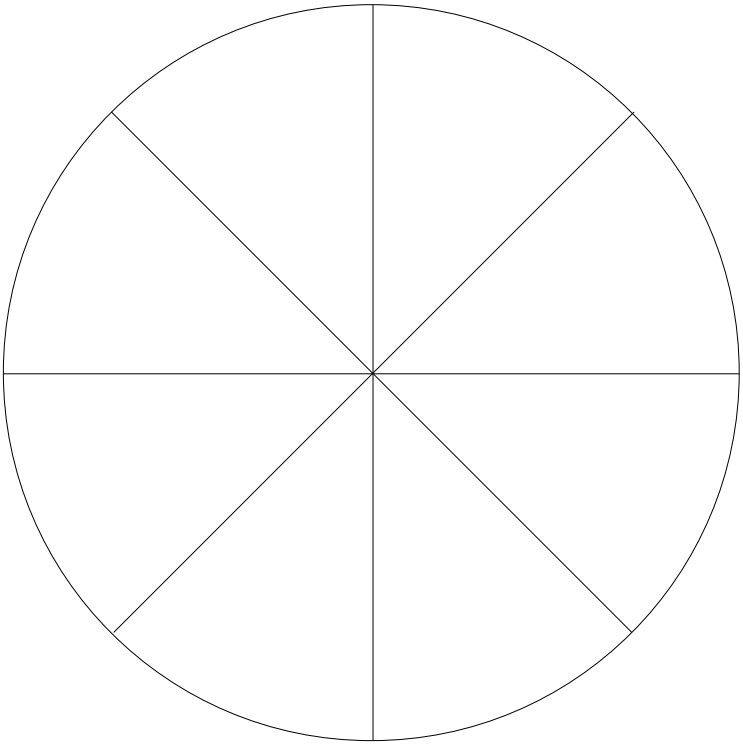
это означает, что у человека хорошее настроение, и он воспринимает все происходящее оптимистично и даже немного наивно. Я сейчас попрошу каждого из вас рассказать о том, какого цвета очки на вас в данный момент. Например, у меня сейчас ярко-оранжевого цвета, потому что я рада, что мы с вами познакомились. Далее все участники называют цвет своих «очков».

Обратная связь о занятии. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось?

(Участники высказываются по кругу)

Приложение 1 к занятию №1
(Вводное занятие)

Круг эмоций



Инструкция

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну или несколько эмоций, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Примечание

Наполнять круг эмоциями можно вместе с участниками: когда участник называет свое переживание, оно вписывается в круг. Степень выраженности эмоции определяет ее положение в круге: чем сильнее эмоция, тем ближе к краю она располагается. Повторяющиеся эмоции отмечаются в одном секторе. Когда участникам сложно называть свои эмоции, ведущие могут привести примеры возможных эмоций, и заполнить несколько секторов круга: «радость», «интерес», «грусть», «раздражение» и пр. Количество секторов не ограничено.

Тема 2: Эмоции и чувства

Цель – выработка у участников эффективных навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

Задачи:

1. Научить определять свое эмоциональное состояние
2. Научить использовать свое эмоциональное состояние для принятия верных решений
3. Научить методам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния
4. Сплочение группы. Создание позитивного настроя

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Карточки для упражнения «Четыре угла»
- Карманное зеркало
- Бумага или блокноты
- Ручки

Ход занятия

Добрый день! Рады вас видеть сегодня. Сегодня наше второе занятие, и у нас очень интересная тема, но сначала наше традиционное упражнение «Круг эмоций».

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от вашего настроения.

Замечательно! Спасибо за то, что поделились своими эмоциями!

Сегодня наше занятие как раз посвящено именно им: эмоциям и чувствам. Эмоции – это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей. Они отражаются в форме переживаний человека, проявляются в виде удовольствия, неудовольствия и т.д. В узком значении слова, эмоции – это непосредственное, временное переживание, и этим оно отличается от чувств, которыми называют длительные, устойчивые во времени переживания. Так, если рассмотреть эмоции и чувства, испытываемые болельщиками на трибуне стадиона, то любовь к футболу (или, например, к хоккею, теннису) – это чувство, а состояние наслаждения, восхищения, которые испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру, или разочарования от плохой игры – это эмоции.

Упражнение «Эмоции и чувства»

Итак, какие бывают эмоции и чувства? Как вы думаете?

Ответы участников записываем на флипчарте. Поощряйте выказывания. Если группа активная, можно провести упражнение-аукцион: участники по очереди называют эмоцию или чувство до тех пор, пока никто не сможет ничего придумать. Повторяться нельзя. Побеждает тот, кто последним назовет эмоцию или чувство. Такого участника можно поощрить небольшим призом: конфетой, брелоком или пр.

Молодцы! Как можно разделить этот список? По каким критериям?

(задача ведущих подвести группу к «положительным» и «отрицательным» эмоциям/чувствам и отметить их значками «+» и « – » на флипчарте)

Разделение эмоций и чувств на «плохие» и «хорошие», «положительные» и «отрицательные» очень условно. У каждого человека все эти эмоции присутствуют, и все они нам нужны. Другое дело, что некоторые из них нам не всегда приятно испытывать. Радость испытывать приятнее, чем гнев, а счастье приятнее обиды. Зачем же нам нужны эмоции, и нужны ли нам вообще? Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, давайте сделаем следующее упражнение.

Упражнение «Четыре угла»

Ведущий раскладывает таблички-указатели в разных углах помещения, на которых написано:

- Эмоции вредны и мешают
- Эмоции нужны и полезны
- На эмоции не стоит обращать внимание
- Собственное мнение

Задача участников: выбрать «угол» с указателем, который соответствует их мнению, и перейти туда. Далее в командах обсудить, почему они выбрали тот или иной «угол».

Задача ведущих: выслушать мнения, организовать дискуссию.

Если вся группа оказалась в одном углу, тогда сам ведущий выступает оппонентом для группы. Поспорьте, потом признайтесь в вашей настоящей позиции. Поощрите наиболее активных участников.

Давайте признаемся, что эмоции действительно играют важную роль в нашей жизни. Под влиянием эмоций человек может совершить как героический поступок, так и сделать какую-нибудь глупость. Давайте еще раз проговорим, в чем польза эмоций. Действительно, эмоции являются первым сигналом какого-либо дискомфорта, могут помочь нам предотвратить назревающую рискованную ситуацию, «позитивные» эмоции хорошо сказываются на повседневной жизни человека: здоровье, работе, сексе и пр. Но, несмотря на это, в принятии решений эмоции – плохой советчик.

Представьте себе, что судья, принимающий ответственное решение по уголовному делу, бурно веселился и «прикалывался» или, наоборот, находился в гневе, даже в ярости.

Как вы думаете, в каком эмоциональном состоянии должен находиться человек, чтобы принять адекватное решение? *(выслушайте ответы)*

Давайте посмотрим на наш круг эмоций. Для принятия решения цифры на круге должны стремиться к нулю.

Обсуждение в малых группах

А сейчас мы поделимся на 2 группы *(поделить участников можно разными способами, применив какую-либо игру или просто рассчитавшись на первый-второй).*

Итак, сейчас ваша задача в своих группах обсудить следующий вопрос: Как вы считаете, какие эмоции могут заставить человека совершить преступление (правонарушение)?

На обсуждение в группах дается 5-7 минут. После этого нужно выслушать мнения групп и обсудить.

А легко ли нам контролировать свои эмоции? Сейчас узнаем

Игра «Отражение»

Нам нужен доброволец *(желательно выбирать веселого, эмоционального участника).*

Задача добровольца, держа перед собой зеркало и смотря в него, не проявлять никаких эмоций. Задача всей остальных – рассмешить его какими-нибудь забавными фразами, анекдотами, песнями и пр. Только трогать добровольца нельзя.

Если вам попался неэмоциональный участник, можно попробовать еще раз, выбрав другого добровольца. Вместо этого упражнения можно использовать любую другую игру на контроль эмоций.

Давайте спросим нашего добровольца, сложно ли ему было сдерживать эмоции?

Это действительно непростая задача!

Информационный блок

Будем объективны, сложно представить себе ситуацию, где бы мы принимали решение, ничего при этом не чувствуя. Как же принять нужное решение, если эмоции зашкаливают?

Наиболее часто встречаются три варианта:

1. Изменить одну эмоцию на другую либо снять эмоциональное напряжение, желательно не используя при этом других людей (например, порвать лист бумаги, смять газету, ударить подушку и пр.).
2. Отложить на время принятие решений и любые действия, пока эмоции не улягутся («утра вечера мудренее»).
3. Учитывая свое состояние, принимать решение, заранее предполагая, что оно ошибочное.

На сегодня наше занятие подошло к концу. У кого-нибудь остались вопросы?

Как и в начале нашей встречи, обратимся к «Кругу эмоций»

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию, или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел(а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось?

(Участники высказываются по кругу)

Всем спасибо за работу! До следующей встречи.

Тема 3: «За» и «Против»

Цель – дать четкое представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников.

Задачи:

1. Оценить степень влияния на собственное поведение со стороны окружающих.
2. Формирование навыков оценки опасности чужого поведения.
3. Отработка навыков объективной оценки собственных действий.
4. Сплочение группы. Создание позитивного настроя.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Карточки двух цветов (зеленые и красные)
- Фото для упражнения «Физиономист»

Ход занятия

Добрый день! Сегодня мы с вами поговорим о людях. Есть такая пословица – «Встречают по одежке, а провожают по уму». Говоря это, мы имеем в виду, что первое впечатление, безусловно, важно, но оно часто бывает ошибочно. Люди бывают хорошие и не очень, и сегодня мы попробуем разобраться, как их различать, и поговорим о правильном выборе позиции в общении с людьми. Но для начала мы, как всегда, проведем наш эмоциональный термометр.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию, или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Ну что, время размяться перед серьезным разговором.

Разминка «Приветствие»

Сейчас мы с вами будем здороваться, но не просто за руку, а необычным способом. Задача – поздороваться теми частями тела, которые я вам буду называть.

Ведущий называет разные части тела, которыми участники должны здоороваться (коленями, локтем, головой, запястьем, пятками, спиной и др.) и дает время на выполнение задания. Желательно начинать с более простых задач, постепенно усложняя.

В зависимости от желания ведущего, может быть использована любая другая игра на приветствие.

А теперь время перейти к нашей сегодняшней теме.

Упражнение «Мнение»

Ведущий раздает каждому участнику по две заранее приготовленные карточки, красную и зеленую.

У вас в руках карточки двух цветов – красный и зеленый. Сейчас я буду читать утверждения, и, если вы с ними согласны, вы поднимаете зеленую карточку, а если не согласны – красную.

Итак, утверждения.

1. Друг – это человек, который за тебя горой.
2. Мнение друзей и знакомых очень важно.
3. Человек – существо общественное.
4. Прежде чем что-то сделать, нужно посмотреть, к какому результату это действие привело остальных.
5. В жизни надо попробовать все.
6. Все в этой жизни решают связи.
7. Друзья плохого не посоветуют.
8. Для каждого человека существуют свои собственные правила, законы и нормы.
9. Если твои знакомые говорят, что ты прав, значит, так и есть.
10. Лучше уступить, чем потерять друга.

