



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КАМЫШИНСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ,
ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

**ИНФОРМАЦИОННО -
МЕТОДИЧЕСКИЙ
СБОРНИК**

**ЭФФЕКТИВНЫЙ
ИНСТРУМЕНТАРИЙ
СПЕЦИАЛИСТА ПО
СОПРОВОЖДЕНИЮ
ВЫПУСКНИКОВ
ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ
ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ
ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**



г. Камышин

2021 год

СОСТАВИТЕЛИ:

Кипатова И.А., заведующий отделением социального сопровождения и содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ГКСУ СО «Камышинский ЦПД».

Корсуков В.В. социальный педагог отделения социального сопровождения и содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ГКСУ СО «Камышинский ЦПД».

В сборнике представлены материалы, раскрывающие теоретические аспекты инструментария специалиста по сопровождению выпускников, особенности работы с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Сборник имеет практико-ориентированный характер, содержит формы, методы и технологии работы с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формы и методы работы со специалистами, а также диагностические и практические материалы, для создания эффективной комплексной системы постинтернатного сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Издание адресовано руководителям, сотрудникам и другим специалистам, заинтересованных в социализации и адаптации выпускников.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.....	4
2. Организация первой встречи с выпускником.....	5
3. Формы и методы работы с выпускниками.....	9
4. Технологии работы с выпускниками.....	19
5. Формы и методы работы со специалистами социального (постинтернатного) сопровождения.....	25
6. Диагностический инструментарий для специалиста социального (постинтернатного) сопровождения.....	27
Приложения.....	33
Приложение 1.Экспертная оценка основных социальных навыков у подростков в возрасте от 12 до 21 года.....	33
Приложение 2.Диагностика социальной сети.....	40
Приложение 3.Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы.....	44
Приложение 4. Факторы и обстоятельства, имеющие значение для оценки жизненной ситуации выпускника.....	46
Приложение 5.Практические упражнения и игры при работе с выпускниками..	52

1. Введение

Выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее- выпускники) контингент совершенно особый, у них отсутствуют позитивные модели поведения.

Практически для всех детей этой группы характерны проблемы в общении, конфликтность, агрессивность. Чаще всего они живут по сценарию «агрессивный неудачник». Ко всему этому можно прибавить качества, формируемые уже самой обстановкой организации для детей-сирот-конформизм, иждивенчество, неумение принимать самостоятельные решения и делать выбор.

Ситуация сиротства накладывает отпечаток на жизнь ребенка, а затем и взрослого человека. Научно-практические исследования, проведенные российскими и зарубежными учеными, свидетельствуют: проблемы, имеющиеся в личностном и физическом развитии воспитанников-сирот, отсутствие в «сиротских» учреждениях полноценных условий для воспитания данной категории детей, порождают серьезные проблемы в их социальном и личностном развитии. Эти проблемы проявляют себя в низком уровне социальной активности и компетентности, которые выражаются в неумении воспитанников учреждений планировать свою жизнь, в смутном представлении детей-сирот о своих способностях и возможностях. Для них характерна неадекватная самооценка, сниженный по сравнению с другими детьми уровень учебной и познавательной мотивации.

Анализ педагогической практики показывает, что разработка отдельных мероприятий в этом направлении, не затрагивающих глубинных причин явления, оказывается малоэффективной, а отсутствие авторских вариативных моделей организации жизнедеятельности детей в условиях центра помощи детям, созданных силами педагогического коллектива, затрудняет решение задач их успешной социализации. При этом остаётся не реализованным кадровый и творческий потенциал учреждения, личные гражданские позиции членов его коллектива. Это приводит к отторжению даже самых безупречных, но чужих моделей или их формальному исполнению. Кроме этого, самые значимые для

воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей люди- воспитатели, как правило, не задействованы в процессе выбора путей по решению проблем своих воспитанников.

