

ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ГОТОВЯЩИХСЯ К ОСВОБОЖДЕНИЮ*

ПРОГРАММА (план-конспект тренинговых занятий)

Пояснительная записка

Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению, направлены на оказание стимулирующего, корректирующего, терапевтического, развивающего воздействия на личность и поведение подростков, находящихся в изолированном от социума пространстве.

Как показал опыт работы с осужденными подростками в Можайской воспитательной колонии, применение тренинговых методов социально-психологического обучения в группе освобождающихся позволило добиться положительных результатов в структуре личности и поведения подростков, готовящихся к освобождению, а также, косвенно повлиять на групповые процессы и явления в отрядах тех воспитанников, которые активно посещали тренинг.¹

Социально-психологическое обучение в условиях пенитенциарных учреждений в первую очередь должно быть направлено на выработку у подростков социально одобряемых умений и навыков поведения в период подготовки к освобождению, осуществляемая в условиях групповой тренинговой деятельности.

Этапы реализации программы социально-психологического тренинга для несовершеннолетних в период подготовки к освобождению.

Программа социально-психологического тренинга рассчитана на период от 6 до 12 месяцев и должна корректироваться в зависимости от состояния реабилитируемого осужденного, готовящегося к освобождению.

Программа тренинга состоит из 3 основных последовательных этапов реализации:

I. Начальный этап (вход в программу).

Как показал опыт, продолжительность первого этапа длится от 1 до 2 месяцев.

Основные задачи, решаемые на этом этапе:

- обследование;
- тестирование;

¹ По данным мониторинга из 60 человек, участвующих в тренинге (70% представлены к условно-досрочному освобождению; 33% переведены на облегченные условия отбывания наказания; 75% получили положительные записи в дневниках индивидуальной работы; 76% устроились на работу в колонии; 66% оставили свои адреса и телефоны для дальнейшего сотрудничества с после освобождения; 78% стали активно принимать участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях колонии; 83% стали оказывать психологическую помощь и поддержку другим; 78% воспитанников колонии. высказывают положительные отзывы об участниках тренинга; 78% регулярно формулируют запросы на предоставление психологической литературы по тематике тренинга.

- консультирование;
- формирование мотивации к участию в групповой тренинговой работе.

Какое-то время несовершеннолетний должен находиться в положении наблюдателя и определить для себя, готов ли он участвовать в работе тренинговой группы. На первом этапе осуществляются индивидуальные формы работы (беседа, консультирование и др.).

II. Развернутый этап (основной этап). Продолжительность второго этапа — до 6–8 месяцев.

Основные задачи, решаемые на втором этапе:

- максимальная интеграция несовершеннолетнего в режим группового тренинга усвоение всех его норм и правил;
- активное участие в тренинговых мероприятиях;
- включенность в различные формы групповой работы;
- реализация воспитательных и образовательных программ.

При этом повышение уровня мотивации к участию подростка в тренинге необходимо обеспечить созданием ситуации престижности участия подростка в тренинге; каждодневное подкрепление и стимулирование мотивации участия в тренинге, обеспечения динамичности смены деятельности в процессе групповых занятий, большое внимание уделять созданию внутригруппового микроклимата, позволяющего подросткам чувствовать себя психологически комфортно.

Первая половина данного этапа обычно обозначается как фаза неустойчивого состояния. В ней, как правило, наблюдается существенная зависимость несовершеннолетних от позитивного влияния группы, среды, психотерапевтического режима, в связи с чем максимально активно используется вся шкала ограничений, позитивных и негативных санкций.

Вторая половина этапа рассматривается как фаза устойчивого состояния.

III. Заключительный этап. Несовершеннолетние, которые успешно функционируют в рамках тренинга и переносят позитивные навыки общения и деятельности в повседневную жизнь, поощряются администрацией колонии (условно-досрочное освобождение, перевод на облегченные условия отбывания наказания и др.)

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является *рефлексия* ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий. Воздействие может осуществляться на уровне установок, либо умений, либо перцептивных способностей и т.д. Один тренинг обычно направлен на решение одного круга задач. Смешивать разные задачи в ходе работы одной тренинговой группы нецелесообразно, т.к. это может снизить эффективность групповой работы, спровоцировать конфликт среди участников, поскольку разные задачи обладают для них разной степенью привлекательности и актуальности.

Задача тренера заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, подобрать и своевременно использовать такие процедуры, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и отточить новые способы поведения.

В процессе занятий необходимо создавать условия для перевода поведения участников с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в личности и поведении осужденных подростков путем осознания ими ошибочности, неэффективности, недостаточной конструктивности их предыдущего поведения (опыта) в тренинге.

Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе — еще одна задача тренера.

Партнерское или субъект-субъектное общение участников тренинговой группы должно быть ориентировано на учет интересов всех участников взаимодействия, способствовать отражению чувств, мыслей, переживания. Это создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Программа социально-психологического тренинга представляет собой систему тренинговых занятий, направленных на коррекцию агрессивного и разрушительного поведения подростков, обучение отреагированию (выражению) собственного гнева и в целом всей негативной ситуации приемлемым способом. Тренинг направлен на формирование конструктивных поведенческих реакций, коррекцию деструктивных элементов в поведении; снижение уровня личностной тревожности, формирование умений и навыков саморегуляции и эмпатийных способностей.

Тренинг представляет собой 12 тематических блоков, рассчитанных на 20 занятий. Может использоваться как целостная программа тренинга, так и отдельными блоками в зависимости от продолжительности работы с воспитанниками и характеристики реабилитируемых подростков, готовящихся к освобождению.

Тренинг регулярно проводится с группой воспитанников из 10–12 человек, готовящихся к освобождению в ближайшее полугодие.

1 блок — Тренинг личностного роста. Раскрытие внутреннего потенциала воспитанников колонии, формирование самосознания, самовосприятия и самовыражения, позитивной «Я — концепции»

2 блок — Тренинг социализации личности. Формирование позитивных установок у освобождающихся воспитанников колонии, развитие личностных ресурсов подростка для жизни на свободе без правонарушений.

3 блок — Тренинг управления агрессией и гневом. Формирование умений и навыков регулирования собственных эмоций и чувств. Формирование способности к моделированию последствий агрессивного поведения. Обучение выражению собственного гнева и в целом всей негативной ситуации приемлемым способом.

4 блок — Тренинг трансактного анализа. Создание условий для актуализации надежд воспитанников на будущее, осознания внутренних и внешних ресурсов.

5 блок — Тренинг аргументированного поведения. Развитие навыков алгоритмизации решения жизненных проблем на свободе по авторской модели мотивационного тренинга «Ресурсная памятка».

6 блок — Социально-психологический тренинг поведения. Развитие социальных навыков. Расширение представлений о значении профессии как фактора социальной защиты. Развитие навыков трудоустройства: поиски на рынке труда, самопрезентация,

*** Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

видео-интервью, имидж, качества, повышающие конкурентоспособность на рабочем месте.

7 блок — Экономический тренинг. Формирование представлений о способах материального благополучия и экономической стабильности. Развитие навыков планирования бюджета.

8 блок — Ролевой тренинг мужского поведения. Развитие навыков мужского ролевого поведения как фактора идентификации.

9 блок — Проблемы добра и зла, преступление и наказание. Формирование представлений и понятий «добро» и «зло», «дружба», «семья», «любовь» и др.

10 блок — Тренинг профилактики и коррекции зависимого поведения. Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится избегание вредных привычек, в том числе и употребления ПАВ.

11 блок — Тренинг позитивного мироощущения, саморегуляции, преодоления агрессивных и депрессивных тенденций. Развитие навыков установления и развития отношений партнерства и сотрудничества. Развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний и интересов другого человека. Обучение приемам саморегуляции психического состояния. Формирование позитивной установки к окружающему миру.

12 блок — Ценностно-установочный тренинг. Развитие навыков выбора и принятия решений, укрепления волевых качеств. Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов. Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

В целом, тренинговая работа направлена на формирование и повышение рефлексивного компонента личности воспитанников колонии, который, как известно, и определяет социальную нормативность и осознанность поведения, что в свою очередь напрямую влияет на снижение преимущественной для подростков спонтанной преступности, в том числе и повторной.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

«МОЕ РЕАЛЬНОЕ Я!»

В пенитенциарных учреждениях большинство подростков обладают очень завышенным по невротическому типу уровнем самооценки. Очень завышенная самооценка подростков является неадекватной и свидетельствует о личностной незрелости, неумении правильно оценивать свои действия, сравнивать себя с другими. Такая самооценка оказывает влияние на адаптацию подростка в социуме и увеличивает его конфликтность.

Тренинг личностного роста направлен на развитие и коррекцию самооценки через раскрытие личностных возможностей подростка, создание внутренних критериев самооценки, базирующихся на его реальных и потенциальных возможностях, о которых он будет узнавать в результате общения со сверстниками в процессе тренинга.

1 ЗАНЯТИЕ.

«ЗНАКОМСТВО»

В условиях пенитенциарных учреждений первое занятие является одним из наиболее важных этапов определения готовности участника и группы в целом к позитивному взаимодействию. Основным содержательным моментом на начальной стадии являются создание условий для развития доверительных отношений между участниками, фокусирование общения на принципе «здесь и теперь» и обращение внимания участников на их собственное поведение в контексте происходящего. Для начального этапа работы важны два вида техник, которые помогают участникам приступить к работе. Это техника «знакомство» и техника, устанавливающая доверие.

Цель: освоение приемов позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения; выявление степени готовности участников тренинга к взаимодействию.

Приветствие «Мои пожелания»

Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Задание: приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

Инструкция: Наше первое занятие мы начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Пожелания должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелание. Следим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

Анализ упражнения:

Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание?

Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

Упражнение 1. «Нарисуй свое имя»

Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Инструкция: Выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека. Задание выполняется просто: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на приготовленной заранее визитке.

Анализ упражнения заключается в обсуждении вопроса: «Почему участник тренинга оставил себе свое имя или взял тренинговое?»

Упражнение 2. «Какой «Я»

Цель: Развитие позитивных представлений о себе.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Задание: Каждый обрисовывает на листе свою ладонь, затем раскрашивает ее, пишет в центре «Я», и в каждом пальчике свои хорошие качества, которыми он обладает.

Инструкция: Предлагаю каждому из вас найти в себе что-то очень хорошее (поступки, за которые вас хвалили в школе, свои черты характера, которые нравились вашим друзьям или родителям, то, что вы больше всего цените в себе, за что любите себя). Их должно быть пять. Покажите свои ладони всем!»

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда анализировали свои личностные качества?

Какие состояния вы испытывали, когда показывали свои ладони другим участникам тренинга?

Что было наиболее трудным для вас в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Личный герб и девиз»

Цель: развитие навыков самовыражения и самоанализа.

Материал: лист бумаги формата А 4, цветные карандаши, фломастеры.

Задание: проанализировать положительные качества характера и представить их в форме девиза.

Инструкция: С помощью бумажных заготовок, карандашей и фантазии предлагаю всем участникам создать свой личный герб и девиз. В качестве основы девиза может выступить известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное — чтобы он как можно точнее отражал суть вашей натуры. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть — ваши главные достижения в жизни. Средняя — то, как вы себя воспринимаете. Правая часть — ваша главная цель в жизни. Нижняя часть — ваш главный девиз в жизни. По окончании работы все участники группы представляют свои гербы и девизы. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу.

Все рисунки вывешиваются на стену и остаются там, на протяжении всей работы тренинговой группы.

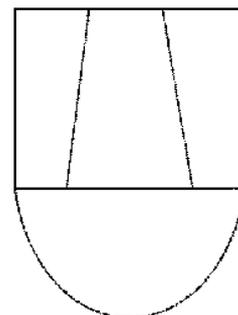
Анализ упражнения:

Какие трудности вы испытывали, когда рисовали герб?

Какие чувства вы испытывали, когда сочиняли девиз?

Насколько девиз отвечает тому, что отражено на гербе?

Что нового вы узнали о себе и других?



Упражнение 4. «Путешествие на корабле»

Цель: создание условий для эмоционального и мышечного расслабления, развитие уверенности в собственных силах.

Инструкция: Предлагаю всем занять удобное положение и закрыть глаза (вдох-выдох). Представьте себе большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море. Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышьте шум волн. Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо. Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала. Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любую сторону. Управление не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль подвластен вам. Осознайте это ощущение власти и уверенной силы.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда управляли воображаемым кораблем?

Упражнение 5. «Истина»

Цель: развитие навыков активного слушания и познавательной мотивации в поиске истины и смысла жизни.

Инструкция: Предлагаю вам прослушать притчу и ответить на вопрос: «Почему человек все время ищет Истину?»

«После того как боги сотворили Вселенную — землю, звезды, солнце, после того как они сотворили Природу — горы, моря океаны, леса, цветы; после того как они сотворили Человека, они создали Истину. Боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром, без труда. Он должен был сам достичь, открыть ее. И тогда Боги задумались, где спрятать Истину. Сначала они хотели спрятать ее на вершине самой высокой горы, затем — в самом глубоком месте океана, затем — на самой далекой звезде. Но все эти места казались им слишком доступными для человека. И тогда они решили: «Спрячем Истину в сердце Человека. Он станет искать ее на земле и на небе, в лесах и воде, даже не подозревая о том, что все время носит ее с собой».

Анализ упражнения:

Почему человек все время ищет Истину?

Почему боги не хотели, чтобы Истина досталась человеку даром?

Почему боги спрятали Истину в сердце человека?

Какие чувства вы испытывали, когда слушали притчу?

Упражнение 6. «Аплодисменты по кругу»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения.

Инструкция: Предлагаю всем участникам поиграть в игру «Аплодисменты». Ведущий начинает хлопать в ладоши, адресуя эти аплодисменты кому-то из участников тренинга, глядя ему в глаза. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому теперь они уже вдвоем аплодируют. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему

участнику аплодирует уже вся группа. Одновременно с аплодисментами каждый участник благодарит всех за приятное участие в работе.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда вам аплодировала группа?

Какие чувства вы испытывали, когда аплодировали другим?

Какое у вас сейчас настроение?

2 ЗАНЯТИЕ.

«КТО Я?»

Цель: формирование навыков самопознания, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем. Знакомство с чертами личности, особенностями характера. Развитие навыков рефлексии. Формирование потребности распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Приветствие «Настроение»

Цель: создание условий для позитивного настроения на предстоящую работу, формирование представлений о роли эмоций.

Задание: с помощью невербальных способов передать настроение.

Инструкция: Часто при встрече с человеком мы испытываем некоторый дискомфорт от дурного настроения нашего партнера, и, наоборот, его хорошее настроение заставляет нас забыть свои проблемы. Сегодня приветствие будет несколько необычным. Нужно передать свое настроение партнеру мимикой. Для выполнения упражнения следует встать в две шеренги. Первая шеренга (предварительно сговорившись) демонстрирует какое-нибудь настроение человека, а вторая шеренга угадывает и наоборот.