После каждого утверждения следует обсудить мнения участников. Сами постарайтесь занимать нейтральную позицию. Контролируйте время обсуждения.

Итак, если вы подняли зеленую карточку больше трех раз, то вы, как и большинство из нас, подвержены влиянию со стороны окружающих. Иногда это влияние идет нам на пользу, иногда является вредоносным, все зависит от человека, и от людей, которые его окружают. Но как понять, какой перед тобой человек? И насколько безопасно его поведение?

Упражнение «Физиономист»

Сейчас мы с вами побудем немного физиономистами. Постараемся по фотографии определить, что за человек перед нами, какой он, чего добился в жизни.

Ведущий показывает портрет человека. Каждый участник предполагает, что это за человек, какова его работа, досуг, профессия, черты характера, наличие семьи и т.д. Задача упражнения – продемонстрировав положительный образ на фотографии, показать участникам, что за приятной внешностью, может скрываться опасный человек. Например, Андерс Беринг Брейвик. Можно взять фотографию любого известного преступника, главное, чтобы на снимке он был изображен максимально приятным образом.

На самом деле, на фотографии изображен Андерс Беринг Брейвик (норв. Anders Behring Breivik; род. 13 февраля 1979 года) – норвежский националист, террорист, организатор и исполнитель взрыва в центре Осло и нападения

на молодежный лагерь 22 июля 2011 года. В результате терактов погибли 77 человек и 151 получили ранения. Андерс сознался в совершении данных преступлений, однако отказался признать свою вину. 24 августа 2012 года был признан вменяемым, виновным и приговорен к 21 году тюремного заключения.

Теперь мы с вами видим, что только по внешности невозможно предсказать поведение человека и довольно приятный внешне человек может оказаться опасным преступником и наоборот, неприятный с виду человек может оказаться достойным членом общества.

Групповое обсуждение

Что же нужно для того, чтобы человеческое поведение стало более понятным? Давайте обсудим.

Выслушайте ответы. Постарайтесь натолкнуть участников на мысль, что для понимания поведения человека нужно время.

Итак, для понимания поведения человека нужно время. И когда вы попадаете в новую компанию, не всегда с первого взгляда возможно определить, насколько люди в этой компании руководствуются общепринятыми правилами и нормами поведения, не будет ли их влияние на вас негативным.

Взаимоотношения с людьми – это обыденный, постоянный, но все-таки очень сложный процесс. Общаться с человеком или нет – это проблема выбора каждого. Однако почему-то множество людей ошибаются, делая свой выбор в пользу общения с человеком, взаимодействие с которым приводит к негативным последствиям.

Надо сказать о том, что с проблемой выбора мы сталкиваемся каждый день как в простейших бытовых ситуациях, например, в магазине (какой сорт чая выбрать), так и в гораздо более сложных, например, какую профессию выбрать, кем быть.

Упражнение «за» и «против»

Поделите участников на две малые группы.

Сейчас я вам буду зачитывать ситуации. Перед вами стоит проблема выбора. Задача первой группы обсудить и записать аргументы «За», а второй – аргументы «Против». Потом обсудим. Итак, ситуация:

1. Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно тебя тоже приглашают поучаствовать.
2. У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.

3. Ты на дне рождении своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки.

В зависимости от работоспособности группы ведущие могут разобрать либо одну, либо все три ситуации, либо дополнительно использовать еще какие-либо ситуации, в которых есть проблема выбора.

Молодцы! Такой диалог «За» и «Против» происходит у любого человека, когда он сталкивается с проблемой выбора. И к этим «За» и «Против» надо прислушиваться очень внимательно. Особенно, если возникает страх и дискомфорт.

Информационный блок

Итак, при взаимодействии с людьми следует:

1. Обязательно спрогнозировать дальнейшее развитие событий.
2. Взвесить собственные возможности.
3. Оценить «За» и «Против» выбора.
4. Обязательно разобраться: выбираете вы или выбирают за вас.

Упражнение «Круг эмоций». У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию, или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

На сегодня все! Помните, что выбор всегда остается за вами!

Тема 4: Риск. Мотивы и последствия

Цель – научить участников определять ситуации различной степени риска и их возможные последствия, а также дать четкий алгоритм выхода из подобных ситуаций.

Задачи:

1. Формирование навыков определения рискованных ситуаций.
2. Информирование подростков о способах противодействия негативному групповому влиянию.
3. Формирование навыков выхода из рискованных ситуаций.
4. Сплочение группы. Создание позитивного настроя.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Бумага или блокноты
- Ручки
- Ситуация для добровольца

Ход занятия

Добрый день! Сегодня мы с вами будем говорить о риске. Но сначала...

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Игра «Скала»

Один из Вас будет скалолазом. Кто готов? Остальные будут скалой. Встаньте в плотную шеренгу, чтобы создать скалу. Из скалы должны «торчать» выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног, наклоненных вперед тел. Задача скалолаза – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Скалолаз сам выбирает способ решения этой задачи. Переговариваться нельзя.

Проведение упражнения можно организовать в форме цепочки – участники поочередно пробираются с одного конца «скалы» к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Обсуждение после игры: какие чувства появлялись у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием? Поощрите участников.

Теперь, когда мы с вами размялись, поиграли, пришло время поговорить о серьезных вещах.

Что такое риск, как вы думаете? *(выслушать мнения).* Риск – это вероятность возможного нежелательного исхода при неблагоприятном стечении обстоятельств. Каким бывает риск? *(обсуждение).*

В ходе обсуждения участников группы необходимо подвести к тому, что риск бывает оправданным, например: работа спасателей, пожарных, т.е. профессиональный риск, героические поступки и т.д., и неоправданный, например: употребление ПАВ, преступление, небезопасный секс и т.д.

Мозговой штурм

Если брать ситуации «неоправданного» риска. Как вы думаете, почему люди рискуют?

Варианты ответов ведущий фиксирует на флипчарте – например, «ради интереса», «за компанию», не хватает острых ощущений, адреналина, не хватает знаний о последствиях и т.д. Подискутируйте.

Ребята, на прошлом занятии мы говорили о том, что в жизни человека постоянно происходят ситуации, в которых необходимо делать выбор. Часто эти ситуации связаны с риском. Сейчас я предлагаю вам выполнить следующее упражнение:

Упражнение «На приеме у специалиста»

Нам нужен доброволец. Кто готов? *Желательно выбрать активного участника. Ему выдается листок с ситуацией.* Задача остальных участников– вжиться в роль специалистов и дать участнику-добровольцу свои рекомендации, как ему сейчас себя вести в сложившейся ситуации.

Ситуация для добровольца (взята из предыдущего занятия):

Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно, тебя тоже приглашают поучаствовать. Ты согласился, и – о, ужас! – вас поймали, и вскоре у тебя должен состояться суд.

Рекомендации специалистов ведущий фиксирует на флипчарте. После того, как «специалисты» высказались, ведущий просит добровольца поделиться впечатлениями и сказать, каким бы рекомендациям он следовал, а каким нет, и почему.

Варианты рекомендаций, на которые нужно натолкнуть «специалистов»:

1. Выполнять все рекомендации инспектора ОДН, являться на встречи со своим инспектором.
2. Не совершать повторных правонарушений.
3. Посещать учебное заведение (если до этого у тебя были большие пропуски – возобновить посещение школы, колледжа, ПУ и т.д.)

4. Заручиться поддержкой социального педагога школы, классного руководителя – при длительных пропусках ранее – брать задания для погашения задолженностей.
5. Организовать свой досуг – подростковые молодежные клубы, спортивные секции и т.д.
6. Сотрудничайте с помогающими организациями, такими как Центры помощи семье и детям, Социально-реабилитационные центры, общественные организации. Посещайте психолога, социального педагога, специалиста по социальной работе *(здесь необходимо привести как пример учреждения, которые существуют в вашем регионе).*
7. *Возможны какие-то еще варианты, которые даст группа.*

Если соблюдать все эти рекомендации, велика вероятность, что в суде подобная положительная характеристика сыграет не последнюю роль при вынесении приговора.

Спасибо нашему добровольцу и браво нашим специалистам! Вы прекрасно поработали. Предлагаю немного размяться и поиграть.

Игра «Ручеек»

Встаньте в парами друг за другом. Кто-то один останется без пары. Он должен пройти между парами и выбирать себе пару. Оставшийся без пары идет в начало и таким же образом ищет себе новую пару *(если количество игроков четное, то двое идут друг за другом с интервалом).*

Эта игра для большого количества участников. Если у вас маленькая группа, то можно воспользоваться любой другой разминочной игрой.

Так как все прекрасно размялись, вернемся к нашему занятию. Мы уже с вами проговорили, что делать, если некая рискованная ситуация произошла, и как минимизировать негативные последствия этой ситуации. Давайте теперь шагнем еще дальше. Попробуем придумать и обсудить способы не допустить возникновения рискованной ситуации.

Групповая дискуссия «Как не допустить ситуацию риска»

Давайте попробуем на примере нашей предыдущей ситуации с угоном машины найти способы, как не поддаться влиянию компании и все-таки не пойти на правонарушение. Итак, как себя вести? Ваши варианты *(ведущий записывает варианты участников на флипчарте, варианты обсуждаются. Их нужно подвести к следующим способам):*

1. Говори «Нет!» и все. Твердо, четко, жестко. Не сомневайся в том, что ты говоришь. Нет – это нет, и никак по-другому.
2. Игнорируй сомнительное предложение.
3. Прекрати общение, уйди. Подумай, насколько тебе важно проводить время именно с этими людьми, которые так старательно втягивают тебя в потенциальные неприятности.

4. Попробуй пошутить.
5. Обмани. Сошлись на какие-нибудь несуществующие, но очень важные причины. Лги уверенно!
6. Возьми инициативу на себя, предложи что-нибудь социально-приемлемое как вариант времяпрепровождения.
7. Думай, прежде чем сделать. Последствия никто не отменял!
8. Если чувствуешь себя не очень уверенно, присоединись к тому человеку из компании, который тоже не настроен участвовать в авантюре. Вместе легче противостоять групповому давлению.
9. Сошлись на негативный опыт прошлого – свой или своего знакомого, пусть даже несуществующего (из серии – «я уже один раз так попал, было то-то и то-то, больше не хочу!»)
10. Предупреди возникновение ситуации, научись ее прогнозировать.

Надеюсь, теперь мы с вами точно усвоили, как выйти из рискованной ситуации. В заключении наш традиционный «круг эмоций».

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Тема 5: Конфликты

Цель – выработка у участников навыков эффективного самоконтроля, ассертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Информирование участников о причинах появления конфликтов.
2. Формирование навыков предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций.
3. Сплочение группы. Создание позитивного настроя.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Листы бумаги
- Мелкие предметы для упражнения «Коллекционер» (скрепки, спички, зубочистки и пр.)

Ход занятия

Здравствуйте! Как обычно начинаем наше занятие с... Да, совершенно верно! С круга эмоций.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

А теперь перейдем к теме занятия. Скажите, кто-нибудь из вас когда-нибудь с кем-нибудь ругался? Если да, то из-за чего?

Эти вопросы неспроста. Сегодня мы поговорим о конфликтах. Что такое конфликт? С чего обычно начинаются конфликты?