В предлагаемой сборнике представлены формы, методы и технологии успешной социализации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Материал призван помочь сориентироваться во всём многообразии подходов и выбрать свой собственный путь решения проблем социализации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

2. Организация первой встречи с выпускником.

Цель:

- систематизация представлений о типах и задачах первой встречи с выпускником;
- освоение алгоритма эффективного проведения первой встречи;
- осознание своих сильных сторон в качестве специалиста сопровождения и развитие способности к их эффективной презентации выпускникам и коллегам;
- проработка собственных проблем, влияющих на эффективность первой встречи с выпускником.

Задачи первой встречи:

- коммуникативные;
- диагностические;
- организационные.

Структура первой встречи:

- преддверие: первый разговор по телефону;
- определение типа характера и поведения по первому, заочному впечатлению;
- подготовка к встрече, организация пространства для общения с выпускником;
- как начать консультацию: способы и приемы установления контакта;
- как установить атмосферу доверия;
- задачи основной части консультации: диагностика;

- доступное для выпускника объяснение понятий и границ помощи;
- распределение ответственности, заключение договора и согласия на обработку документов, обозначение тем для дальнейшей работы;
- как завершить первую встречу;
- в каких случаях выпускник может быть перенаправлен к коллегам или к специалистам смежных профессий (социальный работник, юрист, сотрудник службы занятости и другие).

Диагностические задачи:

- наличие проблем у выпускника;
- психологическое состояние и настроение выпускника;
- окружение и наличие поддержки со стороны родственников, друзей и знакомых;
- возможно ли взаимодействие специалиста и выпускника вне встреч в кабинете.

Специалисты службы сопровождения помогают в решении следующих задач:

1. Защита прав и интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и лиц из их числа в возрасте до 23 лет.
2. Диагностика и мониторинг процессов социально-психологической адаптации и интеграции выпускников.
3. Оказание социальной, психологической, педагогической, юридической и других видов помощи выпускникам.
4. Повышение правовой грамотности выпускников.

Работа службы сопровождения имеет следующие направления деятельности:

- Индивидуальная деятельность (сбор и анализ информации, предотвращение социальной дезадаптации через решение проблем, содействие в создании необходимых условий для подготовки выпускника к самостоятельной жизни).
- Информационная деятельность (информационное сопровождение, консультирование, организация встреч с выпускниками, с их кураторами по месту учёбы и работы).

- Аналитическая деятельность (мониторинг деятельности службы, оценка эффективности деятельности кураторов).
- Взаимодействие со специалистами учреждений и других организаций, включенных в процесс профессионального становления и социальной адаптации обучающихся.

Таким образом, служба сопровождения разрабатывает и внедряет инновации, направленные на преодоление социального кризиса выпускника при переходе к самостоятельной жизни.

Основные инструменты специалиста сопровождения выпускника.

Это личное дело выпускника, где основой для его заведения является заявление выпускника и договор на постинтернатное сопровождение, а также анкета выпускника, где содержится подробная информация (дата и место рождения, наличие родственников, адрес фактического проживания, а также факт постановки на жилищный учет, сведения об образовании и трудоустройстве, семейное положение и другое) и индивидуальная программа (маршрут) постинтернатного сопровождения.

Индивидуальная программа (маршрут) постинтернатного сопровождения, являющаяся приложением к договору о постинтернатном сопровождении, включает в себя оценку жизненной ситуации, охватывающую сферы жизнедеятельности выпускника, связанные с его социальной адаптацией и интеграцией в социум:

1. Правовой статус (наличие паспорта, свидетельства о рождении, медицинского полиса, документы на собственность, документы ребенка-сироты, или оставшегося без попечения родителей, пенсионная книжка и другие).
2. Образование (необходимость в индивидуальном графике обучения, наличие задолженностей, пропусков уроков, желание изменить профиль обучения и другое).
3. Жильё (отсутствие занимаемого помещения или его наличие, состояние пригодности, факт постановки на жилищный учет и так далее).