Анализ упражнения:

Какое настроение вам удалось передать ярче всего?

Какие трудности вы испытывали, в процессе выполнения задания?

Упражнение 1. «Что такое человеческое «Я»

Цель: формирование представления о том, что такое человеческое «Я» с позиции психологии; развивать навыки рефлексии и самоанализа.

Инструкция: Предлагаю вам поразмышлять о том, что такое человеческое «Я»? Какое оно, из чего состоит, что там внутри? И вообще — оно есть, это «Я»? Но для этого предлагаю познакомиться с мнением психологов, которые полагают, что человеческое «Я» определяется наличием такого свойства личности как «воля», заключающееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Свойство личности, «воля» проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели. К волевым качествам человека относят мужество, настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и др. Понятие «воля» очень тесно связано с понятием «свобода». Оно, по мнению психологов, обеспечивают контакт человека с собственными настоящими желаниями. Второе значение слова «воля» ученые определяют, как намерение («я сообщаю вам свою волю»). Это о том, что человек может ставить перед собой те цели, которые соответствуют его естеству. Полагаю, речь о том, что свободный человек слышит свои желания и претворяет цели, исходя из них. Третье значение — это умение контролировать свои

действия («волевой человек», «усилием воли»). Это способность заставить себя сделать нечто, чего в данный момент делать не хочется, но что сделать необходимо во имя какого-то более отдаленного, стратегического «хочу», или напротив — это способность удержаться от совершения какого-либо действия по той же причине «не хочу». Кстати, когда авторы говорят «удержать себя», не обязательно считать, что они расщепляют человека на две половины — того, кто стремится, и того, кто удерживает. Здесь можно увидеть и другой вариант — достаточно заменить «удерживать себя» на «удерживаться». Когда речь идет о том, что человек удерживается от совершения какого-либо поступка, это означает — человеку не потребовалась посторонняя помощь, он справился сам. Но вернемся к понятию человеческое «Я». Базовое внутреннее «Я», определенное через слово «воля», по мнению психологов, воплощается телесно, интеллектуально и эмоционально в той части мира, которая является «не — Я». «Я» обеспечивает адекватный способ существования во внешнем мире, т. е. баланс между способностью человека к контакту с самим собой и способностью к контакту со всем прочим.

Предлагаю вам изобразить свое собственное «Я», например, в цвете или рисунке; с каким деревом вы связываете свое «Я»? С какой погодой, временем года. Почему? Нарисуйте свое «Я» не в виде человека, а как-то по-другому (животное, какой-то предмет и т. д.). Нарисуйте себя, когда вы бываете хорошими, добрыми, умными, когда другие люди на вас не нарадуются. Нарисуйте себя, покажите всем и расскажите о себе.

Анализ упражнения:

Что вы узнали нового в понимании человеческого «Я»?

В чем внутренний смысл человеческого «Я» по мнению психологов?

Какие чувства вы испытывали, когда рисовали собственное «Я»?

Упражнение 2. «Паутина»

Цель: сплочение группы, формирование позитивных представлений о себе и о других.

Материал: клубок шерстяных ниток.

Инструкция: Всем участникам предлагается назвать свое имя и сказать о себе что-нибудь хорошее, например, качества характера. Игру начинает ведущий, который берет клубок шерстяных ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке, затем кидает клубок сидящему напротив, предлагая ему назвать свое имя и сказать что-нибудь хорошее о себе.

После обсуждения паутина распутывается в другую сторону, и каждый участник, возвращая клубок предыдущему, называет его по имени и его положительное качество, пока клубок не вернется к ведущему. В процессе распутывания нить может запутаться. Такую ситуацию необходимо прокомментировать какой-нибудь шуткой.

Анализ упражнения:

Как вы думаете, что у нас получилось?

Можно ли сказать, что получившаяся «паутина» соткана из качеств характера участников тренинга?

Какие именно качества характера участников тренинга преобладают в сотканной «паутине»?

*** Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Упражнение 3. «Золотой путешественник»

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: Предлагаю поудобней расположиться в кресле, закрыть глаза, вдохнуть постепенно яркий, насыщенный золотой свет. Этот свет постепенно заполняет ваши сердца, руки и ноги. Тело начинает светиться, вы глубоко дышите. От вас исходит золотой свет. Вы становитесь светлее и светлее. Представьте, что в вашем сердце находится золотой шар света. Это золотой путешественник. Посмотрите, куда он поведет вас. Вдохните глубоко, вы чувствуете золотую энергию, большой шар света, который путешествует по вам. Он находится в животе, затем поднимается в голову, лицо, оно излучает энергию света. Вот он опустился в руки, затем в ноги, ощутите его золотую энергию. Пусть этот свет остается в вас всегда, сохраните его тепло и силу в своем теле. А теперь откройте глаза. Вы бодрый и оптимистичный. Все хорошо.

Анализ упражнения:

Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 4. «Предмет»

Цель: развитие способности к самовыражению.

Материал: в центре круга, из мешка на пол выкладываются различные предметы. Это могут быть детские игрушки, небольшого размера.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга выбрать понравившуюся игрушку и затем по кругу рассказать от имени предмета небольшой рассказ, начиная со слов: «Я — волшебник...; Я — кисть художника... и пр.

Анализ упражнения:

Какие чувства испытывали, когда выбирали предмет и придумывали рассказ?

Чей рассказ вам больше всего понравился?

Упражнение 5. «Коллаж «Мой мир»

Цель: развивать способность к самовыражению, самосознанию. Создание атмосферы принятия и понимания.

Материал: Лист ватмана, газеты, журналы, клей, ножницы.

Задание: создать коллаж «Мой мир» с помощью картинок.

Инструкция: Предлагаю всем участникам мысленно задать себе вопрос: «Какой он, мой мир?» И из предложенных картинок и вырезок предлагаю каждому создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос. Из иллюстраций картинок необходимо выбрать те готовые формы, которые удовлетворяют его эстетическим запросам и дают возможность быть более свободным в самовыражении.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения задания?

Какие сюжеты преобладают в работах?

Можно ли сказать, что у всех участников тренинга получились одинаковые (разные) коллажи? Почему?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?

2. Какое у вас сейчас настроение?

3. Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя...» и «Я сегодня понял...»

3 ЗАНЯТИЕ. «КАКОЙ Я?»

Цель: развитие способностей самоанализа и навыков рефлексии.

Приветствие «Окажи знаки внимания»

Цель: формирование представления о значимости знаков внимания для активизации процесса общения.

Инструкция: Нормальные, дружеские отношения между людьми невозможны без оказания друг другу знаков внимания. Они выполняют роль «поглаживания» человека. Положительные знаки внимания укрепляют веру человека в свои силы. Сегодняшнее занятие мы начнем с оказания знаков внимания друг другу. Предъявление знаков внимания может осуществляться в разных формах: (комплимент, поздравительная открытка, письмо, подарок).

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда оказывали знаки внимания другому участнику тренинга?

Какие чувства вы испытывали, когда вам оказывали знаки внимания?

С какими трудностями столкнулась, когда выполняли упражнение?

Упражнение 1. «На что похоже мое настроение?»

Цель: развитие осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию «здесь и сейчас» и способности выразить эмоциональное состояние в образной и символической форме.

Материал: лист бумаги формата А4, краски, гуашь.

Инструкция: Предлагаю проанализировать свое эмоциональное состояние. На что похоже сейчас ваше настроение? Нарисуйте его.

Анализ упражнения:

Что изображено на ваших рисунках?

Какое эмоциональное состояние они передают?

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: Развитие навыков рефлексии и самоанализа.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Инструкция: Предлагаю в письменном виде в течение 10 мин ответить на вопрос: «Кто Я», используя личные характеристики (черты характера, интересы, привязанности, способности и т.д.). Каждое предложение начинать с местоимения «Я», всего должно получиться 20 слов или предложений. Прошу вас быть откровенными и не отбирать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите все, что, по вашему мнению, характеризует ваше «Я». После того как вы выполните первую часть задания, поставьте около каждой характеристики «+» если это вам в себе нравится, «-» если не нравится, «0», если вам все равно, и?» если вы не можете решить, нравится вам это вам в себе или нет.

Рекомендация ведущему тренинга: Возможно, у кого-то из участников тренинга возникнет желание прочитать характеристики о себе, тогда необходимо дать ему такую

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

возможность, но с предельной осторожностью. Очень важно здесь учитывать степень подготовленности группы к такой работе. Только в случае согласия участников тренинга работы собираются и хранятся у психолога.

Анализ упражнения:

Какие трудности вы испытывали во время выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Хорошо или плохо»

Цель: развитие понимания двойственности свойств и качеств личности человека.

Задание: выполнение задания осуществляется одновременно со всей группой.

Инструкция: Задание состоит из двух этапов: 1 этап — на большом листе ватмана, который разделен на две колонки, необходимо отобразить свойства и качества характера вымышленных людей и параллельно в другой колонке свойства и качества их *антиподов*.

Для выполнения задания 2-го этапа необходимо разделиться на две команды. По очереди команды дают положительную (отрицательную) оценку свойств и качеств вымышленных людей. При этом участник одной команды свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», участник из второй группы начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так попеременно. Например: хорошо быть неряшливым, потому что можно бросать свои вещи, где хочешь, представитель другой команды продолжает дискуссию о том, что плохо быть неряшливым, потому что разбросанные вещи тяжело потом найти.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись, когда выполняли упражнение?

Упражнение 4. «Отгадай»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения.

Инструкция: Для выполнения задания необходимо разделиться на две команды. Команды загадывают образы обитателей зоопарка. Представитель или представители команды с помощью невербальных способов (мимика, жесты) демонстрируют загаданный образ, противоположная команда отгадывает и наоборот.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись, выполняя упражнение?

Какое сейчас у вас настроение?

Упражнение 5. «Два Я»

Цель: развитие способности самопознания.

Материал: лист бумаги формата А 4, фломастеры, карандаши.

Инструкция: Предлагаю участникам необычное задание, необходимо нарисовать на одной стороне листа «Я, которое мне нравится», а на другой стороне листа «Я, которое мне не нравится».

Анализ упражнения:

Какие вы испытывали трудности, когда выполняли упражнение?

Какие вы испытывали трудности, когда рисовали «Я, которое мне нравится»?

Какие вы испытывали трудности, когда рисовали «Я, которое мне не нравится»?

Упражнение 6. «Волшебная лавка»

Цель: развитие способности сосредоточиться на себе, развитие способности осознанного выбора.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Инструкция: Предлагаю всем расположиться удобно в кресле. Несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, постараться полностью расслабиться. *Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что в этой лавке есть продавец и вы можете приобрести что-нибудь для себя, но не вещи, а черты характера, способности — все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое приобретаемое качество вы должны отдать другое качество. Если позволите, то роль продавца будет выполнять ведущий тренинга.* Задание выполняется в индивидуальной форме, и после того, как вы сконцентрируетесь на желаниях и сформулируете их на бумаге, передайте их продавцу.

Анализ упражнения:

Какие чувства испытывали, когда выполняли упражнение?

С какими трудностями столкнулись, выполняя упражнение?

Упражнение 7. «Я — это я!»

Цель: формировать позитивное отношение к себе.

Инструкция: Предлагаю всем участникам встать в круг, взяться за руки и произнести три раза «Я — это я!» При этом голова сначала опущена, затем принимает среднее положение и в третий раз поднимается высоко.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Какое сейчас у вас настроение?

Рефлексия занятия:

Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя...» и «Я сегодня понял...»

4 ЗАНЯТИЕ. «МИР ЭМОЦИЙ»

Цель: расширение словаря понятий об эмоциях; развитие способности регулирования эмоционально-волевой сферы.

Материал: мяч.

Приветствие «Мяч»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: Предлагаю всем расположиться по кругу и, передавая мяч по кругу, рассказать, с какими чувствами вы пришли на тренинг, является ли участие в тренинге приятным событием для вас и чего вы ожидаете от занятия и т.д.

Анализ упражнения:

Чувствовали ли вы себя скованными вначале занятия?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Мой мир»

Цель: развивать способность к самовыражению; установлению ассоциативных связей

Материал: аудио магнитофон, лист бумаги формата А 4, краски, гуашь, кисти.

Инструкция: Предлагаю поудобнее расположиться в кресле, закрыть глаза и прослушать музыку. После того как закончится музыка, отобразить красками возникшие образы.

Анализ упражнения:

Расскажите о том, какие у вас возникли образы во время прослушивания музыки?

Почему картины получились разные, хотя музыку слушали одну и ту же?

Что обозначает фраза «внутренний мир человека», «плохой внутренний мир человека?»

Какие факторы влияют на формирование «внутреннего мира человека»?

Какие факторы повлияли на формирование вашего внутреннего мира?

Упражнение 2. «Датский бокс»

Цель: установление тактильного контакта, активизация совместной деятельности.

Инструкция: Предлагаю разбиться на пары и встать на расстоянии вытянутой руки. Затем сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет «три» начинает бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы. Есть мнение, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму.

Анализ упражнения:

Вы согласны с утверждением, что спорящие, так или иначе, зависят друг от друга?

Упражнение 3. «Мир моих эмоций»

Цель: знакомство с эмоциями (чувствами); расширение словаря эмоций (чувств).

Материал: лист ватмана, фломастер.

Инструкция: Прослушайте информацию о том, что эмоции играют важную роль в человеческой жизни. Они несут информацию о том, что происходит внутри человека, являются сигналами о потребностях и желаниях. В общении эмоции позволяют увидеть психологические границы другого человека и обозначить свои собственные. Эмоции придают дополнительную окраску самому человеку, его личности и обогащают жизнь. Игнорирование и длительное подавление, неспособность выразить эмоции может привести к различным психосоматическим заболеваниям. Высвобождение же эмоции дает ощущение психологической свободы и раскрывает больше возможностей для развития и становления личности. Любой человек обладает своей неповторимой гаммой чувств или эмоций. Чувства человека — его собственное достояние, потому что они отражают именно его отношение к тем или иным сторонам жизни. Прислушиваясь к своим чувствам, мы учимся понимать, что именно мы переживаем. Предлагаю вспомнить чувства, которые вы испытывали в своей жизни и на большом листе ватмана крупными буквами записать слова, обозначающие эти эмоции: радость, удивление, интерес, печаль, гнев, отвращение, страх, смущение, вина, любовь.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Были ли в вашей жизни ситуации, когда эмоции мешали принимать решение?

Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Случалось ли так, что другие люди не понимали ваших эмоций?

Случалось ли так, что вы не понимали чувства других людей?

Какие эмоции и чувства надо скрывать, подавлять, а какие развивать?

Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

В составленном вами списке есть чувства, которые вы не хотели бы испытывать?

Упражнение 4. «Карта чувств»

Цель: Формирование сплоченности группы. Расширение словаря эмоций. Навыки распознавания мира собственных эмоций.

Материал: лист ватмана, гуашь, можно акварель.