Игра «Пруд»

Давайте послушаем историю:

Представьте себе, что в одном уютном пруду обитают цапля, лягушка и бабочка. Все мы знаем, что цапля питается лягушками, а лягушка кушает бабочек. По условию нашей игры и цапля, и лягушка жутко голодны. Умереть, естественно, никто не хочет. Как же быть?

Сейчас мы поделимся на три команды. Задача каждой команды отстоять свою позицию. Первая отстаивает позицию цапли, вторая – лягушки, третья – бабочки.

На подготовку аргументов каждой команде дается по 5 минут. Затем начинается дискуссия.

Как мы видим из игры, конфликты, как правило, начинаются из-за различий во взглядах на какой-нибудь вопрос.

Давайте остановимся на наиболее часто встречающихся причинах конфликтов.

Для наглядности мы будем проигрывать каждую ситуацию.

Итак, первая причина: конфликт из-за обидных формулировок.

Например, представьте себе, что в семье происходит конфликт по поводу невынесенного мусора или стирки белья. Какими фразами обычно обмениваются члены семьи в такой ситуации?

Ведущий записывает на флипчарте фразы, наподобие: «Неужели так сложно вынести мусор, когда я тебя об этом прошу»; «Я целый день, как белка в колесе, неужели сложно включить стиральную машину»; и т.д.

Давайте попробуем перефразировать эти слова так, чтобы смысл был тот же, а обиды в них не звучало.

Например: «Я сегодня очень устала, помоги мне, пожалуйста, со стиркой белья».

Вторая причина: разница во мнениях.

Давайте поделимся на те же группы, которые были в начале занятия на игре «Пруд». Каждая команда получит утверждение. Возможно, некоторые утверждения покажутся вам знакомыми. Мы довольно-таки часто можем их услышать от родителей, учителей да и вообще от людей старшего возраста. Ваша задача – найти в этих фразах как можно больше рационального, правильного. На это задание у вас 5-7 минут.

Фразы:

- Думать надо об учебе, а не о гулянках!
- Посмотри, как ты выглядишь! Мальчики/девочки не должны так одеваться.
- Я лучше знаю, что тебе нужно.

Обсудите упражнения, выслушайте мнения. По желанию ведущих, фразы могут быть другими.

Третья причина: невнимание.

Часто люди требуют внимания, но не получают его от нас. Всем приятно, когда окружающие помнят о дате рождения, замечают обновки и пр.

Нам нужен доброволец *(выбрать добровольца)*. Встаньте спиной к группе. Я буду задавать вопросы о членах группы, постарайся ответить.

Примерный список вопросов: у кого сегодня не очень хорошее настроение, какие на участниках предметы одежды, какой у кого-либо из участников цвет волос, глаз.

Если доброволец хорошо справился с заданием – отметьте это обязательно, так как такие ситуации очень редкие. Можно вызвать еще кого-нибудь, если позволяет время, или один из участников считает, что он лучше бы справился с заданием.

Как мы видим, мы не всегда проявляем внимание, а отсутствие внимания может спровоцировать конфликтную ситуацию.

Четвертая причина: конкуренция.

Что такое конкуренция? Как вы думаете? (выслушайте варианты) Да, действительно, конкуренция появляется, когда несколько человек претендуют на одно и то же – вещь, должность, значимого человека и т. д. Давайте на примере простого упражнения попробуем прочувствовать, что же такое конкуренция. Для этого проведем небольшое упражнение, называется оно «Коллекционер».

Для этого упражнения ведущий заранее должен приготовить мелкие предметы – скрепки, спички, зубочистки – на усмотрение ведущего.

Инструкция к упражнению: мелкие предметы ведущий высыпает на пол и предлагает участникам собрать каждому как можно больше предметов из рассыпанных, но с условиями: во-первых, нельзя брать и носить в руках больше, чем 3 предмета: взял три предмета – положи в свою отдельную кучку; во-вторых, и это главное условие – нельзя препятствовать отбору предметов из своей кучки, то есть любой быстрый и ловкий участник может в любой момент взять три предмета из вашей кучки. На игру отводится 5 минут.

Ну, как вам упражнение? Какие чувства возникали, когда кто-то из вашей честно набранной кучки пытался забрать предметы? И не только пытался, но и забирал! А кому было интересней не собирать самому, а утаскивать предметы из кучек соседей? *(обсудите с участниками упражнение)*

Мы с вами остановились на самых основных причинах конфликтов. Как вы думаете, какие еще причины могут быть? *(выслушайте варианты; например, непонимание позиции другого человека, личная антипатия, неприязнь, некие ограничения и т.д.)*

Давайте вместе подумаем, как можно предотвратить конфликты.

Мозговой штурм. Ведущий фиксирует ответы на флипчарте. Например:

1. Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим, ибо в споре рождается только спор, а не истина.
2. Будьте добрее и терпимее.
3. Расставляйте приоритеты – не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.
4. Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции – не самый хороший советчик.
5. Относитесь к ситуациям с юмором.
6. Давайте людям право на ошибку.
7. Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.

И др.

Мы с вами разобрали способы, как можно избежать конфликта, но представьте себе, что ни один из них по каким-то причинам не сработал, и конфликт все-таки разгорелся. Как можно вести себя в конфликтной ситуации?

Выслушайте мнение участников. Обсудите предложенные варианты поведения, анализируя для каких ситуаций предложенные варианты будут хороши, для каких – нет.

Информационный блок

(Ведущий группы дает его после либо в процессе обсуждения того, как вести себя в конфликтной ситуации.)

1. **Соперничество** приемлемо, когда:
   - необходимы быстрые решительные действия;
   - есть 100% уверенность в правильности выбранного решения, и его необходимо отстоять.
2. **Сотрудничество** приемлемо, когда:
   - общая конечная цель от разнообразия позиций только выиграет;
   - нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие за время общения.
3. **Избегание** приемлемо, когда:
   - предмет разногласий несущественен и есть другие более важные дела;
   - отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
   - вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
   - надо дать людям возможность успокоиться, отойти от переживаний;
   - другие люди могут решить конфликт более эффективно;
   - перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.
4. **Приспособление** приемлемо, когда:
   - есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость взглядов;
   - предмет разногласий важнее для других;
   - важны гармония и стабильность отношений.
5. **Компромисс** приемлем, когда:
   - цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;
   - оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь разных целей;
   - можно придти к временному соглашению по важным вопросам;
   - можно найти приемлемое решение при недостатке времени;
   - нужно сделать «шаг назад», если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

Молодцы! Мы сегодня очень продуктивно поработали! Теперь по традиции наш круг эмоций.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Тема 6: Правоохранительные органы

Цель – повышение уровня ответственности участников тренинга.

Задачи:

1. Формирование навыков взаимодействия с правоохранительными органами.
2. Информирование подростков о типах и условиях задержания.
3. Сплочение группы. Создание позитивного настроя.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Бумага или блокноты
- Ручки
- Набор карточек для упражнения «Кого полиция должна защищать»
- Карточки с примерами
- Бланки заявлений

Ход занятия

Привет! Как ваше настроение?

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Сегодня тема нашего занятия – правоохранительные органы. Что же такое правоохранительные органы? Если разбирать это слово «правоохранительный», то получится, что это некие органы, которые охраняют права. Чьи права? Да, наши с вами. Кто относится к правоохранительным органам? В первую очередь, это сотрудники полиции. Полиция в Российской Федерации призвана защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, интересы общества и государства от преступных посягательств. К правоохранительным органам относятся также суд, арбитражный суд, конституционный суд, прокуратура, органы внутренних дел, контрразведки, таможенного контроля, налоговой полиции, юстиции. Однако чаще всего мы сталкиваемся с полицией.

Упражнение с карточками «Кого полиция должна защищать»

Давайте с вами посмотрим, кого полиция должна защищать.

Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы, каждой группе выдается одинаковый набор карточек (см. приложение № 1 к занятию).

Инструкция к упражнению: «Ваша задача сейчас просмотреть все карточки и выбрать тех людей, кого полиция, по вашему мнению, защищать не должна, и обосновать свой выбор». *Участникам предоставляется 5 минут на выполнение задания. Задача ведущего подвести участников к тому, что полиция обязана защищать любого человека, находящегося на территории РФ, согласно законодательству РФ (Закон РФ от 07.02.2011 №3-ФЗ: полиция защищает права, свободы и законные интересы человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного положения, отношения к религии, убеждений и других обстоятельств).*

Информационный блок

Полиция защищает права граждан, она наделена правом мер принуждения. Это означает, что полицейский имеет право задержать вас, но только на основаниях, предусмотренных законом, в соответствии с которым задержание может быть административным и уголовно-процессуальным.

Административное задержание

В административном порядке могут задержать любого человека, если:

- у него нет документов, или они оформлены неправильно (ветхие, нет регистрации, указаны неполные данные и т.д);
- человека подозревают в совершении правонарушения;
- человек похож на преступника;
- человек не повинуется требованиям сотрудника полиции.

При административном правонарушении человека задержать в отделении полиции на срок не более 3 часов. Но! Очень важно помнить, что срок административного задержания может быть продлен, если человек находится в состоянии наркотического, алкогольного и токсического опьянения. При этом срок задержания составит 3 часа плюс период нахождения человека в нетрезвом виде. При этом вас могут обыскать, досмотреть ваши личные вещи, а также изъять вещи и документы. После прихода в отделение полиции обязательно должен быть составлен протокол задержания. Если вы считаете, что вас задержали незаконно, отметьте свои возражения в протоколе. Об административном задержании обязательно должно быть сообщено родителям или иным законным представителям несовершеннолетнего. Административной ответственности подлежат лица, достигшие 16 лет.

(В случае необходимости нужную информацию можно фиксировать на флипчарте)

Уголовно-процессуальное задержание производится в случаях, если:

- человека подозревают в совершении преступления, при обязательном наличии одного из трех обстоятельств:
  - если вы застигнуты непосредственно на момент совершения преступления или сразу же после его совершения;
  - если на вас указали очевидцы как на лицо, совершившее преступление;

  - если на вашем лице или одежде обнаружены следы совершения преступления или при вас находится орудие преступления;
- Вы так же можете быть задержаны, если:
  - вы пытались скрыться;
  - не имеете постоянного места жительства;
  - не установлена ваша личность;
  - если вы в розыске.

Несовершеннолетнему, подозреваемому или обвиняемому, в обязательном порядке предоставляется защитник. О задержании должны быть уведомлены родители или законные представители. Задержание не может превышать 72 часа, через 72 часа вас обязаны отпустить, либо предъявить обвинение и отправить в следственный изолятор (СИЗО), где вы можете находиться в течение предварительного следствия и судебного разбирательства до вынесения обвинительного приговора и направления в воспитательно-трудовую колонию (ВТК), или оправдательного приговора и освобождения из-под стражи.

Уголовная ответственность наступает с 14 лет за совершение следующих преступлений: убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, похищение человека, изнасилование, насильственные действия сексуального характера, кражу, грабеж, разбой, вымогательство, неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения, умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах, терроризм, захват заложника, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хулиганство при отягчающих обстоятельствах, вандализм, хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств, хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения. С 16 лет наступает полная уголовная ответственность за совершение всех преступлений.