4. Источники дохода (факты нерационального использования имеющихся средств или их отсутствие, наличие долгов по коммунальным платежам, задержки пенсионных выплат).
5. Трудоустройство (трудности в поиске работы по специальности, безработица, нежелание работать).
6. Поведение (конфликты с окружающими, асоциальное поведение, нарушение правил общежития, постановка на учет в наркологию и другое)
7. Дети (трудности в воспитании собственных детей, устройство ребенка в детский сад и прочее).
8. Личностные качества выпускника (общительность, трудолюбие, склонности к девиантному поведению, агрессии, мотивация, потребности, предпочтения и т.д.).

В результате заполнения индивидуальной программы (маршрута) постинтернатного сопровождения специалист имеет не только характеристику жизненной ситуации выпускника с точки зрения риска дезадаптации, но и направления для организации выпускнику помощи и поддержки, выраженные в уровнях сопровождения.

Одним из основных разделов индивидуальной программы (маршрута) постинтернатного сопровождения является индивидуальный план сопровождения выпускника с отражением в нем выявленных проблем и путей их решения.

При исполнении плана сопровождения вносятся все мероприятия, проведенные специалистами с выпускником, находящимся на постинтернатном сопровождении, а также дополнительные сведения о выпускнике, поступающие из разных источников: органов опеки и попечительства, учебных организаций, специалистов и наставников, включенных в процесс сопровождения выпускников.

Индивидуальная программа (маршрут) постинтернатного сопровождения позволяет не только фиксировать информацию, но и производить её анализ по ряду параметров, таких как статистика обращений, обеспеченность жильем, уровень образования, необходимость в том или ином уровне сопровождения,

семейное положение, трудоустройство, источники доходов, а также позволяет применять индивидуальный подход в сопровождении к каждому выпускнику.

3. Формы и методы работы с выпускниками

При работе с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей а также с выпускниками из замещающих семей (далее- выпускники) используются разнообразные формы и методы работы:

- Организационные: информационное сопровождение (разработка и издание буклетов, памяток), решение организационных вопросов, заключение договоров о сопровождении, ведение банка данных.
- Диагностические: тестирование, анкетирование, исследования с использованием социально-психологических методик, социальный патронаж.
- Практические: тематические беседы, индивидуальные консультации (социально-правовые, психологические, социально-педагогические), социально-правовая помощь, групповые тренинговые занятия)
- Аналитические: анализ полученных результатов постинтернатного сопровождения выпускника (промежуточных и итоговых), оформление результатов, анализ эффективности работы специалистов службы по постинтернатному сопровождению, корректировка плана.

Постинтернатное сопровождение выпускников предполагает их добровольное и активное участие в решении собственных проблем с помощью специалистов.

Работа с выпускниками начинается со сбора информации и составления базы данных. С этой целью осуществляется связь с учреждениями для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также с учреждениями профессионального образования.

Кроме информации о выпускнике, указываются данные, способствующие оказанию оперативной помощи, такие как поддерживающая сеть и факторы риска.

В контактной информации указаны не только телефон и адрес фактического проживания, но и адрес в социальной сети и электронный адрес (e-mail).

Контакт с выпускником осуществляется следующими способами:

- по телефону;
- через социальные сети;
- при выезде специалистов по фактическому адресу проживания или обучению;
- на встречах и мероприятиях;
- через ближайшее окружение выпускника (друзья, родственники, соседи).

Виды сопровождения:

- оперативное сопровождение (если действия, предпринимаемые для решения проблем, носят срочный, неотложный характер, в качестве меры экстренного реагирования на внезапно возникающие, острые проблемы выпускника);
- активное сопровождение (повседневная психолого-педагогическая и юридическая помощь). Данное сопровождение не включает круг вопросов, требующих скорейшего решения и, в отличие от оперативного сопровождения, применяется в стабильной для выпускника жизненной обстановке;
- активное наблюдение применяется при наличии нормальных условий для жизни, трудоустройства на постоянную работу и другое. Отличие этого вида сопровождения от других заключается в более «спокойной» форме участия в жизни выпускника.