Задание: Предлагаю всем участникам тренинга разбиться на две команды² и отправиться в поход. Предположим, что точка «А» — пункт нашего отправления. Мы должны нарисовать карту нашего передвижения, где вместо обычных картографических объектов будут находиться различные чувства. По этой карте чувств мы должны дойти до конечного пункта, точки «Я». Когда карты будут нарисованы, представители команд представляют ее всем.

Анализ упражнения:

Удалось ли вам полностью справиться с заданием?

Упражнение 5. «Рожицы»

Цель: развитие наблюдательности и выразительности движения, умения понимать эмоциональное состояние другого.

Инструкция: Мир эмоций человека очень богат и разнообразен, каждый человек индивидуален и неповторим в проявлении своих эмоций. Все мы имеем право на проявление своих чувств, какими бы они ни были, будь это страх или глубокое чувство тоски. Важно, чтобы чувства эти не были разрушительным для самого человека и для окружающих (людей, животных). Предлагаю разбиться на две команды и с помощью невербальных способов (поза, мимика, жесты) передать эмоциональное состояние человека.

Анализ упражнения:

Какие эмоциональные состояния человека наиболее ярко были переданы командами?

Какие трудности вы испытывали, когда выполняли задание?

Упражнение 6. «Что нам делать с этим чувством?»

Цель: развитие навыков вербального выражения чувств и эмоционального контроля.

Инструкция: Каким образом мы выражаем свои чувства, когда расстроены, злимся, грустим или испытываем гнев? (Кричим, стучим, грубо прерываем речь другого человека,

² Если в группе меньше 7 человек, то разбивать группу на две команды не надо.

хлопаем дверью и т.д.). Какие еще эмоции бывают разрушительными? Предлагаю нарисовать портрет собственной злости или ревности (зависти) и сжечь этот рисунок; наполнить воздушный шарик страхами и, например, лопнув его, забыть все страхи и т. п.

Анализ упражнения:

С какими способами выхода неприятных чувств и эмоций вы сегодня познакомились?

Упражнение 7. «Сад чувств»

Цель: способствовать развитию и активизации чувств и эмоций.

Материал: аудио магнитофон.

Инструкция: Предлагаю всем участникам расположиться поудобнее в кресле и закрыть глаза. Ведущий тренинга включает классическую музыку и зачитывает текст. Представьте, что вы входите в заброшенный сад. Вы видите вокруг много листьев и веток и совсем не видны цветы, мало солнца. Неподалеку находятся садовые инструменты. Предлагаю вам с помощью инструментов расчистить садовые дорожки от мусора, срезать старые ветви, рассадить новые цветы и кустарники. Почувствуйте, как наполняется прекрасными звуками сад пение птиц, жужжание насекомых, отдаленный шум весеннего ветра. В саду стало красиво и спокойно. Можно полежать на траве, помечтать. С помощью обоняния почувствовать свежий запах воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Коснувшись земли рукой, ощущаете ее приятную влагу. При желании вы можете навсегда остаться в этом саду. Все шесть чувств говорят тебе об этом. Вы можете вернуться в этот сад в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза. Если хотите — можете нарисовать свой сад.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 8. «Как любить себя?»

Цель: работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями, поиск ресурсов для повышения самооценки.

Инструкция: Вопрос ко всем участникам: «Нужно ли любить себя?». Многие ответят: «да», так как в жизни для человека очень важно любить, уважать и ценить себя, ведь только в этом случае его будут любить и уважать другие и ему хватит достаточных сил, чтобы справиться с серьезными жизненными проблемами, стрессом, давлением.

Ведь именно любовь спасает мир и нас в нем. Для того чтобы разобраться подробнее, как любить себя, прежде всего, предлагаю уточнить, что есть гордыня, заносчивость, высокомерие, надменность, снобизм и что есть любовь к себе, самоуважение, адекватная самооценка. Наверное, это такие же разные понятия, как самовлюбленность и самолюбие. В первом случае любовь к себе граничит с презрением к остальным людям, во втором — гармонично уживается с уважением к ним. Есть скромность, часто возникающая из-за заниженной оценки своей персоны и своих способностей, а есть достоинство — результат правильной оценки. Любить себя — это не значит все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя — это значит понимать свои слабости и недостатки, для того чтобы с помощью волевых усилий

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

преодолевать их каждый день, всю жизнь. Покопавшись хорошенько в себе, каждый из нас найдет множество причин, за что он может себя любить. Мы можем себя любить уже за то, что мы есть на этом свете, мы уникальны, таких людей больше нет. Мы можем себя любить за наши личностные качества, за цели, которые ставим и которые обязательно достигнем, за то, что не разучились мечтать, за волю к победе и т.д.

Проанализируйте ваше прошлое. Чье мнение, чьи мысли, доводы у вас в голове? Если не ваши и не тех людей, которых вы цените, тогда выбросите чужое мнение о вас из головы! Вы взрослые люди и можете принимать решения, делать выводы. Выпишите на листе бумаги все, что вы узнали о себе от ваших родителей, близких вам людей, знакомых, выпишите все самое важное, по-вашему, мнению, затем определите для себя, что из выше перечисленного вами заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, заставляет вас думать плохо о самом себе. Проанализируйте, по какой причине кто-то негативно отозвался о вас (возможно, есть причина и следует что-то изменить в себе), но для того чтобы что-то изменить в себе к лучшему, необходимо быть уверенным в себе. Возьмите лист чистой бумаги и напишите, что вы думаете о самом себе сейчас.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Всегда ли это правильно — осуждать человека за излишнюю самоуверенность и «ставить» его на место?

Рефлексия занятия

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Какое у вас сейчас настроение?

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ

В работе с несовершеннолетними осужденными приемы телесно-ориентированной терапии используются с достаточной долей осторожности, так как в среде осужденных имеется ряд предубеждений, как следствие норм криминальной субкультуры. И в то же время применение терапии дает возможность преодолеть физическое и психическое напряжение в тренинговой группе, создает условия для ощущения раскрепощенности и свободы, что, в свою очередь, позволяет с вероятной долей успеха активизировать личностные ресурсы в отношении психологического роста и процесса самопознания. Так, благодаря постепенному процессу осознания своего тела происходит самоидентификация личности подростка, повышение самооценки.

5 ЗАНЯТИЕ.

«МОЕ ТЕЛО»

Цель: формирование адекватного образа собственного тела, формирование здорового образа тела (связь тела и души, образ телесного «Я»).

Инструкция: наши представления о собственном внешнем (телесном) облике, играют очень большую и значимую роль в жизни, это сказывается на характеристике чувств и представлений о себе: чувствуем ли мы себя сильными, полными жизненной энергии, уверенными в завтрашнем дне, готовыми на любые трудности; можем ли мы управлять своим телом или оно «управляет» нами; используем ли мы свое тело

*** Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

в корыстных целях или бережно ухаживаем за ним и что надо сделать, чтобы душа и тело были едины.

Приветствие «Молекулы»

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: Предлагаю представить всем, что мы атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: спиной друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

Рефлексия упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Мышечная релаксация»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Займите в кресле удобное положение. Во время выполнения упражнений дыхание должно быть спокойным или, если это удобнее, вдох должен происходить во время напряжения, а выдох — при расслаблении мышц. Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднимите максимально высоко пятки. Задержите их в таком положении и расслабьте. Через 5–10 секунд повторите упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Для этого, не отрывая пятки от пола, высоко поднимите носки. Как можно выше! И мягко расслабьте. Повторите то же самое еще раз. Внимательно прислушайтесь к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям. Вытяните ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напрягите их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабьте мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, и вместе с этим от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла, приятной тяжести. Мысленно остановитесь на этом ощущении. Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха. Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвиньте пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнений и в паузах между ними прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках. Далее необходимо мысленно пожимать плечами в вертикальном направлении. Мысленно

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

попытайтесь достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла. Для расслабления лица сначала широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5–10-секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, вы почувствуете, как в нижней части лица по щекам и к ушам распространяются легкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается. Крепко сомкните веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, вы почувствуете, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, так высоко, как будто вы чем-то сильно удивлены.

Сняв напряжение, обратите внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы овевают волны прохладного ветерка.

Советы ведущему тренинга: после выполнения всех упражнений предложить участникам сделать паузу продолжительностью 1–2 минуты, чтобы прочувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища. В конце занятия ведущий объясняет участникам, что приведенный комплекс упражнений полезно выполнять ночью перед сном.

Анализ упражнения:

Какие ощущения вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Делали ли вы что-то подобное раньше?

Для чего человеку необходимо прислушиваться к собственным телесным ощущениям?

Упражнение 2. «На киностудии»

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Материал: лист ватмана, карандаши цветные или мелки, фломастеры, краски.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга представить, что мы попали на киностудию и нам предложили примерить костюмы героев фильмов. С помощью восковых мелков, фломастеров, красок предлагаю участникам изобразить свое представление о себе в полный рост, добавив элементы театрального костюма.

Анализ упражнения:

Почему вы изобразили себя в этом костюме?

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 3. «Притча о судьбе»

Цель: развитие эмоционального осознания ценности жизни каждого отдельного человека и о значении выбора, который делает человек на протяжении всей жизни.

Инструкция: Предлагаю внимательно прослушать притчу и обсудить ее смысл. «Как-то один король вышел в свой сад и обнаружил увядающие и гибнущие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король узнал, что она засыхает потому, что на ней

не рождаются такие замечательные грозди, как у винограда. А виноград умирал потому, что не мог цвести так, как роза. Затем он нашел только одну посадку — анютины глазки — неизменно цветущие и свежие. На свой вопрос король получил такой ответ от цветка: «Я считал само собой разумеющимся, что, когда ты сажал меня, ты хотел увидеть именно анютины глазки. Поэтому я и подумал: «Поскольку я не могу быть ничем, а только тем, что я есть, я буду стараться быть этим в меру своих сил».

Анализ упражнения:

Существую ли на земле идеальные и совершенные люди?

Почему часто достоинства человека являются продолжением его недостатков и наоборот?

Можем ли мы изменить что-то в себе и в своей жизни? Верно ли, что молитва помогает проанализировать свои силы и возможности, например, такая: «Боже, дай нам благоразумие спокойно принять то, что мы не можем изменить; мужество чтобы изменить то, что можем; и мудрость, чтобы отличить одно от другого»?

Упражнение 4. «Шарик»

Цель: преодоление скованности и напряженности участников тренинга, тренировка мышечного расслабления.

Инструкция: Предлагаю всем удобно расположиться в креслах, расслабиться и представить, что вы разноцветные шарики, которые сейчас без воздуха и поэтому лежат на креслах. После того как заработает «насос», и вы услышите его характерные звуки (уф-уф-уф), вы постепенно начинаете «надуваться» воздухом и приобретать форму надувного шарика. Через несколько секунд по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) необходимо постепенно вернуться в исходную позу, произнося звуки «ш-ш-ш!»

Рекомендация ведущему тренинга: игру можно повторить два три раза.

Упражнение 5. «Попробуем вместе»

Цель: формирование хорошего чувства контакта со своим телом; распознавание чужих телесных знаков.

Материал: небольшие веревочки для завязывания рук, лист бумаги формата А4, карандаши цветные, фломастеры, мелки.

Инструкция: Работа в парах по желанию. Одна рука одного привязывается к руке другого. Участники «общей» связанной рукой рисуют. О теме не договариваются и в процессе рисования не разговаривают.

Анализ упражнения:

Трудно ли было рисовать вдвоем?

Каким образом вы договорились и пришли к согласованности в действиях?

Какая пара участников так и не смогла добиться согласованности?

Почему?

Упражнение 6. «Гиннес-шоу»

Цель: развивать дух инициативы и соревновательности, фантазию и смекалку; способствовать развитию уверенности, общительности.

Материал: оборудование и инвентарь подбирается в соответствии с конкурсами.

Инструкция: Предлагаю поиграть в конкурсы, для определения победителей, которые будут записаны в Книгу рекордов:

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

1. Кто дольше просидит на табуретке, приподняв над полом ноги и не держась ни за что руками.
2. Кто сможет сделать больше приседаний, удерживая на голове карандаш.
3. Кто быстрее всех на одном длинном шнурке завяжет пять узелков.
4. Кто поднимет и удержит в течение 10 секунд большее количество волейбольных мячей или воздушных шаров.
5. Кто быстрее проговорит скороговорку: «Бобры добрят своих бобрят», «На дворе трава, на траве дрова».
6. Кто сможет за одну минуту раскатать длинную «колбаску» из куска пластилина.
7. Кто больше назовет женских и мужских имен.
8. Кто больше без добора воздуха сможет прокричать звук «и».
9. Кто быстрее сложит три пирамидки.
10. Кто красивее и быстрее нарисует свой портрет левой рукой.

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Какое у вас сейчас настроение?

6 ЗАНЯТИЕ.

«ДУХ — ТЕЛО»

Цель: осознание тесной взаимосвязи между телом и душой; развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Приветствие «Приветствие на ниточке»

Цель: формирование навыков рефлексии.

Материал: клубок шерстяных ниток.

Инструкция: Предлагаю всем участникам высказать пожелание друг другу на предстоящую работу с помощью передачи клубка ниток, разматывая который вы передаете тому, кому произносили пожелание.

Анализ упражнения:

Понравились ли вам пожелания, высказанные друг другу?

Какие испытывали чувства, когда выполняли упражнение?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Фантом»

Цель: расширяет представление о связи эмоций с телом.

Материал: листок со схематичным изображением человеческого тела — «фантом» — для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция: Предлагаю представить, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, в каком месте тела она отразилась. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Может быть, у кого-то начали чесаться кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Представили? Где

находится ваш испуг? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично обозначьте синим карандашом грусть и желтым — радость.

Анализ упражнения:

В каких участках тела вы чувствовали злость (страх, грусть, радость)?