(В случае необходимости нужную информацию можно фиксировать на флипчарте)

Разбор примеров

После того, как мы разобрали административное и уголовно-процессуальное задержание, давайте попробуем разобрать примеры. Я зачитываю вам ситуацию, а ваша задача предположить, грозит ли участникам какое-либо наказание, если да, то насколько серьезное и т.д. Работать будем все вместе по принципу мозгового штурма. Итак, ситуации:

Пример 1: Кирилл, имеющий с собой «дозу», встретил своего знакомого, и они употребили ее вместе. Их задерживают сотрудники полиции. Друг рассказывает о том, что Кирилл с ним поделился.

Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Друга судят по первой части ст. 228 УК РФ (Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств в крупном размере – наказывается лишением свободы на срок до трех лет).

Кирилла судят по второй части ст. 228 УК РФ (Незаконное приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, либо сбыт наркотических средств – наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет).

Пример 2: Артур с совершеннолетними друзьями распивал крепкие алкогольные напитки около станции метро. Кто-то из компании стал кричать, включил громко музыку на сотовом телефоне и ругался матом.

Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Их доставили в отделение полиции за совершение административного правонарушения. Если состояние Артура можно назвать адекватным, он членораздельно говорит, твердо стоит на ногах, то может отделаться штрафом в размере от пятисот до семисот рублей (если тебе меньше 16 лет, штраф платят твои родители), если содержание алкоголя в крови превышает все нормы, то Артура могут продержать до двух суток с момента задержания у метро, а потом его дело направить в суд или на Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, где может быть вынесено решение об административном аресте на срок до пятнадцати суток или наложение штрафа. Основываться полиция будет в данном случае на ст. 20.20 и 20.21 КоАП РФ (Кодекс РФ об административных правонарушениях). Кстати, ругательство матом приравнивается к мелкому хулиганству, за что так же могут привлечь к административной ответственности – штрафу (ст 20.1 КоАП РФ).

Пример 3: Витя с лучшим другом взломали машину у подъезда, для того, чтобы покататься по району. Однако они не справились с управлением и въехали в припаркованную рядом машину. Мальчики успели убежать, разошлись по домам. Но утром к Вите пришла полиция.

Выслушайте мнения, поощрите правильные варианты ответов.

Витю и его друга доставят в отделение полиции, где заведут уголовное дело. В своих объяснениях Вите обязательно надо указать, что они хотели покататься и поставить машину на место. Это важно! Потому что тогда на них заведут уголовное дело по ч. 2 ст. 166 УК РФ (Неправомерное завладение автомобилем без цели хищения группой лиц по предварительному сговору). Наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо лишением свободы на срок до семи лет. А также, Витю с другом (или их родителей) обяжут возместить ущерб от столкновения с припаркованной машиной.

Молодцы! Мы очень продуктивно поработали! Давайте немного разомнемся.

Игра «Арктика»

Инструкция: «Сейчас мы разбиваемся на пары. Представьте себе, что мы с вами полярники и очень замерзли. Сейчас мы будем греться. В этом нам будет помогать наш партнер – можно греть друг друга растирая ладони, щеки, спины, уши, носы... Внимание, начали».

Если какому-либо участнику не хватило пары, к нему в пару встает один из ведущих. Внимание! Это упражнение тактильное, не каждой группе оно может подойти, если у вас возникают сомнения, то лучше воспользоваться другой разминочной игрой.

Молодцы! Мы отлично согрелись. Давайте вернемся к нашей теме.

Мозговой штурм

Вопрос к группе: что делать, если тебя задержали сотрудники полиции?

Выслушать варианты, записать их на флипчарте.

Примерный список рекомендаций, который ведущий должен дать участникам:

- Ведите себя спокойно, не пытайтесь убежать, вырваться, а тем более ударить сотрудника полиции.
- Требуйте составления рапорта о задержании. В нем должны быть указаны причины, дата, точное время и место задержания.
- Известите своих родственников или социального педагога. Если вас допрашивают, требуйте присутствия адвоката.
- Никогда не пытайтесь выдумывать факты или события.
- Не подписывайте никаких документов, не прочитав их!
- Не подписывайте пустых бланков допроса.
- Не берите на себя то, чего не было.
- Внимательно следите за тем, чтобы вам ничего не подбросили (придерживайте руками карманы, застегните одежду).
- Обязательно запомните фамилию и звание сотрудника полиции, допрашивающего Вас.
- Если вас избили сотрудники полиции, вам необходимо зафиксировать в травмпункте побои и написать заявление в районную прокуратуру.

Если у вас осталось достаточно времени, можно потренироваться в написании заявлений в отдел полиции и районную прокуратуру (см. приложения 2 и 3 к занятию). Бланки заявлений необходимо заранее распечатать и раздать участникам. Обычно это упражнение проходит хорошо.

Практическая работа: заполнение заявления

Каждому участнику раздается по два бланка.

Заявление пишется либо в вашем районном отделении полиции, либо в отделении того района, где произошло преступление. Копию заявления вы оставляете себе. Заявление обязательно должно быть подписано вами, анонимные заявления не рассматриваются.

Итак, приступим. Ваша задача: заполнить бланк заявления. На это есть 5 минут.

После заполнения, обсудите, какие сложности возникли в ходе выполнения задания, какие эмоции сопровождали.

Отлично. Теперь, по традиции, в конце занятия – «круг эмоций»

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? *(Участники высказываются по кругу)*

Приложение 1 к занятию №6
(Правоохранительные органы)

Карточки для игры «Кого полиция должна защищать»

БОМЖ	Работница коммерческого секса
Олигарх	Пенсионер
Наркопотребитель	Трехлетний ребенок
Врач скорой помощи	Водитель-дальнобойщик
Полицейский	Турист из Германии
Прокурор	Семья из Таджикистана
Подросток с условным сроком осуждения	Фанат «Зенита»
Беременная девушка	Учащийся ПТУ

Приложение 2 к занятию №6
(Правоохранительные органы)

Начальнику_____
Название органа

_____
должность, ФИО
от гражданина_____
ФИО, место жительства, телефон

_____
№ паспорта_____

Заявление

Довожу до вашего сведения, что «___»_____20__года в __.___часов около дома №___ по улице _____, на меня было совершено нападение с целью ограбления.

Во время ограбления у меня изъяли:
1._____
2._____
3._____
4._____

Заявление написано собственноручно и верно. Об ответственности за дачу ложных показаний (статья 306 УК РФ) предупрежден.

«___»_____20__года

подпись:

Приложение 3 к занятию №6
(Правоохранительные органы)

Прокурору района_____
название района, ФИО
_____
_____
от гражданина_____
ФИО, место регистрации, тел
_____
_____
№ паспорта_____

Заявление

Довожу до вашего сведения, что «____» _____20___года в ___ . ____ часов около дома № _____ по улице_____, на меня было совершено нападение сотрудником полиции с целью причинения мне физических повреждений.

Им было изъято:
1._____
2._____
3._____

Мне были причинены телесные повреждения:
1._____
2._____
3._____

Факт телесных повреждений могут подтвердить мои друзья или справки из травмпункта.

Заявление написано собственноручно и верно. Об ответственности за дачу ложных показаний предупрежден.

«____»_____20__г.

Подпись

Тема 7: Правонарушения

Цель – повышение уровня ответственности участников тренинга, профилактика повторных правонарушений.

Задачи:

1. Формирование навыков взаимодействия с правоохранительными органами.
2. Информирование подростков об условном осуждении.
3. Сплочение группы. Создание позитивного настроя.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Бумага или блокноты
- Ручки

Ход занятия

Добрый день! Сегодня мы с вами будем говорить о правах и правонарушениях. Но сначала...

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Игра «Побег из тюрьмы»

Нам нужно разделиться на две команды *(можно попросить всех рассчитаться на «первый – второй»)*. Инструкция к упражнению: встаем в две шеренги лицом друг к другу: первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь с тем, кто стоит напротив вас, о плане побега. *Дайте участникам время на выполнение упражнения.*

Молодцы!

Сегодня, как уже было сказано, мы с вами будем говорить о правах и о правонарушениях.

Все ли люди обладают одинаковыми правами?

(выслушать ответы)

Как называется главный документ, в котором закреплены основные права и свободы? Совершенно верно, Конституция РФ.

Сегодня у вас есть уникальный шанс написать документ, в котором бы провозглашались права, которыми обладают граждане РФ.

Упражнение «Права и свободы»

Каждый из вас должен написать по 5 прав и свобод, которыми он обладает

Участники записывают свои варианты на листах, на задание дается 3 мин.

Отлично, теперь объединитесь в пару со своим соседом и обсудите то, что получилось. Какие-то права придется удалить, так как после обсуждения у вас на двоих должно остаться 5 прав *(на задание 3 мин.)*. После этого объединяемся в общую группу, и, обсуждая получившиеся у каждой пары права, тоже оставляем 5. *Итоговый список ведущий записывает на флипчарте.*

Молодцы!!!

В зависимости от эрудированности группы количество прав и свобод может быть изменено, можно дать большее количество, например: семьдесять.

Как вы думаете, почему остались именно эти права?

(выслушать группу)

Как чувствуют себя те участники группы, чьи предложения были вычеркнуты? Вы согласны с решением группы?

Возможно, каждому из нас хотелось бы иметь больше прав, чем есть на самом деле, но, исходя из того, что все люди рождаются равными, с равными правами, если мы приписываем себе какое-то право (например, право украсть что-либо), мы автоматически наделяем подобным правом и других людей. А это ставит под удар нашу жизнь, здоровье, собственность и так далее.

Упражнение «Что я выиграю/что потеряю»

Все правонарушения ради чего-то совершаются, осознанно или нет. Человек, зная последствия своих действий, рискует, видя какой-то плюс для себя от совершения правонарушения. Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы.

При малом количестве участников возможно проведение упражнения в виде «мозгового штурма», без разделения на группы.

Каждой группе предстоит ответить на 2 вопроса: что я выиграю от совершения правонарушения? Что я потеряю от совершения правонарушения? Варианты ответа записываются на отдельных листах.

Для рассмотрения дается конкретная ситуация на усмотрение ведущего, например, кража мобильного телефона. На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем результат работы групп обсуждается.

Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?

Выслушайте возможные варианты ответов. Группа должна прийти к следующим вариантам:

- оправдательный приговор
- условное осуждение
- заключение

С оправдательным приговором и с заключением, вроде, все понятно. Давайте поговорим об условном осуждении.

Что это? Выслушайте варианты. Создайте свое групповое определение. Например, условное осуждение – одна из мер уголовно-правового воздействия, предусмотренных УК РФ, без отбытия наказания, с наложенными ограничениями по постановлению суда.

Информационный блок

(См. также дополнительную информацию в приложении 1 к занятию.)

Кто должен наблюдать за условно осужденным в течение испытательного срока? Правильно. Наблюдение за условно осужденным ведет уголовно-исполнительная инспекция по месту жительства осужденного. Такой контроль осуществляется в течение всего испытательного срока. Если условно осужденный является военнослужащим, то его контролирует командование его воинской части.

Итак, каково же назначение испытательного срока, установленного условно осужденному? В течение этого срока условно осужденный должен своим поведением доказать то, что он исправился.

Какие обязанности лежат на условно осужденных?

Выслушайте мнения, поощрите правильные высказывания.