В соответствии с видом сопровождения определяются конкретные формы и методы работы, необходимые для достижения поставленной задачи.

Наиболее востребованными являются консультации специалистов: социального педагога, педагога-психолога, юрисконсульта.

В случае возникновения непредвиденной жизненной ситуации, предусмотрено несколько способов обращения :

- онлайн (через официальную группу в социальной сети, по скайпу),
- по телефону,
- при личном визите (возможны индивидуальные и групповые обращения).

Так же востребованной является работа специалистов группы оперативного реагирования на трудную жизненную ситуацию выпускника. В состав группы входят социальный педагог и педагог-психолог, способные на месте

урегулировать конфликтные ситуации выпускника с ближайшим окружением и предоставить квалифицированную помощь.

Выезды специалистов обеспечивают объективную оценку социально-бытовых условий самостоятельной жизни.

С целью решения проблем выпускников, происходит и межведомственное взаимодействие с различными организациями: пенсионный фонд, миграционные службы, службы судебных приставов, организации сферы ЖКХ и прочее.

Для получения информации непосредственно от выпускников, используются методы: анкетирование и беседа.

При опосредованном контакте с ближайшим окружением выпускника происходит сбор информации и анализ результатов выполнения мероприятий индивидуальных программ сопровождения.

Еще одним источником информации является отслеживание активности в социальной сети. Социальные сети позволяют получать в достаточно быстрые сроки большой объем нужной информации. Они предоставляют возможность общаться на расстоянии с огромным количеством людей, живущих в разных уголках планеты, помогают знакомиться, находить друзей, влюбляться, обсуждать новости и события. Социальные сети помогают найти потерянных друзей, одноклассников и однокурсников. Благодаря популярным сайтам, люди возобновляют общение, а впоследствии поддерживают друг с другом связь, узнают новости, поздравляют с праздниками. Сети также помогают в поиске работы, так как позволяют узнать полезную информацию о работодателе и самой организации. Выпускники проводят в социальной сети практически все свободное время. Там они общаются с друзьями, смотрят видео, слушают музыку. Им комфортно использовать социальную сеть, она имеет привычный интерфейс, что обеспечивает простоту использования.

В результате исследования, проведенного специалистами службы постинтернатного сопровождения, информация и статусы, указанные на личных страницах выпускников в 87% случаев, соответствуют реальным данным.

Работа в социальной сети активно используется специалистами и дает положительные результаты. Одна из таких форм работы - это создание группы, где появляются условия для успешной социализации выпускников. Данный опыт

оказался не только полезным, но и очень увлекательным. В группе размещена информация о правах и обязанностях выпускников, комментарии к законам, статьи о здоровье, психологическом комфорте, пропаганде здорового образа жизни. Тематические фотоальбомы встреч специалистов службы с выпускниками, с мероприятий службы постинтернатного сопровождения, видеосюжеты, новостная стена, творческие рубрики, и др. сразу становятся предметом внимания и интереса выпускников. Используя контакты группы, выпускники общаются между собой и со специалистами, появляется оперативность в решении возникающих проблем.

Стиль взаимодействия в группе должен быть приближен к непринужденному общению. Одна из важнейших миссий – это возможности включиться в процесс общения тем, кому в реальной жизни это делать трудно.

Группа открыта для всех желающих, в том числе для педагогов, психологов, представителей общественных организаций, правоохранительных органов и т.д. Все названные субъекты могут использовать возможности группы для профилактики асоциального поведения выпускников, отвлекать подростков от противоправных действий, обеспечивать условия для занятости, одним словом способствовать их успешной социализации.

Общение в группе сопровождается проявлением творческой инициативы ребят, поиском ими позитивной информации, желанием поделиться ею со сверстниками, организовать коллективные дела и мероприятия не только в своей среде, но и в других учреждениях, и на агитационных площадках.