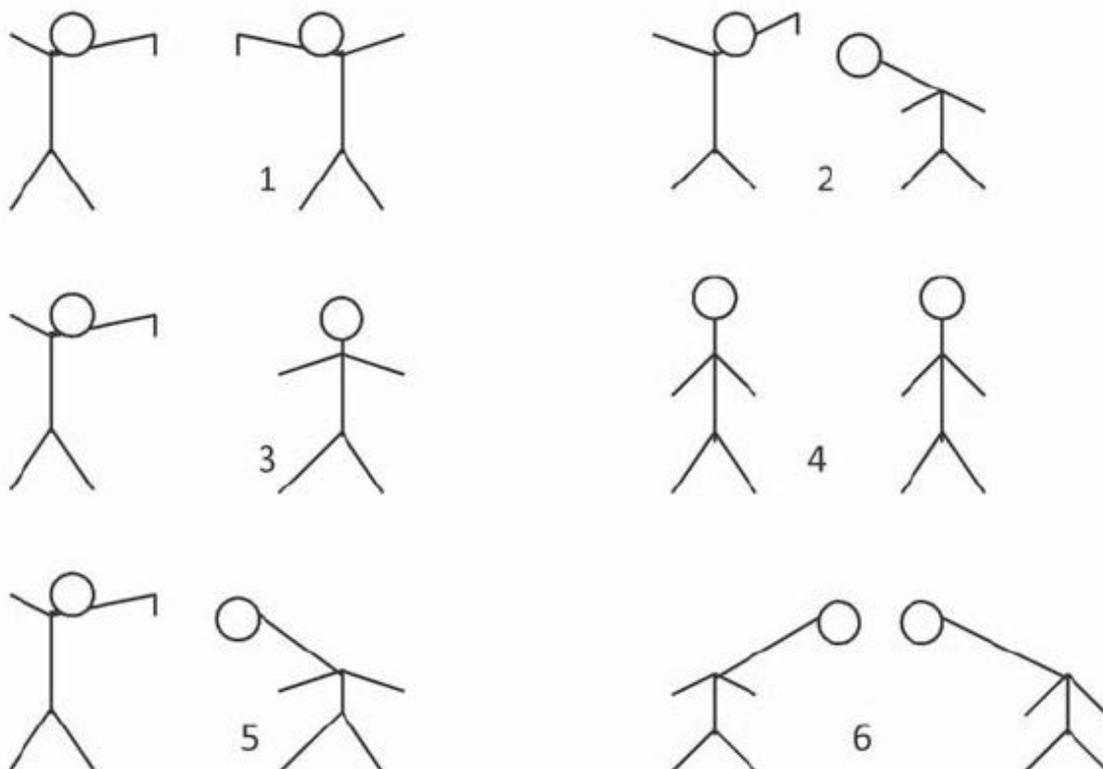
Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

Упражнение 2. «Скульптуры»

Цель: знакомство с миром чувств; осознание связи эмоциональной сферы и собственного тела. Расширение словаря эмоций.

Инструкция: Предлагаю разделить на две команды. Одна команда в невербальной форме изображает загаданную эмоцию. Вторая группа отгадывает эту эмоцию и в ответ изображает противоположную ей эмоцию. После выполнения упражнения предлагаю всем участникам поработать со следующими схематическими изображениями человечков в различных позах: доминирование, равенство и независимость

- 1) доминирующе-агрессивная и доминирующе-агрессивная позы;
- 2) доминирующе-агрессивная и подчинительная позы;
- 3) доминирующе-агрессивная и независимая позы;
- 4) независимая и независимая позы;
- 5) независимая и подчинительная позы;
- 6) подчинительная и подчинительная позы



Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Какие чувства вы испытывали, когда находились в той или

иной позиции?

Упражнение 3. «Уверенность — неуверенность»

Цель: развитие чувства уверенности.

Инструкция: Предлагаю обсудить, какого человека называют «уверенным в себе» или наоборот «неуверенным». Проявите, как держит себя уверенный (неуверенный) человек? Как он ходит, сидит, смотрит, улыбается, хмурится? Какие слова и с какой интонацией употребляет уверенный человек (неуверенный)? Проявите.

Изобразите, какого цвета уверенность и неуверенность? С какой погодой (временем года) связываются уверенность и неуверенность? С какими животными связываются уверенность и неуверенность? (Изобразите) Предлагаю всем участникам продемонстрировать состояние уверенности и неуверенности с помощью мимики, жестов, телодвижений, а также изобразите мимикой, жестами, телодвижениями уверенных собаку, кошку, медведя, зайца и других животных; изобразите этих же животных в состоянии неуверенности; изобразите мимикой, жестами, телодвижениями себя в состоянии уверенности (неуверенности).

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнения?

Упражнение 4. «Гадкий утенок»

Цель: развивать ощущения контрастности (подавленности, скованности — открытости, решительности).

Инструкция: Предлагаю вспомнить сказку «Гадкий утенок». Почему сказка так называется? Как чувствовал себя утенок, когда его не принимали на птичьем дворе? С какими проблемами пришлось столкнуться ему в жизни? Были ли у него друзья? Что случилось с утенком в конце сказки? Случается ли подобное с людьми? Предлагаю всем участникам побывать в роли «утенка» и «птиц». После того, как определится первый «утенок», остальные «птицы» по очереди, а затем все вместе хором прогоняют «утенка» со двора, затем дается знак (хлопок) «птицам» уснуть. Оставшийся «утенок» постепенно меняет свою походку, выражение лица и превращается в «лебедя». После слов «утенка»: «Я — лебедь», все «птицы» просыпаются, подлетают к нему по очереди, гладят его клювами и говорят: «Какой красивый и сильный лебедь!»

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда были в роли «гадкого утенка», а также когда были «птицами».

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня вам понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя...» и «Я сегодня понял...».

ТРЕНИНГ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

7 ЗАНЯТИЕ.

«МОЕ ПРОШЛОЕ»

Цель: осознание и принятие своего негативного прошлого опыта.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Приветствие «Подари улыбку»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Предлагаю всем участникам образовать круг и по очереди подарить улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Анализ упражнения:

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель: осознание собственной личности.

Материал: зажженная свеча.

Инструкция: Предлагаю побеседовать о том, что такое презентация. В каких случаях используют презентацию. Как она проходит? Предлагаю составить небольшой алгоритм самопрезентации (имя, сколько лет, где родился и жил, до колонии, чем занимаюсь в свободное время, что люблю делать, любимое время года, кем мечтаю стать и т.д.). Предлагаю рассесться по кругу и, передавая друг другу зажженную свечу, полно и ярко рассказать о себе.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 2. «Прошлое — настоящее — будущее»

Цель: осознание своей жизни.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши, восковые мелки.

Инструкция: Предлагаю всем участникам задуматься о своей жизни (прошлое, настоящее, будущее). На листах бумаги нарисовать отрезок и разделить его на три части, которые соответствуют прошлому, настоящему и будущему. В каждой отрезке изобразить символы, которые соответствуют этому периоду.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 3. «Уроки прошлого»

Цель: осознание и принятие своего прошлого.

Материал: лист бумаги формата А 4; цветные карандаши, грифельные карандаши, фломастеры.

Инструкция: Предлагаю отобразить на листе бумаги те моменты в жизни, которые стали для вас переломными. Например, это могут быть события, которые привели вас в колонию.

Перед вами рисунки, на которых изображено ваше прошлое, сделайте с ними то, что вы хотели бы сделать со своим прошлым.

Рефлексия упражнения:

Какие чувства вы испытываете к своему прошлому, связанному с событиями, которое привело вас в колонию?

Какие факторы (внешние, внутренние) способствовали событию, произошедшему в вашей жизни?

Кто несет ответственность за то, что произошло в вашей жизни?

Что бы можно было изменить, чтобы этого не случилось?

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Упражнение 4. «Письмо в прошлое»

Цель: осознание и принятие своего прошлого.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши, ручки.

Инструкция: Предлагаю написать письмо тем людям, которым вы в прошлом по тем или иным причинам и, может быть, даже сейчас причиняете боль. В этом письме вы можете попросить у них прощения или высказать обиду. По желанию вы можете сохранить это письмо у себя или отправить адресату.

Анализ упражнения: обсуждение в свободной форме.

Упражнение 5. «Вор и маска»

Цель: осознание своей жизни.

Инструкция: Прослушивание сказки и обсуждение.

«В одном королевстве жил Вор. За свою жизнь он совершил множество краж, грабежей и убийств. Он наводил страх на жителей королевства. В молодости Вор был очень красивым молодым человеком, но его преступления наложили отпечаток на его лицо — он стал безобразен. У короля этой страны была красивая дочь, и, когда она выросла и превратилась в прекрасную девушку, король издал приказ о том, что он выдаст свою дочь замуж за самого добродетельного жителя своей страны и в наследство отдаст полкоролевства. Принцесса же сказала, что ее жених должен быть не только добродетелен, но и красив.»

Когда по всей стране объявили приказ короля, Вор захотел обмануть всех и получить полкоролевства, женившись на молодой и красивой Принцессе. Но что ему делать со своим лицом, на которое отложили отпечаток его преступления? Как вернуть былую красоту? И тогда Вор решил пойти к мастеру и попросить его сделать маску внешности, каким он был раньше. Мастер сделал ему такую маску.

Вот прошли несколько туров, и везде Вор проходил их. Близился финал. Вора стали все узнавать в лицо на улицах, приветствовать как будущего короля. Король, в свою очередь, приказал выделить ему охрану, и Вору постоянно приходилось играть роль добропорядочного гражданина. Он так боялся разоблачения, что перестал снимать маску даже ночью, стал спать в ней. Вор не любил маленьких детей, а к нему стали приносить их, чтобы он целовал детей как будущий король. В сердце Вора поселился страх: страх разоблачения, и он уже сам был не рад своей затее.

Наступил финал, на котором Принцесса сама должна была выбрать будущего мужа из представленных конкурентов. И как не трудно догадаться, Принцесса выбрала Вора.

— Нам нужно поговорить наедине, — сказал Вор Принцессе.

— Хорошо, пойдёмте, — ответила Принцесса.

Когда они отошли, Вор сказал:

— Я обманул вас всех. Я вор, который грабил и убивал. На моем лице — маска. Таким я был в юности.

— Да, ты обманул нас всех, но я рада, что ты рассказал мне все, — ответила Принцесса. — У меня к тебе просьба: сними маску и покажи мне свое истинное лицо.

Вор согласился и снял маску. Под маской было красивое лицо. Вор стал таким, какой он был в юности. Принцесса и Вор поженились. Он стал прекрасным Королем. В стране не было еще такого процветания, как во времена его правления».

Анализ упражнения:

Как вы думаете, почему Вор все-таки признался Принцессе в обмане?

Как вы думаете, трудно ли человеку носить маску?

Почему в сказке получился такой хороший конец?

Упражнение 6. «Закончи предложение»

Цель: самовыражение, самосознание.

Инструкция: Предлагаю всем участникам на листе бумаги закончить следующие предложения:

1. Я очень хочу, чтобы в моей настоящей жизни...
2. Я очень хочу, чтобы в моей будущей жизни...

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя...» и «Я сегодня понял...».

ЦЕННОСТНО-УСТАНОВОЧНЫЙ ТРЕНИНГ

8 ЗАНЯТИЕ.

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей: выбора и принятия решения, формирование чувства ответственности за свой выбор.

Приветствие «Если бы я был...»

Цель: рефлексия чувств.

Инструкция: Предлагаю составить рассказ при помощи какого-либо предмета (игрушки, авторучки, стула, двери, листа бумаги и др.). Тот, кто выбрал предмет, должен погрузиться мысленно в мир этого предмета, ощутить его характер и от имени предмета рассказать о том, что его окружает, как он живет, что чувствует, о заботах, о прошлом и будущем.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 1. «Хозяин ли я своей судьбы»

Цель: диагностическая — выяснить, кто считает себя хозяином своей жизни, а кто считает, что все в жизни зависит от других людей.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Инструкция: на листах бумаги необходимо записать ответы на вопрос «Кто Я?», например, так: «Я — лентяй, потому что меня в детстве не приучили к систематической работе»; или: «Я умный, потому что я из всех сил использую все свои умственные способности»; или: «Я трусливый, потому что вся сила досталась моему брату» и т. д. Разделите все ответы на четыре категории: зависит от меня (Я); зависит от других (Д), если под словом «другие» обозначается слово «рок» (судьба), то можно обозначить буквой (Р); ни от чего не зависит, просто так получилось (Н).

Анализ упражнения:

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 2. «Говорящая скульптура»

Цель: развитие навыков рефлексии, способствовать повышению уровня притязаний.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга побывать «говорящей скульптурой».

Каждый по очереди встанет на стул и очень громко проговаривает: «Я — самый умный, я — самый смелый, я умею лучше всех рисовать, читать, писать ... строить забор» и т.д. Предложить всем остальным хором повторить сказанное.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 3. «Сделать желание реальным»

Цель: развитие навыков постановки цели. Данное упражнение позволяет осознать желания и те трудности, преодолеть.

Материал: лист ватмана, фломастеры.

Инструкция: Предлагаю дискуссию о том, что у каждого человека имеются желания, но для их реализации необходимо потратить собственное время, усилия, преодолеть препятствия в виде противоположенных желаний, например, желание ничего не делать. Выбирается доброволец, который хочет попробовать осознать и «воплотить» свое желание. Желание может быть любое. Ему предлагается составить алгоритм выполнения желания, при этом цель должна быть конкретной; иметь социально одобряемый смысл; зависеть от самого хотящего.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 4. «Выбор»

Цель: осуществление выбора поведения без правонарушений.

Инструкция: Предлагаю всем участникам разделиться на несколько групп и разыграть ситуации.

Ситуация № 1. Вы дома. В какой-то момент времени вам звонит давний знакомый (бывший осужденный) и предлагает встретиться в условленном месте. Вы соглашаетесь и приезжаете на встречу. При встрече знакомый предлагает вам на несколько дней попридержать в вашей квартире его вещи. Ваше решение.

Ситуация № 2. Друзья узнали о вашем досрочном освобождении. Они сообщили, что ждут вас вечером того же долгожданного дня, чтобы отметить это событие. Чтобы не скучать, купили три ящика водки, хорошей закуски, пригласили девочек. Ваши действия.

Ситуация № 3. Вы досрочно освободились. Соседи по дому искоса смотрят на вас. Откровенно обходят стороной, как больного. За спиной слышится злой шепот. Один сосед при встрече сказал: «Как таких на волю отпускают, я бы всех в Сибирь высылал лес рубить навечно». Ваши действия.

Ситуация № 4. Вы освободились из колонии и решили устроиться на работу. Пришли в отдел кадров станции техобслуживания. Работник отдела кадров обратил внимания на ваши руки, на которых изображена татуировка. Ваши действия.

Правила разыгрывания ситуаций:

- использовать для разрешения ситуации только допустимые нормами права способы и средства;
- проявлять уважение к другим участникам;
- проявлять заинтересованность в решении ситуации независимо от ролевых функций;
- аргументировано отстаивать свою позицию.

Рекомендация ведущему тренинга: предоставить возможность каждому высказаться по форме и содержанию проведенной игры (с анализом собственных действий, а также других участников игры). При анализе игры очень важно фиксировать внимание на достоинствах, чем на недостатках, но в то же время отметить конкретные упущения в очень доброжелательной и тактичной форме. Смысл игры должен быть направлен на то, чтобы осужденный смог сделать правильный выбор, стать в игре тем, кем он может стать, раскрыв свои лучшие качества.

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Какое у вас сейчас настроение?

9 ЗАНЯТИЕ. «ПЛАНИРОВАНИЕ»

Цель: создание положительной установки на будущее, подведение итогов всей работы.

Приветствие «Снежная королева»

Цель: развитие чувства сопричастности, доброжелательного отношения к окружающим, наблюдательность, восприимчивость, способность строить описательный рассказ.

Материал: очки.