Вы все верно сказали. Все эти обязанности можно отнести к 3 группам:

- отчитываться перед уголовно-исполнительными инспекциями о своем поведении,
- исполнять возложенные судом обязанности,
- являться по вызову в уголовно-исполнительную инспекцию.

При неявке без уважительных причин условно осужденный может быть подвергнут приводу.

Суд вправе возложить на условно осужденного такие обязанности:

- не менять постоянного места жительства, работы, учебы без уведомления уголовно-исполнительной инспекции,
- не посещать определенные места,
- пройти курс лечения от алкоголизма, наркомании, токсикомании или венерического заболевания,
- осуществлять материальную поддержку семьи,
- а также и другие обязанности, способствующие исправлению.

Суд вправе по представлению уголовно-исполнительной инспекции как отменить полностью или частично возложенные на условно осужденного обязанности, так и дополнить ранее установленные обязанности новыми.

Если, находясь на условном сроке, человек совершает повторное правонарушение, то суд может изменить меру пресечения, то есть изменить условное заключение реальным.

Игра «День свободного/заключенного»

Группа делится на две команды. Задача первой группы – расписать по часам день человека, находящегося на свободе и не имеющего проблем с зако-

ном: чем он занимается, с кем встречается и так далее. Задача второй группы – расписать по часам день человека, находящегося в заключении. На упражнение 15 минут. По завершении необходимо презентовать результат работы.

Обсуждение, дополнение.

Итог: как вы видите, жизнь в заключении очень дисциплинирована и контролируема, как сотрудниками (надзирателями) тюрьмы, так и сокамерниками. Это лишение не только физической, но и психологической свободы.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Приложение 1 к занятию № 5
(Правонарушения)

Дополнительная информация для тренеров (наиболее часто задаваемые вопросы):

1. **С какого момента начинает исчисляться испытательный срок – с момента привлечения к уголовной ответственности, вынесения приговора суда или вступления приговора суда в законную силу?** В соответствии со ст. 189 Уголовно-исполнительного Кодекса РФ начало испытательного срока должно исчисляться со вступления приговора в законную силу. Это может оказаться важным, если условно осужденный совершил новое преступление в тот период времени, когда приговор уже был провозглашен, но будучи обжалованным в кассационном порядке, в законную силу еще не вступил. Должны ли в этом случаи суды считать условно осужденного совершившим преступление в период испытательного срока? Признаем честно, что наши судьи в большинстве своем то ли не прочли, то ли не признали ст. 189 УИК РФ и продолжают по старинке считать началом испытательного срока день оглашения приговора. Как мы видим, такая позиция прямо противоречит закону.
2. **Может ли испытательный срок быть продлен?** Да, может. Это делается судом по представлению уголовно-исполнительной инспекции при наличии достаточных оснований (ч. 3 ст. 190 УИК РФ). Однако, что понимается под «достаточными основаниями», в действующих нормативных актах нам найти не удалось. Например, наш молодой человек два раза опоздал на встречу к инспектору Петрову – будет ли это являться основанием для продления ему испытательного срока? С точки зрения молодого человека, наверное, не будет. С точки зрения инспектора, наверное, будет.
3. **Каким образом на осужденного могут быть возложены иные обязанности, нежели те, что возложены первоначальным приговором суда?** В случае неисполнения осужденным своих обязанностей и при наличии иных обстоятельств, свидетельствующих о целесообразности дополнения ранее установленных судом обязанностей, в целях усиления контроля за поведением осужденного, начальник инспекции вносит в суд представление по форме N 15 о возложении на него других, как правило, более суровых, обязанностей (п. 6.2 разд. 4 Инструкции).
4. **Вправе ли инспектор УИИ вызывать к себе осужденного?** Да, вправе, если это необходимо для разъяснения порядка и условий отбывания наказания, проведения профилактических бесед, выяснения вопросов, возникающих в процессе отбывания наказания, и причин допущенных нарушений в порядке и условиях отбывания наказания (п/п «а» п. 8 Положения об УИИ). В случае неявки осужденного инспектор оформляет на осужденного привод. Такой привод, то есть недобровольное доставление, осуществляет участковый инспектор полиции.

5. **Может ли условно осужденный или осужденный к наказанию, не связанному с лишением свободы, выехать за пределы нашей страны?** Нет, не может. В соответствии с п. 3 ст. 15 Закона РФ «О въезде и выезде из Российской Федерации» ограничивается право на выезд из России гражданина, задержанного по подозрению в совершении преступления либо привлеченного в качестве обвиняемого, до вынесения решения по делу или вступления в законную силу приговора суда. Но и после вступления приговора в силу выехать не удастся – об этом говорится в п. 4 той же статьи, согласно которой ограничено право на выезд того, кто осужден за совершение преступления – до отбытия (исполнения) наказания или до освобождения от наказания. Более того, даже если наказание в отношении Вас исполнено, но остался не погашенным гражданский иск и Вы не спешите его погасить, Ваше право на выезд может быть ограничено на основании п. 5 той же статьи, согласно которой ограничено право на выезд того, кто уклоняется от исполнения обязательств, наложенных на него судом, – до исполнения обязательств, либо до достижения согласия между сторонами. Из этого перечня причин для отказа в разрешении на выезд из РФ видно, что наличие не снятой или не погашенной судимости основанием для отказа в разрешении на выезд за пределы РФ не является. Таким образом, пока Вы отбываете наказание в виде условного осуждения или исправительных работ, даже с разрешения уголовно-исполнительной инспекции выехать за пределы страны Вы не вправе.
6. **Может ли условно осужденный к исправительным работам быть призван на военную службу?** Нет, не может, так как в этом случае он не сможет исполнять наказание в виде исправительных работ.
7. **Как инспекцией осуществляется контроль за условно осужденными в период испытательного срока?**
   Инспекции:
   1) ежеквартально проверяют осужденных на предмет совершения ими нарушений общественного порядка и совершения новых преступлений с применением мер административного воздействия или привлечения к уголовной ответственности. Однако в Москве и других крупных городах установлен автоматизированный порядок уведомления инспекций со стороны информационной службы о нарушениях, допущенных осужденными, поэтому информация в конце концов все равно поступит в инспекцию;
   2) проводят профилактические беседы с осужденными, их родственниками и лицами, которые могут оказать влияние на осужденных;
   3) принимают меры к предотвращению со стороны осужденных случаев неисполнения возложенных судом обязанностей, нарушений общественного порядка и повторных преступлений;
   4) не реже раза в квартал направляют списки поставленных на учет осужденных в органы полиции, а в необходимых случаях дают отдельные поручения работникам полиции о наблюдении за поведением осужденных и проверке исполнения ими возложенных судом обязанностей;

5) проводят рейды по проверке поведения осужденных по месту жительства и в общественных местах, либо дают об этом задания полиции;
6) все справки о проведении с осужденным бесед приобщают к личному делу.

9. **Как обязан поступить суд, если условно осужденный в период испытательного срока совершил умышленное преступление небольшой степени тяжести или неосторожное преступление?** В этом случае суд решает вопрос о том, может ли быть продлен условно осужденному испытательный срок, либо отменяет испытательный срок и направляет осужденного в места лишения свободы (ч. 4 ст. 74 УК РФ).
Однако, как видно из судебной практики, при совершении условно осужденным нового преступления небольшой степени тяжести, приговоры могут быть приведены в исполнение самостоятельно без продления испытательного срока.
10. **Как назначается наказание, если условно осужденный совершил преступление средней тяжести, тяжкое или особо тяжкое?** В этом случае суд руководствуется статьей 70 УК РФ. Что же гласит эта статья? К «старому» сроку новый срок присоединяется полностью или частично. А вот поглотить одним сроком другой, к сожалению, нельзя.
11. **Минимальная продолжительность испытательного срока** – 6 мес. Если наказание назначено на срок до одного года, либо же применено наказание, не связанное с лишением свободы, испытательный срок не может быть более трех лет. Если наказание назначено на срок свыше одного года, то испытательный срок назначается продолжительностью не более пяти лет.
12. **Каков же может быть максимальный срок по нескольким приговорам?** 30 лет – примерно половина средней продолжительности жизни в нашей стране. Окончательное наказание по нескольким приговорам должно быть больше как наказания, назначенного за новое преступление, так и не отбытой части наказания по «старому» приговору суда. Особенно обидно бывает, когда по первому приговору был назначен достаточно суровый срок, но условно (например, 7 лет лишения свободы с испытательным сроком 2 года), а по новому приговору назначается год, но общий срок уже не может быть ниже наиболее сурового из обоих сроков.
13. **Если на осужденного возложены обязанности, связанные с работой, учебой или лечением от алкоголизма, наркомании, токсикомании или венерического заболевания, узнают ли об этом руководители тех учреждений, где он должен работать, учиться или лечиться?** Да, администрации организаций, учебных заведений и соответствующих лечебных учреждений в трехдневный срок с момента постановки осужденного на учет направляется сообщение.
14. **Условно осужденный поставлен на учет в Инспекцию. Как происходит его знакомство с инспекцией и инспекции с ним?** Осужденный вызывается в инспекцию для проведения беседы, в ходе которой

ему разъясняются его обязанности, последствия их невыполнения и ответственность за нарушение общественного порядка или совершение нового преступления. О том, что это все доведено до его сведения, осужденный дает подписку. Одновременно уточняются и проверяются анкетные данные, выясняются сведения о близких родственниках и лицах, которые могут оказывать влияние на осужденного. По результатам беседы составляется справка, которая вместе с подпиской приобщается к личному делу осужденного.

15. **Призывается ли условно осужденный на военную службу?** Да, призывается. В случае призыва осужденного на военную службу инспекция направляет в военный комиссариат копию приговора суда, а, при необходимости, и иные документы, требующиеся для осуществления контроля за поведением осужденного по месту прохождения службы. В сопроводительном письме инспекция сообщает данные, характеризующие личность осужденного, его поведение и исполнение им возложенных судом обязанностей. Командование воинской части обязано сообщить в десятидневный срок в инспекцию о постановке осужденного на учет, а по окончании службы – о его убытии из воинской части. В случае, если испытательный срок не истек, командование части должно направить в инспекцию копию приговора суда и другие документы, характеризующие осужденного, для дальнейшего осуществления контроля за его поведением. Командование воинской части обязано сообщить в 10-дневный срок в уголовно-исполнительную инспекцию о постановке условно осужденного на учет, а по окончании службы – о его убытии из воинской части (ч. 3 ст. 188 Уголовно-исполнительного Кодекса РФ).

Тема 8. Толерантность

Цель – способствовать развитию толерантного отношения к другим людям.

Задачи:

1. Научить критически рассматривать сложившиеся в обществе стереотипы.
2. Способствовать сужению круга стереотипов.
3. Объяснить, что такое стигматизация и дискриминация, и показать, чем они опасны.
4. Привить уважение к личности.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Карточки для упражнения «Стереотипы»
- Бумага или блокноты
- Ручки

Ход занятия

Здравствуйте! Рады снова всех вас видеть на нашем занятии. По традиции – круг эмоций.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Сегодня у нас непростая тема, но прежде, как всегда, мы сыграем в одну игру.

Игра «Ветер дует на тех, кто...»