Таким образом, происходит процесс социализации подростков, раскрепощения, поиска новых друзей. Причем в Интернете открываются равные возможности для всех и преграды становятся условными. Следовательно, социальная сеть выступает еще и как инструмент социальной и психологической помощи.

В совокупности, вся вышеперечисленная информация является подтверждением того, что специализированная группа для выпускников в социальной сети должна быть востребована, а онлайн консультации специалистов службы дают положительный результат.

Специалисты службы постинтернатного сопровождения, используя данные формы и методы постинтернатного сопровождения, добиваются положительных результатов работы: наблюдается положительная динамика социальной адаптации лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, происходит оказание социальной помощи в реализации их прав и законных интересов.

Основные формы работы специалистов постинтернатной адаптации:

- **индивидуальные** (беседы, консультирование, социальный патронаж, наставничество, ведение дневника наблюдений);
- **групповые** (групповые консультации, тренинг, ролевые и деловые игры, разбор практических ситуаций, создание групп взаимопомощи, проведение дискуссий, викторин, конкурсов);
- **наглядно-информационные** (сетевое взаимодействие в форме форумов, конференций, круглых столов, очных и заочных встреч и т.д.).

Можно выделить некоторые особенности реализации индивидуальных форм работы с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в рамках технологии сопровождения:

— Беседа, как индивидуальная форма воздействия, в практике работы с выпускниками - это организованный, целенаправленный разговор взрослого с подростком (молодым человеком) на определенную тему, который часто носит профилактический или разъяснительный характер и имеет целью мотивировать подростка или молодого человека к позитивным изменениям его поведения. Беседа является неотъемлемым элементом работы по сопровождению выпускников в различных ситуациях: при заключении договоров на сопровождение, индивидуальной программы сопровождения, включении выпускника в различные мероприятия и т.д.

Для эффективной беседы с выпускником необходимыми составляющими являются: компетентность специалиста, готовность специалиста и выпускника к взаимодействию, взаимное доверие и открытость.

При проведении беседы следует придерживаться основным принципам: конфиденциальности, адекватности словаря специалиста, безоценочного

суждения (принятие позиции выпускника), ориентации на нормы и ценности собеседника, толерантности.

— Заключение договора. Договор может быть не только правовой основой для реализации постинтернатного сопровождения, но и формой работы по моделированию поведения выпускника. Договор дает возможность четко сформулировать требования к изменению поведения выпускника, показать преимущества нового поведения, простимулировать закрепления нового поведенческого навыка, показать в чем будет заключаться роль специалиста.

— Индивидуальное консультирование. Учитывая особенности развития выпускников желательно, чтобы невербальный компонент общения преобладал над вербальным. Лучшими способами «подстройки» к подростку будут совместная игра, рисование (особенно полезны проективные рисуночные тесты).

Целесообразно выделить специфические особенности речи (жаргонизмы, речевые обороты, неологизмы) и уяснить для себя их значение. Это позволяет специалисту стать в представлении подростка внимательным и понимающим слушателем. Однозначно не следует отзеркаливать навязчивые движения, «слова-паразиты», заикание подростка. Многие из выпускников имеют психотравмирующий опыт передразнивания их окружающими и именно в этом ключе воспринимают подобную «подстройку».

Вопросы, которые целесообразно задавать выпускнику во время консультирования, могут быть трех видов:

- 1) прямые; непосредственно касающиеся исследуемого предмета; например: «Ты куришь?»;
- 2) косвенные, снижающие опасность внушения, например: «Как ты поступишь, если тебе предложат закурить?»;
- 3) проективные вопросы про ближайшее окружение выпускника, с которым он себя идентифицирует, например: «Твои друзья курят?».

На заключительной стадии консультирования, беседы, любого позитивного взаимодействия с подростком необходимо выражать ему признательность за потраченное время, усилия, искренность и т.д.