Инструкция: Предлагаю вспомнить сказку «Снежная королева». Напоминаю, что в этой сказке злого волшебника было зеркало, в котором все доброе и прекрасное уменьшалось, а все дурное и безобразное делалось еще больше и заметнее. Сколько бед натворили осколки того зеркала, когда попали в глаза людям. Но оказывается, что эта сказка имеет продолжение. Когда Кай и Герда выросли, они сделали волшебные очки, надев которые можно разглядеть все хорошее, что есть в человеке. Предлагаю всем участникам примерить эти очки и вообразить, что все вокруг вдруг изменилось. Как это сделать? Просто представить, что очки помогли увидеть то хорошее, что раньше не всегда замечалось. Опишите то хорошее, что вы видите в этих очках.

Анализ занятия:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 2. «План моей жизни»

Цель: развитие прогностических способностей.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши.

Инструкция: предлагаю всем участникам сформулировать жизненные цели на ближайшие три года, при этом необходимо учитывать следующие правила: цель

должна быть конкретной; социально одобряемой; выполнение должно зависеть от того, кто поставил цель, и т.д. После того как участники тренинга сформулируют свои цели на ближайшие три года, предлагаю всем произнести вслух свои жизненные цели и проанализировать их с точки зрения сформулированных правил.

Упражнение 3. «Новый сценарий»

Цель: осознание сценария жизни.

Инструкция: Предлагаю всем участникам поговорить о том, что в принципе все люди в жизни совершают ошибки и что, наверное, полностью безгрешных людей не существует. И каждый человек имеет право на ошибку, с единственным условием, что эта ошибка не будет повторяться и не приведет к негативному жизненному сценарию. Предлагаю всем участникам проанализировать свой жизненный сценарий до того, как были осуждены. Для этого необходимо погрузиться в машину времени. Поставьте ноги ступнями на пол, руки опустить на колени ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 (три раза). Три (пауза.) Три (пауза). Три (пауза). Далее опять повторите глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторите и представьте себе цифру 2 (три раза). Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза). Повторите глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторите и представьте цифру 1 (три раза). Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза). Постарайтесь представить события своего прошлого, которые привели к тому поступку, за который вы сейчас отбываете наказание. Представьте, что вы в видео — зале и просматриваете фильм о своей прошлой жизни. Постарайтесь как можно подробнее рассмотреть детали тех событий. Времени у вас достаточно, чтобы все припомнить. Обратите внимание в своих представлениях на лица людей, которые вас окружали, события. Постарайтесь припомнить свои ощущения, чувства слова. Представьте, что неожиданно кассета с фильмом остановилась и автоматически перемоталась назад. Включите повтор кассеты и перемотайте фильм с вашим сценарием, но только в ускоренном темпе. Прекратите воспроизведение!!! Остановите кассету. Представьте, что вы вытаскиваете эту видеокассету через собственный лоб. Для этого предлагаю потереть лоб, а воображаемую кассету выбросить в пропасть. Теперь на место прежней кассеты предлагаю вам вставить новую кассету с более позитивным сценарием своего будущего. Для этого прикоснитесь ко лбу. Включите просмотр сценария будущего. Представьте, как вы живете? Как добиваетесь своих целей? Представьте, что вы и люди вокруг вас счастливы. Просмотрите свой сценарий. Постарайтесь сделать это с большей долей вероятности. По моему сигналу медленно на счет раз, два, три постепенно открываете глаза.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

Какие чувства вы испытываете сейчас?

Упражнение 4. «Там за дверью»

Цель: формирование навыков рефлексии.

Материал: лист бумаги формата А 4, фломастеры, цветные карандаши, грифельные карандаши.

Инструкция: Предлагаю всем участникам тренинга образно представить день своего освобождения. Нарисуйте все то, что вы представляете.

Упражнение 5. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: развитие положительных эмоций по отношению к себе и участникам тренинга.

Инструкция: Предлагаю всем участникам встать в круг. Предлагаю вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам поблагодарить друг друга за возможность общения. Для этого необходимо, чтобы каждый участник тренинга произнес слова: «Спасибо за приятное занятие» столько раз, сколько участников тренинга (хоровая благодарность).

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Какое у вас сейчас настроение?

10 ЗАНЯТИЕ.

«ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ»

Цель: сформировать (активизировать) установки и ресурсы личности для жизни на свободе без правонарушений.

Приветствие «Предмет — ассоциация»

Цель: развитие ассоциативного мышления.

Инструкция: Предлагаю всем участникам назвать ассоциации к предметам, которые я буду показывать: блокнот — бумага, дерево, ветка, лист, письмо, ручка и т.д.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

Упражнение 1. «Любовь — ненависть»

Цель: актуализация представлений о любви и ненависти.

Инструкция: Предлагаю беседу: что значит любить? Что значит ненавидеть? О чем можно сказать: «Я люблю...»? Что вы любите в жизни? Что в жизни вы больше всего не любите? Чем вам не нравится заниматься? Что делать? Почему? Что значит любить другого человека? Кого любите вы? В чем это выражается? Расскажите, кто любит вас? В чем это выражается? Как вы об этом узнаете? Что бывает, когда человек теряет любимого человека? Как он это переживает? Приведите примеры. Можно ли одновременно любить и ненавидеть? Приведите примеры. Как мы определяем, рассматривая картину, что люди любят или ненавидят друг друга. Предлагаю выразить состояния любви и ненависти с помощью цвета, рисунка. Например: Какого цвета любовь и ненависть? (Изобразите.) С какой погодой (временем года) связываются слова «любовь», «ненависть»? (Изобразите.) Предлагаю выразить состояния любви и ненависти и помощью мимики, жестов, телодвижений (парами).

Упражнение 2. «Светлые надежды и темные опасения»

Цель: актуализация опасений и надежд.

Материал: лист бумаги формата А 4, ручки, сосуды из темного и светлого стекла.

Инструкция: Предлагаю всем участникам записать на светлых полосках бумаги свои надежды, связанные с освобождением, а на темных листочках — опасения, связанные с освобождением. По мере выполнения задания светлые листочки складываем в светлый

сосуд, а опасения — в темный. После того как все выполняют задание участники тренинга по очереди достают листочки сначала из светлого сосуда и озвучивают надежды, затем, после обсуждения достают темные листочки и также обсуждают опасения. Опасения ранжирует ведущий и затем зачитывает самые часто встречающиеся в группе. По каждому зачитанному опасению все по кругу предлагают свой вариант решения заявленной проблемы, начиная свой ответ с фразы: «На этом месте я бы...»

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

Как вы полагаете, можно ли будет воспользоваться советами участников тренинга?

Упражнение 3. «Я через 15 лет»

Цель: актуализация позитивного образа «Я», формирование представления о будущей жизни, свободной от правонарушений.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга поделиться суждениями о том, какими бы они хотели видеть себя, например, через 15 лет.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

Упражнение 4. «Что будет, если?»

Цель: развивать у детей воображение, прогностические навыки.

Инструкция: Предлагаю сочинить небылицы на предложенные темы: Что будет, если одна из наших рыбок в аквариуме заговорит человеческим голосом? Что будет, если люди и все предметы будут летать? Что будет, если у каждого будет волшебная палочка? Что будет, если каждый день будет меняться время года (один день зима, другой день — лето и т.д.).

Участники тренинга делятся на подгруппы и сочиняют небылицы.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня вам понравилось или не понравилось на тренинге?
2. О чем вы задумались?
3. Что вы взяли для себя?

ТРЕНИНГ СНЯТИЯ АГРЕССИИ И ГНЕВА

11 ЗАНЯТИЕ.

«АГРЕССИЯ, ГНЕВ»

Цель — сформировать (активизировать) установки и ресурсы личности для жизни на свободе без правонарушений. Обсуждение проявлений агрессивного поведения и осознание последствий. Проработка способов совладения с гневом.

Приветствие «Визитка недовольства»

Цель: актуализация настроения.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга приготовить визитки недовольства: разные по форме и цвету, но характеризующие внутреннее, эмоциональное состояние. Например, красно-черные зубчатые — ярость; бесформенно-округлые и черные — злоба

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

и т.п. После того как сделаны визитки, предлагаю вывесить визитки недовольства в углу помещения, где проходят занятия. Они всегда будут в распоряжении каждого члена группы. Если кто-то из участников тренинга обижен и рассержен, недоволен и т.п. и хочет продемонстрировать это другим, не обижая их и не высказывая чувств, он может прикрепить соответствующую визитку себе на одежду. Затем подросток записывает собственные переживания на листке бумаги так, как он это чувствует. Затем мнет визитку недовольства вместе с листком бумаги и выбрасывает в определенное специальное место: «ведро злости и недовольства».

***Рекомендация ведущему тренинга:** Визитка недовольства снижает только первичные эмоциональные негативные переживания. Поэтому анализ причин возникновения той или иной эмоции будет не лишним. Предложить группе время от времени торжественно сжигать «эмоциональный мусор».*

Анализ упражнения:

Насколько легче общаться, если видно, в каком состоянии тот, с кем приходится взаимодействовать? Помогли ли «визитки недовольства»?

Упражнение 1. «Выдержка — невыдержанность»

Цель: расширение представлений о значении слов выдержка и невыдержанность.

Инструкция: Предлагаю дискуссию о том, какого человека называют выдержанным. Какого — невыдержанным. Как разговаривает выдержанный человек? Невыдержанный? Как ведут себя выдержанные и невыдержанные люди в общественном транспорте, на дороге? Что значит терпение? Приведите примеры. Когда терпение — это хорошо, а когда плохо? Нужна ли выдержка, чтобы быть терпеливым? Назовите известных вам людей или литературных героев, которые умеют проявлять выдержку, быть терпеливыми. Приведите примеры. Приведите примеры, когда каждый из вас проявлял выдержку, был терпеливым.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 2. «Миролюбие — агрессивность»

Цель: расширение представлений о миролюбии и агрессивности.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга беседу о том, что такое миролюбие? Агрессивность? Какого человека называют миролюбивым? Какого агрессивным?

Приведите примеры проявления людьми миролюбия, агрессивности. Какими качествами характеризуется миролюбивый человек? (Перечислите.) Какими качествами характеризуется агрессивный человек? (Перечислите.) Продемонстрируйте с помощью мимики и жестов миролюбивых или агрессивных людей.

Вспомните, эпизоды из своей жизни, когда вы поступали агрессивно, конфликтовали с другими людьми, ругались с ними, нападали на них, а когда разрешали споры мирно, дело не доходило до ругани, драк и т.п.

Нередко миролюбивый человек способен проявить милосердие. Как вы понимаете, что такое милосердие? Какого человека мы называем милосердным? Что значит проявить милосердие, например, к бездомным животным, больным людям? Предлагаю внимательно прослушать отрывок из *Нагорной проповеди* Иисуса Христа (Евангелие

от Матфея) о том, что нужно любить всех, включая врагов: «...вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных. Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?»

Анализ упражнения:

О чем говорится в Нагорной проповеди?

Как вы думаете, почему считается «плохой мир лучше хорошей войны»?

Упражнение 3. «Нет агрессивному поведению»

Цель: формирование позитивных установок.

Инструкция: Предлагаю вам обсудить причины агрессивного поведения и почему человек перестает по каким-то причинам контролировать свое поведение. К чему приводит агрессивное поведение? Какое значение на возникновение агрессивного поведения оказывают ПАВ, алкоголь? Опишите события своей жизни, о которых можно сказать, что они были спровоцированы бесконтрольной агрессией с вашей стороны. Предлагаю внимательно прослушать отрывок из Нагорной проповеди Иисуса Христа (Евангелие от Матфея), в которой сказано, что нельзя гневаться: «...вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьет, подлежит суду. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака»³, подлежит синедриону; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной. Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой. Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья не отдал бы тебя слуге, и не ввергли бы тебя в темницу; истинно говорю тебе: ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта».

Анализ упражнения:

Почему Иисус обращается с этой проповедью к людям? К чему он призывает? О чем предостерегает?

Какой смысл заложен в проповеди?

Упражнение 4. «Клетка для злости»

Цель: развитие навыков снятия агрессии.

Инструкция: Для выполнения этого упражнения предлагаю участникам тренинга расположиться удобно в кресле. Читается текст: «Закройте ваши глаза и слушайте только себя, прислушайтесь к тому, что происходит внутри вас. Глубоко в вашем теле, где-нибудь в дальнем уголке, сидит злость, чаще всего она хорошо скрыта, однако иногда приходит к вам совершенно внезапно, прорывается наружу, хотите ли вы того или

³ Слово «рака» (с ударением на последний слог) означает человека, которого не следует считать за человека; «ничто, пустое место».

не хотите. Чувствуете вашу злость? Где она сидит? Обойдите мысленно все тело, весь ваш организм. Как вы ощущаете свою злость теперь? Что делает она теперь? Теперь представьте, что вы могли бы поместить вашу злость, злобу в клетку, в глиняный кувшин. Несите вашу злость очень осторожно, так, чтобы она не проснулась. Опустите ее в кувшин. Следите за тем, чтобы вся злость, даже маленькая ее частичка обязательно попала в кувшин, предназначенный для злости. Если вы нечаянно разбудили ее, она изменилась. Что стало с вашей злостью? Это животное, быстро нападающее? Дерево с колючими ветвями, которые колются и шумят? Динозавр, который высоко поднимает голову, вздыбливается и угрожающе ревет? Непроходимая скала: большая и крутая? Или что-то другое. Слушайте себя, обратитесь взглядом внутрь себя. Ваша злость прогоняется, у нее своя дорога. Вы свободны от нее. Она объявлена вне закона. Вы свободны и спокойны, совершенно расслаблены и довольны... Вы остановили, изолировали свою злость, победили ее».

Анализ упражнения:

Легко ли было найти свою злость?

Изменилось ли отношение к собственной злости после помещения ее в клетку?

Что еще вы хотите сделать со своей злостью?

Упражнение 5. «Модели поведения»

Цель: отработка навыков поведения.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга разыграть типичные ситуации группового давления. Ошибки и последствия неуверенного поведения. Например, ситуации, когда люди на «слабо» делают что-то опасное для жизни и здоровья. Ситуации, в которых значимые сверстники предлагают выпить, «уколоться», «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку и т.п. Темы конфликтов традиционные: секс, алкоголь, наркотики. Предлагаю обсудить ситуации, когда вы *не хотите идти, но не знаете, как отказать, и при этом боитесь оказаться высмеянными или отверженными группой.* Проанализировать *ошибки* спонтанного неуверенного поведения, которые не позволяют защитить себя: смущение и поиск благовидных предлогов. Опасность такого поведения.

Анализ упражнения:

Обсуждение проблем.

Упражнение 6. «Конфликтная ситуация»

Цель: создание различных моделей поведения в конфликте, снятие тревожности, связанной с конфликтной ситуацией.

Инструкция: Предлагаю работу в парах: А — вахтер в общежитии, В — посетитель. В пришел к другу, очень хочет пройти, А его не пускает. Задача А — быть непреклонным: «Ни за что не пропущу!» Задача В — пройти обязательно через вахту. Парам дается две минуты на диалог.