Инструкция для участников: «Я сейчас из круга убираю один стул и становлюсь в центр круга. Моя задача – сесть. Чтобы это сделать я говорю: «Ветер дует на тех, кто...» и называю какой-либо признак. Те, у кого этот признак есть, должны встать и пересесть на другой стул. Тот, кто останется без места, становится в центр и придумывает свой признак.

Например: ветер дует на тех, кто... сегодня завтракал, носит джинсы и т.д.

Молодцы!

Сегодня мы с вами поговорим о стигматизации и дискриминации. Кто-нибудь слышал термин «стигма», «стигматизация». А «дискриминация», «толерантность»?

Выслушайте ответы группы.

Хорошо, мы об этом сегодня поговорим.

Как вы думаете, можно ли судить о человеке по тому, что говорят о нем другие люди? *(Дайте высказаться).* На самом деле, ситуация двоякая: общественное мнение о человеке может быть как истинным, так и ложным, так что прислушиваться нужно, но полностью полагаться не стоит. Особенно если общественное мнение сложилось не о конкретном человеке, а о группе людей, и уже потом распространилось на этого человека.

Упражнение «Стереотипы»

Сейчас мы разделимся на три команды. Каждой команде я дам по карточке. То, что написано на карточке, не произносите вслух. Ваша задача – написать ассоциации к этому слову, ответить на вопрос «какой?», написать характеристики этому человеку.

Пример: карточки с надписями: отец, гей, лесбиянка, проститутка, инвалид, преступник, учитель, бомж. Дайте время на написание.

Готовы? Теперь каждая команда по очереди прочтет нам характеристики. А другие команды попробуют догадаться, о ком идет речь, что было написано на карточке.

Обсудите с группой упражнение. Насколько легко было писать признаки, угадывать и т.д.

Стереотипы чаще всего бывают необоснованными и не имеющими никакого отношения к конкретному человеку. Иногда мы судим вообще по представлениям, очень далеким от реальности. Почему мы заранее приписываем людям качества, которых у них может не быть?

Упражнение «Перейти реку»

Внимание! Игра может вызвать у участников чувство дискомфорта. Ее нужно проводить с осторожностью, предупредив участников, что необязательно раскрывать что-то из своей жизни, если не хочется, в этом случае можно просто стоять на месте.

Встаньте все в одну линию. Давайте представим, что вы находитесь на одном берегу реки. Прямо перед вами вода. Ширина речки приблизительно полметра. Сейчас я и мой напарник будем зачитывать утверждения, и, если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, он переходит на другой берег, встает лицом к группе и стоит до тех пор, пока не прозвучит слово «следующее». Потом вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если вы не хотите афишировать свой ответ, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не заставляйте себя делать то, что вам крайне неприятно. Понятны правила? Тогда начнем.

Утверждения:

- кто носит очки
- кто родом из деревни
- у кого есть родственники алкоголики и наркозависимые
- кто носит зубные пластинки (протезы)
- кто хоть раз бывал у психиатра

- кто хоть раз бывал у гинеколога
- кто из неполной семьи
- женщины
- мужчины
- рыжие
- из небогатой семьи
- из богатой семьи
- из неблагополучной семьи
- не русские
- плохо произносящие какие-либо звуки
- болевшие инфекционным заболеванием
- те, кто были избиты
- переехавшие из другого региона

Как вы себя чувствуете? Кто может поделиться ощущениями? Кто-нибудь чувствовал радость в душе от того, что сейчас вышел не он? А были ли утверждения, на которые вы могли выйти, но не вышли? Не обязательно отвечать вслух, просто подумайте об этом про себя. Если была хоть одна фраза, на которую вы могли выйти, но не вышли, значит, это именно тот факт, по которому вы боитесь стигматизации.

Обсудите, выслушайте мнения

Почему так происходит, что одни люди унижают других по таким признакам и по множеству других? Как вы думаете, какие еще люди могут оказаться «по ту сторону реки»? Что они чувствуют?

Упражнение «Мои права»

Напишите список своих прав. Каждое ваше утверждение должно начинаться словами: «Я имею право...».

Каждый участник по кругу зачитывает то, что написал.Данное упражнение можно делать и в малых группах по 3-4 человека.

А теперь представьте ту социальную группу, к которой у вас наиболее неприязненное отношение. И вместо местоимения «я» в начале предложения вставляете название этой группы, например: «Геи имеют право...» зачитываем вслух тот же список прав, что и в начале упражнения.

Какие мысли, чувства у вас возникли после этого упражнения?

Выслушайте участников группы.

Информационный блок

Мы очень часто приписываем людям качества, которых у них на самом деле может не быть, только потому, что они принадлежат к какой-то социальной группе, которую мы считаем не очень хорошей. Это явление и называется стигматизацией. Стигматизация – это приклеивание ярлыков. Стигма – это какая-либо особенность человека, которая унижает его в глазах общества.

Есть еще одно, похожее понятие – дискриминация. Дискриминация – это прямое ущемление прав одних граждан по сравнению с другими. Например, если

на вас плохо посмотрели из-за того, что вы плохо одеты – это стигматизация, а если вам не разрешили пройти в кинозал из-за этого – это уже дискриминация.

А что такое толерантность? *(Примите ответы).* Толерантность – это терпимость. Это означает понимать, что люди имеют право быть другими, понимать, что другой – не значит враг. Как вы себе представляете толерантность к людям с физическими недостатками? К людям других национальностей? К ВИЧ-инфицированным?

Выслушайте ответы. Эти высказывания помогут оценить, как обстоят дела с толерантностью в этой группе. Можно подискутировать. Но вывод должен быть один – толерантность означает отсутствие унижения.

Мозговой штурм

Давайте разберем конкретную ситуацию. Ситуация:

Джамиля, 16 лет, родилась в Душанбе, сейчас живет в нашем городе, она на третьем месяце беременности.

Ваша задача: во-первых, придумать 5 причин появления такой ситуации, и, во-вторых, 5 последствий, которые ситуация повлечет.

Упражнение проводится в малых группах. При обсуждении нужно обратить внимание на то, что группа «додумала» про героиню, какие ярлыки навесила, осуждала ли и т.д.

Очень часто мы судим о людях по первому впечатлению, а оно бывает обманчиво. Первое впечатление складывается часто из внешности, иногда – из имени. Слышим «Джамиля» – и уже что-то себе представляем. Все-таки нужно лучше узнать человека, чтобы делать выводы.

Иногда мы судим о людях, когда видим их поступки, поведение, но не знаем настоящих причин этого поступка или поведения. Например, люди могут относиться к Джамиле плохо, потому что она не подумала вовремя и забеременела. На самом деле, мы не знаем настоящих причин (может, ее изнасиловали, может, она замужем, может, были другие причины). Так что нельзя делать выводов, пока не разберешься в ситуации. Наше осуждение – лишняя капля в чашу неприятностей другого человека. Нужно уважать личность и право каждого человека на выбор и право быть другим.

Упражнение «Что мне нравится в тебе – это...»

Давайте все встанем в круг, а кто-нибудь, кто хочет, встанет в середину круга. Каждый из нас, тех, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Что мне нравится в тебе – это...»

Дайте возможность поучаствовать всем желающим. Можно обсудить, как участники себя чувствовали, стоя в центре круга.

Итак, наше занятие подходит к концу. Принимайте других людей такими, какие они есть, не оскорбляйте и не унижайте людей за то, что они отличаются

от вас. Лучше попробуйте разобраться в ситуации. Хорошо, если вы еще поразмышляете на сегодняшнюю тему.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Тема 9: Устройство на работу

Цель – формирование навыков устройства на работу.

Задачи:

1. Формирование алгоритма действий поиска вакансий.
2. Формирование алгоритма действий при устройстве на работу.
3. Повышение уровня знаний об источниках вакансий

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Бумага или блокноты
- Ручки
- Карточки с названиями профессий
- Газеты «Вакансии» или любые другие газеты с предложениями о работе

Ход занятия

Добрый день! Рады вас видеть!

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Сегодня тема нашего занятия: устройство на работу.

Как правило, образование – это ключевой момент при выборе будущей профессии, а полученный уровень знаний и умений определяет то, кем и где вы сможете работать. Однако сам процесс поиска работы, представления своего резюме работодателю и непосредственно прохождение собеседования является очень показательным и решающим. И умение делать это хорошо, соответствуя современным требованиям, наверняка поможет вам получить работу вашей мечты. Но для начала давайте разомнемся. Нам нужен доброволец!

Игра «Профессия»

На спину (лоб) участника приклеена бумажка с названием профессии. Участнику необходимо догадаться, о какой профессии идет речь. Можно задавать вопросы другим участникам, например, «что я делаю», «сколько платят» и т.д. *(см. приложение 1).*

Мы с вами очень хорошо поиграли, теперь поговорим о серьезных вещах.

Упражнение «Будущая профессия»

Начнем с того, что каждый из вас сейчас определится, кем бы вы хотели работать. Возьмите, пожалуйста, листок бумаги и напишите, в какой сфере вы бы хотели работать, в какой компании/организации, какую заработную плату вы хотите получать, какой график вас бы устроил. У вас есть 5 минут.

Давайте обсудим ваши цели. Что было легче вам определить для себя, что сложнее. Какие еще критерии при выборе работы вы хотели бы учитывать?

Выслушайте мнение каждого.

Сохраните, пожалуйста, ваши записи – они вам еще понадобятся.

Информационный блок

Замечательно. А теперь мы начнем искать работу. Кстати, где можно узнать о существующих вакансиях? Действительно, есть специализированные газеты, интернет сайты job.ru, rabota.ru, hh.ru и т.д., объявления на улице, знакомства, а еще можно самим звонить в отделы кадров интересующих вас организаций или воспользоваться услугами рекрутинговых агенств, т.е. организаций, оказывающих услуги по подбору персонала для фирм-заказчиков. Кроме того, существуют Центры Занятости и Биржи Труда, где вы можете узнать о существующих вакансиях бесплатно, куда можно встать на учет и при необходимости пройти обучение (для постановки на учет необходимо взять с собой паспорт и документ об образовании).

Упражнение «Поиск работы»

А сейчас я предлагаю вам попробовать отыскать работу по тем критериям, которые вы уже определили, и для поиска вы будете использовать газету с вакансиями. Работа индивидуальная, у вас есть 10 минут, чтобы просмотреть ее и выбрать что-то вас заинтересовавшее.

(Участников необходимо обеспечить газетами с вакансиями)

Время вышло. Поделитесь теперь своим выбором с группой. Расскажите о своих впечатлениях и наблюдениях. Как вы думаете, каким вакансиям можно доверять, а каким нет? На что нужно обращать внимание?

Мозговой штурм, ответы ведущий фиксирует на флипчарте. Нужно подвести группу к тому, что не стоит доверять вакансиям следующего типа, скорее всего за ними стоит обман::

1. «Золотые горы» (огромная зарплата, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа; либо несоизмеримость зарплаты и выполняемой работы, например, сбор ручек на дому, зарплата – 40 000 в месяц).
2. Отсутствие контактного телефона (дан только адрес, и предлагается приехать в определенное время в определенное место).
3. Просят оплатить страховку, анкету, семинар и т.д. Запомните, честный работодатель никогда не берет деньги с соискателя. Если с вас пытаются взять деньги, то, скорее всего, вас обманывают. Нет никакой гарантии, что вас возьмут на работу.