Анализ упражнения:

Какими способами пользовались те, кто прошел? (обман, подкуп, вошел в доверие, подружился с вахтером)

Почему не удалось договориться тем, кто не прошел?

Упражнение 7. «Рисунок «Мой гнев»

Цель: совладение с гневом.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Инструкция: Предлагаю вспомнить ситуации, когда вы испытывали гнев и зафиксировать его на бумаге. После того как рисунок будет готов, можно будет прокомментировать его и затем сделать с ним те действия, которые бы хотели сделать с собственным гневом.

Рекомендация ведущему тренинга: ведущий комментирует данную процедуру, как одно из средств совладения с гневом.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

Упражнение 8. «Как ты справляешься с гневом?»

Цель: развитие навыков самоанализа.

Инструкция: Предлагаю участника тренинга обсудить известные им приемы, как можно справиться с гневом, например, включить «тормоза»: перефраз — не убью, а мирно решу; уйти физически; медленный счет про себя; хвалить себя за сдержанность; помнить, что в гневе слышим только интонацию, перестаем понимать содержание.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?
2. Что было для вас интересно и полезно?
3. Что вы поняли за время работы в тренинге?

ТРЕНИНГ АРГУМЕНТИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

12 ЗАНЯТИЕ.

«МОИ РЕСУРСЫ»

Цель: активизация внутренних и внешних ресурсов для жизни на свободе без правонарушений.

Приветствие «Погружение в детство»

Цель: актуализация положительных эмоций.

Инструкция: Предлагаю всем участникам вспомнить самые яркие эпизоды своего детства и рассказать об одном из них по желанию или по кругу.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Какое сейчас у вас настроение?

Упражнение 1. «Коллаж «Жизнь до и после лишения свободы»

Цель: формирование позитивных установок на жизнь после освобождения.

Инструкция: Предлагаю всем участникам тренинга разделить на 2–3 подгруппы. Подгруппа выполняет один коллаж, на тему «Жизнь до колонии», и каждый лично делает коллаж «Жизнь после колонии».

После выполнения задания предлагается презентация коллажей, с их последующим групповым обсуждением.

Упражнение 2. «Жизнь после освобождения»

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Инструкция: Участники делятся на две группы, обсуждают и записывают план действий после освобождения. Представитель от каждой группы презентует свой план.

Рефлексия упражнения:

Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?

Что нового вы подчеркнули?

Упражнение 3. «Ценность свободы»

Цель: формирование ценностных установок.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга дискуссии о ценности свободы и ответственности.

Темы дискуссий:

«Свобода или вседозволенность»;

«Мы в ответе за тех, кого приручили?»

«Безответственный человек, можно ли назвать его свободным?»

Анализ упражнения:

Подводим итоги дискуссии.

Упражнение 4. «Проблема и ее решение»

Цель: актуализация страхов, связанных с решением проблем на свободе, формирование позитивного представления будущего.

Инструкция: Быстро нарисуйте на своей половинке листа картинку, изображающую какую-то проблему, которая может возникнуть на свободе. Передайте рисунок партнеру. Он, в свою очередь так же быстро, должен нарисовать картинку, в которой показано — как эту проблему можно разрешить. Придумайте и нарисуйте десять проблем, затем поменяйтесь ролями. Партнер будет рисовать проблемы, а Вы — их решать.

Анализ упражнения:

Какие чувства испытывали, когда выполняли упражнение?

Воспользуетесь ли вы советами партнера?

Упражнение 5. «Оценка рисков и вариантов их преодоления»

Цель: актуализация страхов, связанных с решением проблем на свободе, формирование позитивного представления будущего.

Инструкция: Предлагаю назвать самую большую опасность, которая, по вашему мнению ожидает вас на свободе.

Оцените, насколько велика возможность, что это произойдет:

0%. _____ . 100%

Анализ упражнения:

Из-за чего, по — вашему это может произойти?

Перечислите причины.

Что вы будете делать, чтобы так не произошло?

Рефлексия занятия:

Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?

13 ЗАНЯТИЕ. «РЕСУРСНАЯ ПАМЯТКА»

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Цель: знакомство с элементарными навыками построения конструктивного плана действий на примере первых двух месяцев после освобождения из мест лишения свободы, алгоритмизация решения жизненных проблем на свободе.

Приветствие «Собрать пословицы»

Цель: развитие ассоциаций, снятие напряженности.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга собрать пословицы. Для этого каждому раздается по полоске с «кусочком» пословицы. Необходимо молча «собрать» пословицы и встать по парам, прочитав вслух свою пословицу. Предлагаю сложить пословицы о конфликтах:

Кто сильнее, тот и правее.

Честная сделка не вызывает ссоры.

Кто дарит, тот друзей наживает.

Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.

Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.

Кто не отступает, тот не обращается в бегство; выноси заботы на свет и держи с ними сове.

Кто спорит, тот ни гроша не стоит.

Упражнение 1. «Ресурсная карта»

Цель: осознание своих ресурсов и возможностей, планирование своей дальнейшей жизни.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга познакомиться с памяткой, которая называется «Ресурсная карта». Она начинается с обращения к воспитаннику — участнику тренинга, которому вскоре предстоит выйти на свободу: «Скоро твоя жизнь изменится. В ней снова появится СВОБОДА! Как ты распорядишься ею? Готов ли ты к испытанию самостоятельностью? Предполагаешь ли, с какими проблемами ты столкнешься? Теперь ты знаешь: чтобы оставаться свободным всегда, тебе нужно прилагать гораздо больше усилий, чем другим. СВОБОДА стоит того, чтобы научиться думать, ставить перед собой достойные цели, планировать свое будущее, делать ответственный выбор в трудных ситуациях, словом, жить по закону, не причиняя ущерба другим и тем самым себе самому. Пусть удача сопутствует всем твоим добрым замыслам!»

Предлагаю все участникам тренинга определить последовательность жизненных вопросов, которые, по их мнению, необходимо будет решать на свободе: учеба, жилье, работа, отношения с законом, документы.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе заполнения ресурсной карты?

Рефлексия занятия:

Что сегодня понравилось или не понравилось на тренинге?

14 ЗАНЯТИЕ. «ЖИЗНЬ БЕЗ ПРАВОНАРУШЕНИЙ»

Цель: формирование культуры нравственного оценивания своих проступков, направленности поведенческих установок на совершение добрых поступков в пользу кого-то; проработка чувства вины, раскаяния.

Приветствие «Передача чувств»

Цель: снятие напряжения

Инструкция: Предлагаю всем участникам тренинга встать в колонну друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Анализ упражнения:

С каким настроением вы пришли сегодня на тренинг?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Если бы я был волшебником!»

Цель: корректировка нравственных установок.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга представить, что вы в школе волшебников. Каждый участник может примерить на себя мантию волшебника. Предлагаю всем участникам, взмахнув волшебной палочкой, дополнить фразу «Я желаю, чтобы...»

Анализ упражнения:

Какие желания встречались наиболее часто? Почему?

Какие проблемы решаются благодаря выполнению названных желаний?

На кого были направлены желания (на себя или других людей)?

Какие из перечисленных желаний можно было бы исполнить, даже не будучи волшебником?

Изменилось ли ваше настроение после этого упражнения? В какую сторону?

Упражнение 2. «Ожидание от свободы»

Цель: сформировать адекватные ожидания от жизни на свободе.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга продолжить предложение «От жизни на свободе я жду...». Пример: «Я жду безопасности и покоя». Я жду, чтобы не произошло ничего неприятного». «Я жду, чтобы меня не разочаровали другие люди» Какие еще приятные и неприятные события могут случаться на свободе?

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Какие выводы вы сделали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Чем я могу помочь пострадавшему?»

Цель: осознание имеющегося чувства вины, раскаяния.

Материалы: лист бумаги формата А 4, на которых схематично нарисован человек.

Инструкция: Предлагаю представить нарисованного на листе человечка как жертву преступления и описать, жертвой какого преступления он стал. Предложить варианты помощи этому человеку. На листках бумаги необходимо описать алгоритм ваших действий. Какое наказание должны понести те, кто причинил ему вред (Если

материальный — вернуть имущество; если моральный — принести извинения; если телесный — оплатить лечение.) И т.д.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись, в процессе выполнения упражнения?

Какие выводы вы сделали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 4. «Притча»

Цель: формирование культуры нравственного оценивания своих поступков, направленности поведенческих установок на совершение добрых поступков в пользу кого-то

Материал: корзина, лист бумаги формата А 4, ручки.

Инструкция: Предлагаю вам послушать притчу. «К мудрецу пришел ученик и спросил: Что нужно делать, чтобы быть по-настоящему добрым человеком? Мудрец ему ответил: Если ты сделал добро людям — забудь про это, если тебе сделали добро — запомни это».

Обсуждение: О чем эта притча? Вспомните случаи из своей жизни, когда вы делали добрые дела, опишите их на листах и сложите в корзину, которую мы условно назовем «Корзина добрых дел». После того как корзина наполнится, предлагаю обсудить проблему, как часто мы задумываемся над тем, сколько людей вокруг нас действительно искренно желают нам добра? Можем ли мы о себе сказать, что являемся для кого-то тем добрым человеком, и наша доброта воспринимается другими как естественное явление?

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись, в процессе выполнения упражнения?

Какие выводы вы сделали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 5. «О добре»

Цель: повышение самооценки, собственной значимости, позитивной мотивации.

Инструкция: Предлагаю обсудить, что является добром для человека. (Благосостояние; благополучие, процветание; семья, дети; хорошая работа, карьера; хорошие друзья; добрые дела (полезные для общества); мир (спокойствие); счастье; исполнение желаний; здоровье; образование; власть; слава (известность); привязанность между людьми; долголетие и др.) Предлагаю прослушать проповедь Иисуса Христа, который раскрыл значение двух основных заповедей для человека: «..возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки.

Обсуждение:

Какой смысл заложен в заповеди «..возлюби ближнего твоего, как самого себя»?

Какие выводы вы сделали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 6. «Работа с историей «Мечь»

Цель: формирование культуры нравственного оценивания своих поступков, проработка чувства вины, раскаяния.

Инструкция: Предлагаю вам послушать реальную историю, которая была опубликована в газете «АиФ» за 2002 г. «Молодой человек уходит в армию. Через

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

некоторое время он получает письмо от матери с известием, что его девушку изнасиловали и убили двое молодых людей, заманив на пикник. Парень убегает из армии, приезжает к матери и излагает ей план своей мести. Мать отговаривает сына, объясняя ему, что девушку уже не вернешь, а убийства грозят ему тюрьмой. Молодой человек обращается к священнику, который также отговаривает его от мести. Прислушавшись к этому совету, возвращается в армию. Спустя некоторое время одного из преступников убивают кредиторы за долги, а другой попадает в аварию, в результате которой его парализует и, в конечном счете, он тоже умирает. А девушка, зная о преступлении и не сообщившая в милицию, умирает при родах». Обсуждение на тему о том, к чему может привести месть. Если на земле суд нравственный или Божий суд? Что такое покаяние?

Упражнение 7. «Логическая цепочка»

Цель: актуализация проблемы добра и зла, преступление и наказание.

Материал: листы с отпечатанными словами, словосочетаниями: проступок, осознание вины, раскаяние, исправление, возмещение.

Инструкция: Предлагаю составить и объяснить логическую цепочку проступок

осознание вины раскаяние исправление, возмещение

и дискуссию о том, что такое «совесть». В каких случаях, по вашему мнению, появляется раскаяние? Что такое совесть?

Предлагаю по этому поводу прослушать мнение иеромонаха Иова (Гумерова), который так объясняет понятие «совесть»: Славянское слово «совесть» значит со-весть, т.е. со-вестник, который ведает наши добрые и злые дела. Святые отцы называют совесть голосом Бога в человеке. Святой Дорофей говорил: «Когда Бог сотворил человека, то Он вселил в него нечто Божественное, как бы некоторый помысел, имеющий в себе, подобно искре, и свет и теплоту; помысел, который просвещает ум и показывает ему, то доброе, и что злое: сие называется совестью, а она есть естественный закон...»

Темы дискуссий:

Есть ли совесть у животных?

Где у человека находится совесть?

Как вы понимаете выражение — «Молчит совесть»

Для чего необходима исповедь?

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнение?

Упражнение 9. «Добрые пожелания»

Цель: повышение позитивного настроения, самооценки.

Инструкции: предлагаю участникам тренинга, передавая по кругу зажженную свечу, высказать друг другу пожелания в жизни после освобождения.

ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

15 ЗАНЯТИЕ.

«ТРУДОУСТРОЙСТВО»

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Цель: формирование навыков трудоустройства, умение оценивать свои ресурсы, формировать позицию активного осознанного поиска работы.

Приветствие «Подчеркивание общности»

Цель: развитие навыков снятия эмоционального напряжения.

Инструкция: В первой части упражнения предлагаю всем участникам встать в круг. Кто-то бросает мяч любому другому, называя психологическое качество, которое объединяет его с тем, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...» и называет это качество, например: «мы с тобой одинаково общительны». «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». «Я думаю, нас с тобой объединяет такое качество, как застенчивость» и др. Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен» или, «Я подумаю», если не согласен. Тот, кто получает мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч. Во второй части упражнения предлагаю всем участникам потанцевать, демонстрируя элементы движений мастеров различных единоборств (танцевальные движения, заимствованные из бокса, фехтования, каратэ, борьбы сумо и др.).

Рефлексия упражнения:

Изменилось ли ваше настроение после выполнения упражнения?

Упражнение 1. «Диалог о профессиях»

Цель: развитие адекватного представления о своих возможностях.

Инструкция: Предлагаю участникам проанализировать свои возможности по трудоустройству. По кругу участники сообщают другому об этом. Диалог строится по принципу: «Да, но...» Первый участник: «мне нравится такая-то профессия, потому что...» Второй: «Да, но...»

Рефлексия упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Какие выводы вы сделали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 2. «Почему люди работают?»

Цель: формирование социальных устремлений.

Инструкция: Предлагаю дискуссию о том, почему люди работают, на примере социального анекдота: Встречаются как-то два руководителя предприятия. Один другому жалуется: «Времена тяжелые, затраты большие, надо сокращать людей. Я уже и деньги им не плачу, все равно приходят на работу». Второй говорит: «А ты поставь на входе платные турникеты. Денег нет, они и перестанут ходить на работу». Встречаются через месяц снова. «Ну что, — спрашивает второй, — как мой совет, помог?» «Нет, — отвечает с досадой первый, — поставили мы платные турникеты, так они в понедельник утром приходят, а в пятницу вечером уходят». Для того чтобы понять, почему люди работают, обратимся к основным потребностям человека:

- физиологические потребности;
- безопасность;
- стабильность;
- потребность в оценке;
- потребность в самореализации и др.

Так, удовлетворение физиологических потребностей человека связано, прежде всего, с возможностью существования живого организма: потребности в воде, пище, тепле, здоровье и т.д. Хорошо, если у человека удовлетворены эти базовые потребности (необходимое количество пищи, воды, отдыха), и тогда на смену естественных потребностей, выступают потребности другого порядка, ведь недаром говорится, что «Не хлебом единым жив человек». К сожалению, у большинства людей, живущих в нашей стране, одной из ключевых потребностей выступают потребности в безопасности. Человек хочет ощущать себя хотя бы частично защищенным. Осознание, что у человека есть работа, пусть даже низкооплачиваемая или неоплачиваемая, позволяет ему хоть как-то держаться на плаву. Тяжелее всего допустить в сознание мысль, проснувшись однажды утром, что тебе никуда не надо сегодня идти. Намного легче (морально) осознавать, что ты работаешь и что тебе нечего бояться завтрашнего дня, потому что и завтра, и послезавтра тебе будет куда идти. И подсознание придумывает себе оправдательную формулу: работа + стабильность = безопасность?! Как социальное существо, человек должен себя ощущать членом коллектива или какой-нибудь группы людей. Работая в коллективе, человек тем самым удовлетворяет свои потребности в оценке: самоуважение, самооценка, оценка окружающих, престиж, статус, уважение, признание, внимание, важность, значимость. А еще очень важно для человека удовлетворение потребности в самореализации, применении своих способностей, наклонностей и талантов, что дает возможность выразить самого себя. Не менее важным для человека является удовлетворение потребности в знании и понимании, а также удовлетворение эстетических потребностей.

Анализ упражнения:

Какие вы сделали выводы в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Барьеры трудоустройства»

Цель: формирование социальных навыков.

Инструкция: Предлагаю дискуссию о том, какие существуют барьеры трудоустройства.

Для этого необходимо составить варианты барьеров трудоустройства и обсудить возможные варианты их преодоления. Что необходимо предпринять уже сейчас, чтобы преодолеть барьеры трудоустройства?

Анализ упражнения:

Какие вы сделали выводы в процессе выполнения задания?

Упражнение 4. «Оценка своих навыков и способностей»

Цель: развитие способности к самоанализу своих способностей.

Инструкция: Предлагаю всем участникам проанализировать собственные знания, умения и навыки, которые помогут вам составить резюме для трудоустройства.

Анализ упражнения:

Получилось ли у вас с первого раза составить резюме?

Какие вы сделали выводы в процессе выполнения задания?

Упражнение 5. «Составление сети поиска работы»

Цель: развитие навыков трудоустройства.

Инструкция: Предлагаю перечислить существующие на сегодняшний день источники вакансий для трудоустройства (личные связи среди потенциальных работодателей, средства массовой информации; служба занятости; звонок на удачу; «сарафанное радио»; коммерческие биржи труда; объявления на столбах, реклама в транспорте.)

Обсуждение плюсов и минусов каждого пункта.

Упражнение 6. «Собеседование с работодателем»

Цель: развитие представлений о значении собеседования в процессе трудоустройства, развитие социальных навыков трудоустройства.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга обсудить правила, выполнение которых поможет устроиться на работу.

Правила устройства на работу:

1. Не стоит приходить на собеседование в состоянии усталости или стресса.
2. При встрече надо иметь документы: паспорт, аттестат, диплом, трудовую книжку, записную книжку и ручку.
3. Очень важно прибыть на собеседование вовремя (заранее подробно выяснить маршрут до места; прибыть лучше за 10 минут до назначенного времени).
4. Одеваться на собеседование надо по-деловому. Заранее проверить, не нуждается ли костюм и обувь в чистке или ремонте, не оставлять это на последний момент.
5. Следует изучить организацию или компанию, где есть желание получить место. Необходимо заранее отработать ответы на наиболее вероятные вопросы, продумать аргументы и даже формулировки. Попросить кого-нибудь из близких сыграть роль «нанимателя» и прорепетировать ваш диалог.
6. Приготовить краткие и конкретные примеры, показывающие отношение к работе и свидетельствующие о том, что у вас есть необходимые для данной вакансии качества.
7. Заранее невозможно предугадать, с каким человеком придется разговаривать. Ориентироваться следует на благожелательного работника, заинтересованного в подборе хорошего специалиста.

Предлагаю поиграть в игру: «Один участник тренинга — кадровый работник, другой — соискатель работы».

Роль № 1. Работодатель

Возможно, работодатель начнет беседу с краткой характеристики фирмы и должностных обязанностей работника. Работодатель попытается выяснить:

Почему вы претендуете на получение этой должности?

Почему вам нужна именно эта вакансия?

Почему вы считаете, что можете справиться с этой работой?

Возможна проверка личных качеств соискателя:

Как бы вы себя описали? Охарактеризуйте себя как личность

Как вам удалось справиться с какой-нибудь трудной ситуацией?

Ваша самая большая слабость?

У вас в резюме написано, что вы можете... Расскажите подробнее.

Какой у вас опыт? Чем Вы можете быть здесь полезны? Ваше отношение к работе. Что вам известно о компании?

Вы готовы пройти курсы повышения квалификации?

Вы умеете работать в «команде»?

Возможно также выяснение возможностей соискателя по поводу: здоровья; готовности выполнять работу; требований к заработной плате; транспортной доступности рабочего места; семейных обстоятельств.

Роль № 2. Соискатель

Необходимо ответить на все вопросы работодателя.

После того как последовало предложение занять вакантное место, можно спросить о зарплате, отпуске и других льготах, если, процессе собеседования работодатель об этом не говорил. В конце беседы, если предложения занять место не поступило, необходимо спросить, к какому сроку можно ожидать решения. Важно подчеркнуть, что информация, полученная сегодня, укрепила желание работать именно в этой организации.

Необходимо поблагодарить работодателя за беседу.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Какие вы сделали выводы в процессе выполнения задания?

Упражнение 8. «Предварительное собеседование»

Цель: научиться вести себя во время предварительного собеседования.

Выгодно представить себя как кандидата на вакантную должность.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга разделить на тройки, где один из них — кандидат, другой — директор фирмы, третий — начальник отдела кадров.

Задача кандидата: убедить собеседников в том, что он именно тот человек, который необходим фирме.

Задача директора фирмы: вести себя неопределенно, иногда поддаваться на уговоры кандидата.

Задача начальника отдела кадров: быть критически настроенным и не давать директору фирмы принять данного кандидата на работу, задавать всякие каверзные вопросы, всячески протестовать по поводу приема именно данного кандидата.

Примерные вопросы для работодателя:

Почему вы считаете, что справитесь с этой работой?

Охарактеризуйте себя как личность.

Чем вы можете быть здесь полезны?

Что вам известно о нашей фирме?

У вас в резюме написано то-то и то-то... Расскажите подробнее.

Вы готовы пойти на курсы повышения квалификации?

Вам нравится работать в коллективе или выполнять индивидуальные задания?

Какой вы видите себя через пять лет?

Какой стартовый заработок вас устроит?

Какие ваши жилищно-бытовые условия?

Какова степень осознания вами необходимости самосовершенствования?

На что бы вы истратили лишние деньги?

Ваше хобби?

Ваши способности?

Примерные вопросы начальника отдела кадров фирмы:

Ваше семейное положение?

Часто мы наших сотрудников посылаем в незапланированные командировки. Как вы к этому относитесь?

Возможно, вам придется работать сверхурочно. Однако оплатить либо дать отгул за это фирма не в состоянии. Как вы на это посмотрите?

Вы были судимы? (При утвердительном ответе: «За что?..») Вы либо ваши родственники лечились у невропатолога? Какие у вас хронические заболевания? Сможете ли вы работать в ночную смену?

На соседней фирме с аналогичной деятельностью уже идет сокращение. Возможно, мы вас не сможем принять, так как подобная ситуация может сложиться и у нас.

Задача каждого кандидата достойно выходить из положения.

Далее участники меняются ролями, что бы все участники побывали в различных ролях. После окончания собеседования идет подведение итогов.

Подведение итога ролевой игры.

Для успешной самопрезентации необходимо:

1. Произвести благоприятное впечатление.
2. Обратит внимание работодателя на себя, запомниться и выделиться на фоне конкурентов.
3. В процессе собеседования уточнять и конкретизировать интересы и ожидания работодателя, связанные с наймом.
4. Убедить работодателя в искренности своих намерений приступить к работе именно в его фирме.
5. «Заставить» работодателя поверить, что именно ваши умения, навыки и качества соответствуют его ожиданиям, но не быть назойливым и навязчивым.

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?
2. Что вы поняли за время работы в тренинге?
3. О чем вы задумались?

16 ЗАНЯТИЕ.

«КАК ЗАРАБОТАТЬ И ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ?»

В колонии имеется возможность воспользоваться услугами магазина, поэтому цены на некоторые товары повседневного спроса воспитанники знают. Конечно, ассортимент очень бедный, а цены порой выше, чем «на свободе», но главное, нет альтернативы. Многим приходят посылки, передачи. Как правило, родные вкладывают туда продукты и вещи (конечно, из списка, дозволенного) получше, подороже, что в повседневной жизни для себя позволяют не часто. Притом о стоимости этих гостинцев, их цене для семьи подростки не задумываются. А есть категория ребят, которым ничего не присылают. И у тех, и у других формируются нереальные представления о стоимости жизни, завышенные притязания и необоснованные ожидания.

*** Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.**

Цель: обсудить возможности заработать и потратить деньги, сформировать бюджет. Дать воспитанникам адекватные представления о тратах семьи на их поддержку в ВК. Сиротам, получающим социальную пенсию, помочь правильно рассчитывать свои расходы и делать сбережения на будущее.

Приветствие «Посылка»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга расположиться по кругу, Руки необходимо положить на колени соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Анализ упражнения:

С каким настроением вы пришли на занятие?

Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 1. «Продуктовая корзина»

Цель: расширение представлений о стоимости минимального набора продуктов.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга рассчитать возможную стоимость ежедневных продуктов питания. Список продуктов и цены составляются самостоятельно. В качестве мотивации предлагается обсуждение анонимного письма подростка домой, в котором он просит своих родственников присылать ему посылку, содержащую следующие продукты: сырокопченая колбаса, 10 пачек чая, блок сигарет, шоколад с цельными орехами и еще 14 наименований. Рассчитать примерную стоимость этой посылки.

После выполнения расчетов и описания списка ежедневных продуктов необходимо разделиться на группы по 3–4 человека и обсудить, каким образом, можно поддержать семью, снизив свои потребительские запросы.

Упражнение 2. «Прожиточный минимум»

Цель: формирование представления о прожиточном минимуме российского гражданина.

Материалы: лист ватмана, лист бумаги формата А4, маркеры, ценовой лист.

Инструкция: Предлагаю обсудить понятие «прожиточный минимум» и наполнить его житейским содержанием. Для этого предлагаю составить список необходимых товаров и услуг на месяц (коллективное выполнение задания). С помощью ценового листа переводим список в ценовой вариант. Распределяем весь список по статьям расходов. При острой нехватке денег обсуждаем, от чего вы могли бы отказаться или чем могли бы заменить те или иные товары или услуги?

Рекомендация для ведущего тренинга: Во всех тренинговых группах, как правило, ребята убеждаются в том, что значительная доля финансовых расходов приходится на спиртное и сигареты, на развлечения (кафе, игровые автоматы, дискотеки).

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 4. «Где взять деньги на прожиточный минимум»

Цель: актуализации проблемы поиска заработка.

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // **БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних.** Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Инструкция: Предлагаю обсудить вопрос, где взять деньги на прожиточный минимум. Предлагаю метод «мозгового штурма», основной целью которого является проговаривание участниками тренинга любых, даже самых безумных идей по поводу источников заработка. После того, как будут высказаны идеи о том, где взять деньги, необходимо выбрать перспективные идеи заработка.

Рекомендации ведущему тренинга: Как показал опыт, в процессе обсуждения возникает напряженность, связанная с проблемой нехватки денег и отсутствия реальной возможности их честно заработать не имеющим профессии, образования, здоровья, а также «клейма» судимости.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 5. «Весы»

Цель: сравниваются последствия выбора способа добывания денег, в том числе и воровства.

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга поочередно назвать плюсы и минусы того или иного способа добывания денег.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 6. «Каша из топора»

Цель: развить творческий потенциал.

Материал: лист бумаги формата А 4, ручки.

Инструкция: Предлагаю разделить на команды. Команда за три минуты должна придумать как можно больше вариантов использования предмета в быту — но не по прямому назначению (например: кирпич, газета, зубная щетка). У какой команды получилось больше вариантов, та команда выиграла.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?
2. Что вы поняли за время работы в тренинге?
3. О чем вы задумались?

РОЛЕВОЙ ТРЕНИНГ МУЖСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

17 ЗАНЯТИЕ.

«МУЖСКАЯ РОЛЬ»

Цель: развитие рефлексивных способностей в ракурсе ролевого репертуара.

Приветствие «Фраза по кругу»

Цель: развитие речевой интонации, смекалки.

Инструкция: Предлагаю вспомнить какую-нибудь фразу и произнести ее с разными интонациями. Например, фраза: «В саду с деревьев падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока, справа от ведущего, начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной,

восклицательной, удивительной, безразличной и т.д.). Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется несколько человек.

Итак, по хлопку все участники игры, начиная с того, кто сидит справа от ведущего, произносят одну и ту же простую фразу, но с разной интонацией.

Анализ упражнения:

У кого из участников тренинга наиболее удачно получилась интонация удивления?

У кого из участников тренинга наиболее удачно получилась интонация безразличия?

У кого из участников тренинга наиболее удачно получилась интонация восклицания?

Упражнение 1. «Заплати вперед»

Цель: расширение представлений о ролевом поведении мужчины.

Материал: мультимедийные средства, диск с записью фильма «Заплати вперед» доска, маркер.

Фильм «Заплати вперед» — это история о школьнике Треворе, придумавшем чудесную систему «заплати вперед», которая призвана изменить мир к лучшему. В фильме раскрываются сложные семейные взаимоотношения Тревоора с отцом-дебоширом, матерью, а также с новым учителем. Перед героями то и дело встает сложный выбор, им непросто разобраться в том, как они относятся друг к другу, что «хорошо», а что «плохо», как себя вести. Красной нитью через фильм проходит тема веры в себя.

Инструкция: Предлагаю всем участникам тренинга посмотреть фильм «Заплати вперед» и ответить на следующие вопросы:

Вам понравился сюжет фильма?

Перечислите все мужские роли, которые представлены в фильме,

Являются ли эти роли универсальными? Почему?

Назовите имена героев, которые вам понравились по тем или иным причинам

Назовите имена героев фильма, которые по каким-то причинам вам не понравились.

Какие эпизоды фильма произвели вас наиболее сильное впечатление? Почему?

Какими качествами или поступками характеризуются герои фильма?

Анализ упражнения:

Что было самым трудным в оценке героев фильма?

Были ли в вашей жизни случаи, представленные в фильме?

Как бы вы повели себя на месте героев фильма?