4. Отсутствие каких-либо требований к соискателю (регистрация, навыки, образование). Если при этом работа предлагается молодым, красивым девушкам, это может быть завуалированным предложением работы в сфере интим-услуг.
5. Сомнительное место для проведения собеседования (отсутствие офиса у фирмы-работодателя, собеседование на квартире, в машине, у метро).

У надежного работодателя указано название фирмы, вакансия, требования к кандидату, контактное лицо (отдел кадров). Если работодатель предоставляет социальный пакет, то это также указывается в вакансии. Уровень заработной платы может не указываться. Его вы узнаете при звонке в отдел кадров, либо уже непосредственно на собеседовании.

Теперь, после нашего обсуждения, еще раз просмотрите выбранные вами вакансии. Они все еще внушают вам доверие? Если кому-то попался «лохотрон», не расстраивайтесь, это была всего лишь тренировка. Главное, чтобы в реальности при поиске работы вы не попались на удочку мошенников.

Информационный блок

Замечательно, теперь вы знаете, какую работу хотите получить, нашли подходящую вакансию. Идем дальше. Теперь нужно заинтересовать работодателя своей персоной. В одних случаях достаточно позвонить и договориться об очной встрече. Но также работодатель может попросить вас выслать по почте (факсу) или принести с собой резюме. Что это такое? Резюме – это документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании и другой относящейся к делу информации, обычно требуемый при рассмотрении кандидатуры человека для найма на работу.

Формы резюме могут быть разными, но в любом из них есть стандартные блоки.

(Ведущий фиксирует их на флипчарте).

Резюме должно содержать:

- фамилию, имя, отчество кандидата;
- возраст;
- контактную информацию кандидата (домашний адрес, телефон, адрес электронной почты);
- должность, на которую он претендует;
- образование (дипломы, сертификаты и пр.);
- краткое описание основных навыков (все, что может пригодиться вам на рабочем месте: знание иностранных языков, владение компьютером, наличие водительских прав, личного автомобиля и т.д.);
- описание опыта работы в обратном хронологическом порядке (то есть, сначала указывается последнее место работы, потом предпоследнее и т.д.);
- личные качества, которые могут быть важны для работодателя (пунктуальность, обучаемость, креативность и т.д.).

В резюме не следует включать информацию, не имеющую никакого отношения к предполагаемой работе.

Резюме должно быть кратким, четким, лаконичным, правдивым. Не стоит приписывать себе те навыки и умения, которыми вы по факту не обладаете, ведь это легко проверить, а в случае раскрытия обмана вряд ли ответ работодателя будет положительным.

Упражнение «Составление резюме»

Как вы уже догадались, ваша задача сейчас, используя представленный шаблон, составить резюме к той вакансии, которую вы выбрали.

Задание выполняется индивидуально, время на выполнение –не больше 10 минут.

Информационный блок

Готовое резюме обычно высылается на адрес электронной почты работодателя, либо приносится в распечатанном виде непосредственно менеджеру по персоналу. Если вы не получили ответа, можно позвонить менеджеру и уточнить, дошло ли резюме и заинтересовались ли вашей кандидатурой. Это будет показателем вашей высокой мотивации к получению именно этой работы.

В случае удачного рассмотрения резюме наступает самый волнительный этап – это собеседование. При подготовке к собеседованию нужно уделить внимание своему внешнему виду. Одежда должна быть чистой, аккуратной, отглаженной, не экстравагантной. Ваш внешний вид должен соответствовать той должности, на которую вы претендуете. Желательно выспаться, выглядеть свежим и бодрым.

Собеседование – встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу. Цель собеседования – познакомиться лично, понять, насколько работодатель и соискатель подходят друг другу, а также обсудить детали дальнейшего сотрудничества. На собеседовании работодатель задает вопросы, касающиеся образования соискателя, его опыта, полученных навыков и знаний. Также возможны вопросы личного характера: цели, устремления в жизни, чего соискатель хочет добиться, какие у него планы. Сам соискатель тоже вправе задавать интересующие его вопросы. Поэтому не надо чувствовать себя просителем, вы на равных условиях. Работодатель заинтересован в вас так же, как и вы в нем.

Какие вопросы можно задавать на собеседовании?

Мозговой штурм, ответы ведущий фиксирует на флипчарте. Задача ведущего – подвести к тому, что соискатель должен уйти с собеседования с четкой картиной о вакансии, чтобы сделать уверенный выбор.

В крупных компаниях часто проводят несколько уровней собеседования: с рекрутером, со службой безопасности, с психологом, с начальником отдела, с высшим руководством.

Надеемся, что у вас все получится!

Если вас пригласили на заключение договора с работодателем, какие документы необходимо взять с собой?

Участники перечисляют, ведущий фиксирует ответы на флипчарте.

Необходимые документы при устройстве на работу: паспорт, трудовая книжка (если есть), ИНН, страховое пенсионное свидетельство, возможно, справка об отсутствии судимости, санитарная книжка.

Не отчаивайтесь, если вам отказали. Иногда, чтобы найти свою работу, нужно пройти не одно собеседование. Каждое свое неудачное собеседование нужно воспринимать как опыт, который впоследствии обязательно поможет вам достигнуть своей цели.

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Приложение 1 к занятию №9
(Устройство на работу)

Повар	Программист
Официант	Курьер
Каменщик	Телеведущий
Автомеханик	Переводчик
Сантехник	Водитель
Парикмахер	Президент
Швея	Спасатель МЧС
Воспитатель	Ландшафтный дизайнер
Учитель	Тренер
Врач	Ветеринар

Приложение 2 к занятию №9
(Устройство на работу)

Образец резюме

_____
Фамилия, имя, отчество

_____
домашний адрес, телефон,
адрес электронной почты

Дата рождения: _____

ЦЕЛЬ: _____

ОПЫТ РАБОТЫ: _____

ОБРАЗОВАНИЕ:
Основное _____

Дополнительное _____

НАВЫКИ И ЗНАНИЯ: _____

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА: _____

Другая важная информация: _____

Тема 10: Организация досуга. Завершение программы

Цель – стимулирование осознания необходимости культурного развития, организации досуговых мероприятий.

Задачи:

1. Формирование знания о мотивации людей, которые посещают культурные центры.
2. Предоставление информации о различных культурных центрах города и его пригородах и об их местоположении.
3. Подведение итогов тренинга.

Материалы:

- Флипчарт
- Маркеры
- Плакат «Круг эмоций»
- Карточки для упражнения «Куда пойти, куда податься?»
- Открытки или фотографии с основными достопримечательностями города
- Карточки с названиями достопримечательностей

Ход занятия

Привет! Как ваше настроение?

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

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

Выслушайте варианты, включитесь в обсуждение.

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

Упражнение «Куда пойти, куда податься?»

Сейчас мы предлагаем вам задание: сопоставить потребность, состояние или настроение человека и культурно-развлекательное учреждение, подходящие ему. Каждому участнику раздаются карточки *(см. приложение 1)*. Если ни один из представленных вариантов вам не подходит, можете предложить свой.

На выполнение задания дается 5 минут, после чего идет открытое обсуждение всей группой.

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

Выслушайте мнения, способствуйте развитию дискуссии.

Работа в малых группах «Кто больше назовет»

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

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

Выслушать варианты, поощрить выигравшую команду.

Молодцы! Следующее упражнение у нас не менее интересное.

Упражнение «Сопоставь фотографию и название»

Давайте сейчас поподробнее остановимся на достопримечательностях нашего города. Мы раздадим вам карточки с названиями, ваша задача – сопоставить их с представленными открытками *(см. приложение 2).*

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

Упражнение «Развлеки гостей»

Замечательно справились! Теперь представьте, что к вам приезжает группа туристов. Причем к первой группе участников едут школьники старших классов из Японии, ко вторй группе – пенсионеры из Германии, к третьей – гастролирующие музыканты из Польши, к четвртой – родители с маленькими детьми из Франции, к пятой – дзюдоисты из любого другого города России.

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

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

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

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

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

Информационный блок

Информацию о том, где можно отдохнуть, легко получить через Интернет. Есть множество сайтов, посвященных отдыху. Кроме того, выходят журналы с репертуаром кинотеатров, музыкальных клубов. В кафе и магазинах Санкт-Петербурга бесплатно распространяются журналы и газеты, в которых есть информация об отдыхе.

Итак, если Вы решили посетить музей, кинотеатр или другое досуговое учреждение, обязательно возьмите с собой ученический или студенческий билет. Многие учреждения предоставляют скидки и льготы для учащихся.

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

Упражнение «Письмо себе»

Как мы уже говорили, сегодня у нас заключительная встреча, поэтому давайте подведем итоги наших с вами встреч. Вспомните, что вы делали на первом занятии. Действительно, каждый из вас послал себе сообщение в будущее. Сейчас вы сможете прочитать свои письма и посмотреть, сбылись ли ваши ожидания.

Дайте участникам время на прочтение, возможность высказаться и обсудить впечатления. Если у кого-то остались какие-либо вопросы, сейчас самое время их обсудить!

(Упражнение проводится, если группа закрытая, и письма были написаны на первом занятии. Если письма не были написаны, то можно использовать другое упражнение, направленное на подведение итогов всего цикла занятий.)

Упражнение «Круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел (а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось? (Участники высказываются по кругу)

Тема «Досуг» была последней, которую мы хотели с вами обсудить. Наш тренинг подошел к концу. Нам было приятно работать с вами, спасибо каждому участнику. Успехов вам!

Ведущий поздравляет участников и вручает каждому сертификат, возможно какие-либо призы или сувениры. Можно организовать завершающее чаепитие, или какой-либо простой ритуал прощания.

Приложение 1 к занятию №10
(Организация досуга)

Потребность, состояние или настроение

Грустно	Все бесит
Скучно	Познакомиться с кем-нибудь
Хочется чего-то нового	Хочется научиться чему-то новому
Нехватка общения	Весело
Все надоели	Жажда прекрасного

Культурно-развлекательные учреждения

Театр	Курсы фотографии, рисунка, паркура и т.д.
Музей	Прогулка по Неве
Дискотека	Экскурсия в пригород или по городу
Концертный клуб / зал	Велослеты, роликовые покатушки
Кинотеатр	Посидеть в Интернет-кафе
Лекции и мастер-классы по дизайну, фотографиии т.д.	Встреча с друзьями в кафе
Дискуссионный клуб	Библиотека
Свой вариант	Свой вариант

Приложение 2 к занятию №10
(Организация досуга)

Собор Спас на Крови	Зимний дворец / Эрмитаж
Казанский собор	Петропавловская крепость
Дворцовый мост	Петропавловский собор
Стрелка Васильевского острова	Летний сад
Крейсер «Аврора»	Адмиралтейство
Смольный собор	Медный всадник
Инженерный замок	Исаакиевский собор
Дворцовая площадь	

Приложение. Игротека[1]

Здесь приведены игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы, которые можно использовать на различных этапах тренинга. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить на позитивных итогах.

«Социометрия»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участникам необходимо найти среди других членов группы тех, у кого одинаковый с ними цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя и тому подобное.

«Самый-самый мой плакат»

Цель та же.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

«Визитка»

Цель та же.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем.

«Давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними.

Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

«Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга:: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

---

1 При составлении «Игротеки» были использованы материалы сайтов www.socpedagogika.narod.ru, www.mirrosta.ru

«Снежный ком»

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

«Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флипчарте.

«Умею ли я оказывать внимание другим»

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

«В чем мне повезло»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

«Мы похожи?»

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

«Проективный рисунок «Наша группа»

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)»;

«Молекулы»

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объ-

единитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

«Броуновское движение»

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?»

«Моргалочки»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

«В пары»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Участники должны встать друг к другу определенным образом, по заданию ведущего: нога к ноге, ухо к уху, и т. п.

«Пустое место»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего – пересесть на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной – удержать его.

«Клубок»

Цель: знакомство, сплочение группы.

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому участнику, который должен представиться и кратко рассказать о себе. Далее – кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет кинуть мячик всем по очереди, не повторяясь. В финале участники вместе распутывают образовавшуюся «путаницу» из ниток.

«Встать по знаку зодиака»

Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков.

Участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

«Образ»

Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т.д., и представляется в выбранном образе окружающим.

«Два круга»

Цель: двигательная разрядка.

Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону – участники меняются партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро и под музыку.

«Почта»

Цель: знакомство, сплочение группы.

Каждый прикрепляет имя к одежде, имена не должны повторяться. На это имя каждый участник в любое время может написать письмо. Проверка почты происходит раз в ... (по договоренности).

«Интервью»

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

«Знакомствов группах»

Цель: создание позитивной атмосферы, поддержка участников.

Упражнение выполняется в группе, в которой есть знакомые. Участники делятся на подгруппы так, чтобы в подгруппах были знакомые друг другу участники. Каждая подгруппа представляет своих участников для остальных таким образом: «Мы ценим (имя) за ...».

«Счет без трех»

Цель: разрядка, тренировка внимания.

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманное число (число «три»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

«Ищу друга»

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

«Кто я?»

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

«Путаница»

Цель: сплочение, выработка бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия.

Перед началом игры рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого члена группы. Каждый участник берет за руки двух других, желательно находящихся не рядом. Задача – не разнимая рук, распутаться в новый круг.

«Белые медведи»

Цель: снятие напряжения в группе.

Два-три человека берутся за руки цепочкой – это «белые медведи». Остальные участникик – «пингвины». Задача «белых медведей» – ловить «пингвинов». Чтобы поймать «пингвина», «белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

«Черные шнурки»

Цель: разрядить обстановку, дать возможность участникам проявить фантазию.

Игроки сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача – каждому найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков таких, как определение отношений, осознание чувств и т.д.

«Вася-Вася»

Цель: знакомство участников, развитие их наблюдательности и координации.

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка участники называют свое имя, во время второго – имя человека, на которого смотрят. Может быть сложно не сбиться, участники с медленный типом мышления могут выпадать из процесса.

«Имена-качества»

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

«Вопросы на бумажках»

Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

«Мозговой штурм»

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

«Я никогда не...»

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым неразнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно повлиять на самооценку человека

«Знакомство по парам»

Цель: знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников). В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

«Хлопки»

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

«Времена года»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных – угадать представленный ими сезон.

«Дни рождения»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия.

Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

«Построиться по...»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний – зависит не от него, а от выбранного критерия.

«Поиск общего»

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т.д.

«Разгоняем паровоз»

Цель: сплочение группы.

Члены группы передают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

«Колпак»

Цель: разрядка, поднятие настроения, сплочение группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак»,– участники поют эту песню несколько раз, каждый раз заменяя одно из слов определенным жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. Игру хорошо проводить во время заключительных занятий.

«Дракон»

Цель: разрядка, сплочение.

Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний –

«хвост». Голова должна поймать хвост. Для игры необходимо безопасное и просторное помещение.

«Зоопарк»

Цель: разрядка, проявление фантазии, выход энергии.

По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки). Подросткам это упражнение может оказаться сложным, возможно только при достаточном уровне развития группового процесса.

«Эхо»

Цель: взаимодействие «личность-группа», обратная связь.

Один человек говорит что-то всем остальным, стоящим напротив, и они повторяют (как эхо). При желании можно добавлять жесты.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на «тройки», все встают в колонны по три человека, лицом в круг. Первые в колонне – шишки, за ними желуди, последние – орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

«Птицы, блохи, пауки»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой решает, кем она будет – птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде они показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Необходимо просторное, безопасное помещение

«Салки – обнималки»

Цель: разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, «салить» можно того, кто присоединился последним. Необходимо просторное, безопасное помещение.

«Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант – вся группа повторяет движения одного.

«Бурундуки»

Цель: разрядка, смех, противодействие с группой.

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Салки по трое»

Цель: взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным.

Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр.

«Поджигатель»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль. У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать напряжение.

«Телетайп»

Цель: групповое сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

«Рисунок с поводырем»

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

«Койот и кролик»

Цель: разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы.

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один мяч – «кролик», другой –«койот». Задача койота – поймать кролика. Кролик может прыгать из рук

в руки, а койот только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках – койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.

«Два паровозика»

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные – «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

«Фруктовая корзина»

Цель: разрядка.

Участники сидят в кругу, ведущий – в центре. Каждый выбирает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и участники, выбравшие эти фрукты, должны поменяться местами. Задача ведущего – успеть занять чье-то место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

«Стул сгорел»

Цель: разрядка.

Стулья (на один меньше, чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Все бегают по кругу, не касаясь стульев, и, по команде ведущего, садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается. Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.

«Поросята и котята»

Цель: разрядка.

Участники делятся на поросят, котят и утят (как на первый, второй, третий). Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих «собратьев». Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, т. к. должен следить за безопасностью. Необходимо безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогретости» группы.

«Бабочка-ледышка»

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч,

называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

«Третий лишний»

Цель: разрядка.

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и «беглец». «Беглец» может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится «беглецом». Если ведущий салит «беглеца», они меняются ролями.

«Скульптор»

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

«Выход-вход в круг»

Цель: развитие умения противостоять толпе, умения убедить, умения сказать «нет».

Задача одного из участников – любым способом выйти или войти из круга, задача группы – не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия. Может стимулировать групповой процесс.

«Семеро козлят и волк»

Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам.

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козленок». «Козлята» сидят в «домике», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

«Слепец и поводырь»

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

«Мои особенности и преимущества»

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

«Собака»

Цель: разрядка, снижение возбуждения, сплочение.

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-либо черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы.

«Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине – нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

«Ритм»

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

«Горячий стул»

Цель: узнать мнение окружающих о себе; провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, стальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

«Карта моей души»

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

«Выражение чувств»

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

«Закрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

«Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

«Да – нет»

Цель: помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны – вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

«Границы, скажи СТОП»

Цель: осознание собственных физических и психологических границ.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

«Немой зоопарк»

Цель: разрядка, память и внимание, спонтанное мышление.

Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу «приветы»: участники показывают свое животное и животное того, кому передается привет.

«Семейная скульптура»

Цель: осознать и почувствовать «ролевую» позицию, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру – каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей. После скульптуры участникам необходимо «стряхнуть» с себя роли.

«Преодолей препятствие»

Цель: необходимость мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Участники выстраиваются в линейку. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти, и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен использовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д., а также требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим». Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

«Клубок»

Цель: осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки.

Каждый из участников, держа в руках, клубок говорит о том, как его касается обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

«Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»

Цель: профилактика употребления ПАВ

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача руководителя – предотвратить употребление ПАВ в учебном заведении. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. Осознание степени важности своего участия в решении проблемы.

«Кочки»

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в линейку на листы бумаги А4. Задача – не наступая на пол, построится в правильном порядке.

«1, 2, 3, 4, 5»

Цель: разрядка, позитивные эмоции.

Участники произносят счет «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем – назад и произносят 5 раз «ха». Ускоряя темп, повторяют это 5 раз, затем 4, 3, 2 и 1.

«Доверяющее падение»

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

«Остановись – подумай»

Цель: осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение), произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите, как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

«Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу

можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

«Оценка ситуации»

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации.

Участники называют 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т. д. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

«Табу»

Цель: понять отношение к запретам и ограничениям.

Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.

«План на 1 год, на 3, на 5»

Цель: развитие навыковдолгосрочного планирования

Все составляют план на 1 год, 3 и 5 лет. Листочки остаются у участников.

«Сплетни»

Цель: анализ искажения информации в процессе ее передачи

Несколько человек выходят из комнаты. Остальным зачитывается текст с датами, напоминающий указания шефа секретарше. В комнату вызывается первый человек, ему зачитывается текст. Его задача – наиболее точно своими словами пересказать текст участнику, который войдет следующим. Все вызываются по очереди, остальные слушают. В конце сопоставляют первоначальный и итоговый текст.

«Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Я хочу тебе подарить»

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Картина на память»

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.

«Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

«Циферблат»

Цель: тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь называет любое время, а «циферблат» его показывает – сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

«Хлопки»

Цель: упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет и т.д. Кто ошибся – выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

«Волшебный ключ»

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

«Эстафета с шариками»

Цель: установление взаимопонимания в парах, выработка умения действовать скоординировано с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Необходимо четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ним проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 х 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

«Чепуха»

Цель: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу справа. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- Кто?
- Где?
- С кем?

- Чем занимались?
- Как это происходило?
- Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?

«Симпатия группы»

Цель: тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию.

Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3-5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может вызвать дискомфорт у участников, набравших недостаточно высокие баллы.

«Угадай рифму»

Цель: развитие невербальной экспрессии (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательности и умения понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этим качествами).

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.

Их задача – продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно представить слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.

Список литературы

1. Александров А.А. Типология делинквентного поведения при психопатиях и акцентуациях характера // Нарушения поведения у детей и подростков.– М., 1981.– С. 51-59.
2. Аликина Н.В. Особенности агрессивного поведения несовершеннолетних и основы его профилактики/Метод. рекомендации.– Киев, 1991.– 20 с.
3. Беличева С.А. Социально – психологические основы предупреждения десоциализации несовершеннолетних – Автореф. диссертация докт. психол. наук.– М., 1989.– 45 с.
4. Битянова Н.П. Психология личностного роста. М.: Меж. пед. академия, 1995.
5. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под. ред. Л.И. Божович, Л.В. Благонадежиной.– М., Педагогика, 1972.– С. 41.
6. Бочкарева Г.Г. Психологическая характеристика мотивационной сферы подросков-правонарушителей// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благонадежиной.– М.: Педагогика, 1972.– С. 259-349.
7. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
8. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
9. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
10. Изард К. Эмоции человека.– М., Изд – во МГУ, 1980.– С. 252-334.
11. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс...– Минск.: Выш. школа., 1986.– С. 157-159.
12. Мелибруда Е. Я – Ты – Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986.
13. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции.– М., 1990.– С.23-43.
14. Организация и проведение тренинга: Учебное пособие/Под ред. А.В. Федотова. Л.: ЛГТУ, 1991.
15. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989.
16. Петровская Л.А. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. М., 1982.
17. Практикум по социально-психологическому тренингу/Под ред. Б.Д. Парыгина. С-ПБ, 1994.
18. PRO выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее, СПб, 2005.
19. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера./Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям,2009.– 92 с.: ил.

20. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
21. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
22. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.