Упражнение 2. «Семейные роли»

Цель: развитие рефлексивных способностей в ракурсе ролевого репертуара; формирование позитивного образа мужского поведения. Вопросы записаны на доске

Материал: доска, маркер, ручки, бумага

Инструкция: Предлагаю участникам тренинга ответить на следующие вопросы:

— Какие роли мужчина может исполнять в семье (сын, муж, отец, племянник, внук)?

— Какие роли довелось исполнять в жизни участникам тренинга?

— Как были представлены эти роли в фильме?

— Что значит быть хорошим отцом?

Предлагаю описать роль отца мальчика в фильме «Заплати вперед» и для этого всем участникам тренинга разделить на три подгруппы.

Первая подгруппа обсуждает образ героя фильма (отца мальчика Тренора) с позиции ребенка Тренора; Вторая подгруппа обсуждает героя фильма (отца мальчика. Тренора) с позиции супруги;

Третья подгруппа обсуждает героя фильма (отца мальчика Тренора) с позиции самого героя.

Предлагаю участникам тренинга закончить предложение по кругу: «Когда у меня будет семья, я...».

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Что мир ожидает от меня?»

Цель: осознание самооценности.

Материал: лист бумаги формата А 4, ручки.

Инструкции: Предлагаю участникам тренинга ответить на вопросы: Что ожидает от меня моя семья (мама, папа, братья, сестры, бабушка, дедушка)?

Что ожидает от меня моя девушка?

Что ожидают друзья, одноклассники?

Что ожидают учителя, воспитатели?

Что ожидает страна?

Что ожидает целый мир?

Что я сам ожидаю себя?

Как я могу изменить мир к лучшему?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?

2. Что именно нового узнали в процессе занятия?

3. С какими вопросами столкнулись в процессе выполнения упражнений?

ТРЕНИНГ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

18 ЗАНЯТИЕ.

«ПАВ»

Цель: повысить информированность подростков по проблемам, связанными с наркотиками; выработать мотивацию отказа от употребления ПАВ.

Приветствие «Интервью»

Цель: создание рабочей атмосферы и доверительных отношений между участниками.

Инструкция: Предлагаю разделить на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. Время рассказа — 5 мин. В конце упражнения каждый участник коротко представляет своего напарника.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения задания?

Что нового вы узнали о других участниках тренинга?

Упражнение 2. «Игра «Ассоциации»

Цель: актуализация проблемы наркомании, уточнение степени информированности по теме.

Инструкция: Предлагаю назвать ассоциации словам «наркотики», «наркомания», «зависимость».

Обсуждение ассоциаций.

Упражнение 3. «Провокационные тезисы»

Цель: актуализировать проблему наркомании.

Инструкция: Предлагаю разделить на две команды и обсудить предлагаемые тезисы. Для этого необходимо насчитать по — порядку (1и 2). Все участники под номерами один соглашаются с тезисом, т.е. высказываются «за», вторые — «против», далее наоборот вторые номера высказываются «за», первые — «против».

Провокационные тезисы.

- Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества возможны проблемы с наркотиками.
- Наркоманам нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принять более решительные меры в отношении наркоманов.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
- Наркотики нужно легализовать.
- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик
- От марихуаны не развивается зависимость.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Хотите ли узнать более подробную информацию о наркотиках?

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Упражнение 4. «История про...»

Цель: развитие навыков моделирования собственных действий.

Материал: лист ватмана, маркер, листы бумаги формата А — 4, ручки.

Инструкция: Предлагаю участника тренинга прослушать историю про одну девушку, например, ее звали Машей, а история такая: «Коля и Маша встречаются. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завел Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колоться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо. Маша отказалась от предложения Коли и выбежала из класса. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Свете, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света пообещала, что непременно поможет разрешить ситуацию и как-то повлияет на поведение Коли. Для этого она сообщает обо всем, что ей рассказала Маша классному руководителю. После беседы с родителями Колю, по его согласию, кладут в закрытый стационар на лечение. Однако никто из класса, даже Маша, не оказывают ему поддержки. Только друг Сергей, который всегда помогал товарищу в трудной ситуации, не изменил своего отношения. Родители тоже всячески поддерживали сына, и он выздоровел. После того как Коля выписался из больницы, он решил, что больше никогда в жизни не будет употреблять наркотики, однако с Машей поддерживать отношения тоже не собирается».

Предлагаю оценить действия и поведение героев по 10-балльной шкале с точки зрения их эффективности и морально-этических норм (раздаются листы бумаги и на них рисуются пять шкал — по количеству героев).

Полученные результаты сводятся в одну шкалу и анализируются.

Анализ упражнения:

Что было самым трудным для вас в оценке героев?

Были ли в вашей жизни такие случаи?

А как бы вы повели себя на месте Коли, Маши, классного руководителя, родителей, Сергея?

Упражнение 6. «Мой отказ от наркотика»

Цель: отработка умения аргументировано осуществлять отказ.

Задание: придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать.

Инструкции: предлагаю участником тренинга обсудить проблему эффективного принятия решения в ситуациях, когда необходимо обладать способностью сказать «нет». Например, ситуация, когда кого-то предлагает «ширнуться» и вам необходимо аргументированно отказать ему. Для этого всем участникам тренинга предлагается составить 10 вариантов отказа от предложения попробовать наркотик. Отказы должны быть сформулированы тактично и твердо. Участники тренинга разделяются по — парам. Один участник занимает положение предлагающего наркотик, другой осуществляет прием «отказа» от наркотика.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения упражнения?

* Болелова А.Г., Тищенко О.А. Тренинговые методы социально-психологического обучения подростков, готовящихся к освобождению // БЫТЬ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕГО: современные технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних. Научно-методическое пособие / Болелова А.Г. Под ред. Е.Г. Артамоновой. М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

Какое из формулированных отказов было самым эффективным?
 Как вы себя чувствовали в роли уговаривающего и отказывающего?
 Какие выводы вы сделали для себя?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня вам понравилось или не понравилось на занятии?
2. Что именно нового вы узнали в процессе занятия?
3. С какими вопросами вы столкнулись в процессе выполнения упражнений?

ТРЕНИНГ ПОЗИТИВНОГО МИРООЩУЩЕНИЯ

19 ЗАНЯТИЕ.

«ПРО ЖИЗНЬ»

Цель: развитие позитивного настроения на дальнейшую жизнь.

Приветствие «Механизмы»

Цель: развитие навыков невербального общения.

Инструкция: предлагаю всем участникам разделиться по пять человек. Каждая группа отдельно от других получает задание: используя мимику и жесты изобразить некоторый действующий механизм (автомобиль; телефон; самолет и др.). Каждый участник становится (частью целого). После подготовки (3–4 минуты) каждая группа демонстрирует свой механизм, остальные должны назвать его.

Анализ упражнения:

Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 1. «Жизнь прекрасна»

Цель: развитие позитивных жизненных устремлений.

Материал: мультимедиа, диск, на котором записан фильмом; доска, маркер.

Сюжет фильма Фильм «Жизнь прекрасна» Это история о чуде Гвидо, который умеет жить так, что каждый день, как праздник. Он радуется мелочам и наполняет жизнь окружающих людей смехом. Первая часть фильма рассказывает о том, как Гвидо встретил свою будущую жену и очаровал ее. У них родился сын, и они были счастливы. Но вот наступает война, она кардинально меняет жизнь героев. Гвидо и вся его семья попадает в немецкий концентрационный лагерь. Как измениться их жизнь? Сможет ли главный герой в этих ужасных условиях сохранить свое легкое и позитивное отношение к жизни? Вторая часть кино повествует о том, как может игра, смех и фантазия взрослого человека сделать для ребенка пребывание в нечеловеческих условиях забавным и даже увлекательным.

Инструкция: Предлагаю всем участникам посмотреть фильм и ответить на следующие вопросы:

Как можно охарактеризовать личность и поступки главного героя?

Что помогало ему справляться с трудными и порой страшными ситуациями в жизни?

Можно ли жизнь героя назвать прекрасной? А его сына?

Как бы вы повели себя на месте главного героя?

Упражнение 2. «Жизненная прямая»

Цель: рефлексия своих жизненных ситуаций; переосмысление ценности и важности каждого события.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши, ручки, линейки.

Инструкция: Предлагаю каждому участнику тренинга нарисовать линию и представить, что эта символическая линия отображает ваш жизненный путь. На этой линии необходимо отобразить главные события, которые уже произошли с вами.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Выход есть»

Цель: актуализация как можно большего числа способов выхода из сложных ситуаций и преодоления трудностей.

Материалы: лист бумаги формата А 4, ручки, заполненные ресурсные памятки.

Инструкции: Подумайте и запишите трудности, которые могут возникнуть после освобождения. Сформулируйте выходы из возможных проблем.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 4. «Работа с притчей»

Цель: Стимулирование веры в себя; осознание собственной ответственности за свой подход к жизни.

Инструкции: Предлагаю обсудить смысл притчи. «Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Объясните смысл притчи.

Анализ упражнения:

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения упражнений?

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня понравилось или не понравилось на занятии?

2. Что именно нового узнали в процессе занятия?

20 ЗАНЯТИЕ.

«ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ»

Цель: выстраивание позитивного прогноза собственной жизни.

Приветствие «Ценности»

Цель: осознание приоритетов жизненных ценностей.

Инструкция: Предлагаю каждому участнику по шесть маленьких листочков, на каждом из которых необходимо написать слова, обозначающие, что является для вас ценным. После того как напишите слова, разложите листочки таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем месте. Представьте, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листочке. Отложите этот

листочек. Попробуйте поразмыслить над тем, как вы будете жить без этой ценности. То же самое происходит с остальными листочками и то же происходит с ценностью по порядку. Но вот произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно вернуть последовательно все листочки. Попробуйте проанализировать, что произошло? Можно добавить какую-нибудь другую ценность.

Анализ упражнения:

К какому выводу вы пришли в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 1. «Звездная карта жизни»

Цель: осознание своей индивидуальности и самооценности.

Инструкция: предлагаю составить звездную карту, собственно «Я», для этого необходимо изобразить в центре листа солнце, а вокруг него лучи. Солнце обозначить местоимением «Я», а лучи — «МОИ вкусы, способности, желания и т.д.»; «мое любимое занятие...; мой любимый цвет...; мое любимое животное...; мой лучший друг...; мой любимый звук...; мой любимый запах...; моя любимая игра...; моя любимая одежда...; моя любимая музыка...; мое любимое время года...; место, где я больше всего на свете люблю бывать; мой любимый певец или группа...; мои любимые герои...; я чувствую у себя способности к...; человек, которым я больше всего восхищаюсь...; лучше всего я умею...; я знаю, что я смогу...; я уверен в себе потому, что...

Анализ упражнения:

К какому выводу вы пришли в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 2. «Экзамен — конференция»

Цель: актуализация опыта и опорных знаний по итогам работы в тренинге.

Инструкция: Предлагаю всем участникам тренинга получить вопросы билета. На подготовку ответа на вопрос отводится 5 минут. Обсуждение среди участников приветствуется. Перед тем как ответить на вопрос, необходимо составить тезисы ответов.

Билеты к экзамену:

1. Что включает в себя понятие «Я» каждого человека?
2. Какими способами человек выражаем свои эмоции?
3. Какими способами можно справляться с негативными эмоциями?
4. Как связаны сознание и тело?
5. Назовите черты характера человека?
6. Какие внешние и внутренние факторы мешают достижению цели? И что важно учитывать при постановке цели?
7. С чем связано настоящее и будущее человека? Почему?
8. Какие внешние и внутренние ресурсы у человека?!
9. Какую информацию пишут в резюме при устройстве на работу?
10. Где и как ищут работу? Какие могут быть препятствия в поиске работы? Как их преодолеть?
11. О чем стоит говорить на собеседовании с работодателем? Что может помочь успешно пройти собеседование?
12. Что такое прожиточный минимум? Какие есть легальные способы зарабатывать деньги? Назовите обязательные статьи расходов?
13. Как можно помочь пострадавшему или попавшему в беду?

14. Почему люди употребляют наркотики? Чем могут быть заменены наркотики для реализации этих целей (вещей)?

Упражнение 3. «Сбор чемодана в дорогу!»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы и стратегии жизненного выбора.

Материал: конверты, карандаши, лист бумаги формата А4.

Инструкция: Предлагаю собрать «чемодан — пожеланий» для всех участников тренинга. Для этого необходимо каждому участнику написать на листах пожелания всем участникам тренинга и вручить их каждому в отдельности.

Рефлексия занятия:

1. Что изменилось в отношении себе к окружающим людям в процессе занятий?
2. Какие вопросы остались без ответов? Пожелания всем участникам тренинга большой и серьезной работы под названием «ЖИЗНЬ».

**Торжественное вручение «чемодана в дорогу»:
«карт» с планом действий и адресами помощи.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проводить тренинг с подростками в условиях изоляции не просто. Как показал опыт, для того чтобы подростки адекватно воспринимали инструкции и с интересом выполняли задание тренинга, необходимо предусматривать возможность корректировки упражнений.

Самыми продуктивными являются занятия, в которых сочетаются разноплановые упражнения, учитывающие способности и устремления всех участников тренинга.

В сценарии необходимо предусматривать такие упражнения, которые будут способствовать развитию практических и творческих навыков (выполнение рисунков, лепка, конструирование, шитье.) Включение большого количества рассказов, притч, афоризмов, а также цитирование Библии — все это способствует развитию ценностно-мотивационной сферы подростков, отбывающих наказание.

На всех этапах тренинга необходимо фиксировать личностные реакции, динамику эмоционального состояния участников, изменения их личностных позиций, возникающих в процессе работы. Для этого необходимо использовать как внутри тренинга, так и после него (оперативные и отсроченные) процедуры мониторинга: анкетирование, личностную диагностику, беседы, проективное рисование, сочинения и пр. В процессе реализации программы необходимо использовать техники арттерапии.

При помощи разнообразных материалов (краска, глина, песок) подростки выражают свои эмоции, мысли, чувства. Они с удовольствием разыгрывают знакомые сюжеты сказок, сочиняют истории, рисуют свое будущее. Особенно важно чередование заданий в самом начале работы с группой, когда ребята еще не привыкли долго размышлять над какой-либо проблемой, высказывать свое сокровенное мнение перед всеми.

Самые запомнившиеся занятия в первую очередь те, что связаны с конкретной подростковой жизнью, с их проблемами: отношения в семье, подростковые кризисы,

отношения в молодежных группах, в школе, на улице; человеческие отношения: любовь, привязанность, дружба, симпатия, ненависть и др.

Разработанная программа является лишь опорой для проведения тренинга с осужденными. Будучи «живым организмом», она изо дня в день меняется и совершенствуется в зависимости от потребностей группы. Тренеру необходимо постоянно самосовершенствоваться, пробовать новое и ни в коем случае не быть равнодушным. Нельзя рассказывать о том, что неинтересно самому. Необходимо сотрудничество, сотворчество вместе с теми, кто приходит на занятия.