— Социальный патронаж это регулярное посещение выпускника, обучение его новым социально-бытовым, социально-правовым навыкам через совместную

деятельность) в практике постинтернатного сопровождения предоставляется следующим категориям выпускников: выпускникам с ОВЗ и инвалидностью, беременным выпускницам, одиноким мамам и молодым семьям, сформированным лицами из числа детей-сирот.

— Наставничество – это форма индивидуальной работы с выпускником предполагающая, регулярные встречи с выпускником, помощь в формировании социальных навыков через взаимодействие со значимым взрослым.

Групповые формы. Для эффективной групповой формы работы с выпускниками необходимо создание педагогически организованной среды. В работах многих российских и зарубежных ученых были исследованы и описаны процессы ресоциализации личности, имеющей трудности «вхождения в социум». Внимание к проблеме формирования нормативности, социально приемлемого поведения и нравственной устойчивости в процессе социальной адаптации выпускников проявляли такие авторы как Семья Г.В., Шульга Т.И., Ослон В.Н., Владимирова Н.В., Селенина Е.В. и др. В их трудах особое место отводилось роли педагогически организованной среды и воздействия референтной группы сверстников и коллектива на личность молодых людей из числа выпускников.

Досуг, особенно активный (спорт, туризм, танцы) может стать действенным инструментом в предупреждении девиантного поведения молодежи; так как способствует выходу из стрессов; формирует саморегуляцию и помогает усвоить правила и нормы.

Наглядно-информационные формы. Особенностью использования данных форм для выпускников является их клиповость, т.е. способность усваивать небольшой кусок смыслового текста с иллюстрацией, частая сменяемость тем. Поэтому информацию необходимо представлять в виде коротких роликов, коротких сообщений с презентацией.

Выступающие перед выпускниками должны сменяться через короткий промежуток времени. Интерактивные методы должны преобладать над лекционными.

Методы работы специалистов по постинтернатному сопровождению. Под методами в социальной практике понимают совокупность приемов,

операций, с помощью которых достигается поставленная цель, решается конкретная задача.

В данном разделе под методами мы понимаем способы взаимосвязанной деятельности команды специалистов и выпускника, которые способствуют накоплению позитивного социального опыта, содействующего социализации и адаптации выпускника.

Здесь приведены наиболее эффективные методы из известных российских и международных практик. Данные методы позволяют выпускнику приобрести знания требуемых норм и правил поведения, сформировать у него понятия и суждения, обеспечивающие уверенность в общественной необходимости и личной полезности определенного типа поведения.

- Убеждение - разъяснение и побуждение к адекватным действиям, применяя эмоционально-словесное воздействие, опираясь на внушение или прибегая к уговорам, т.е. сочетая просьбу с разъяснением и внушением, учитывая психологические особенности выпускников данный метод в работе с ними базируется на технологии «работы с сопротивляющимся клиентом», где специалисту необходимы умения и навыки установления контакта, моделирование поведения, применения логических и естественных последствий;
- Обучение, данный метод базируется на применении следующих принципов: приоритетности самостоятельного обучения, совместной деятельности, использования имеющегося положительного жизненного опыта выпускника, индивидуального подхода, рефлексивности, актуальности и востребованности результатов обучения, реинтеграции когнитивной и эмоциональной сфер, системности и последовательности обучения;
- Диспут и дискуссии, обычно, при применении этого метода в работе с выпускниками взрослым провоцируется дискуссия, бросается «вызов» для того, чтобы выпускник смог сформировать свою точку зрения.
- Социальное проектирование (позволяет выпускнику решать основные задачи социализации: формировать позитивную свою Я - концепцию и оптимистическое мировоззрение, устанавливая новые способы социального взаимодействия с миром. Основными задачами социального проектирования являются повышение общего уровня культуры подростков за счет получения

дополнительной информации, формирование социально-личностных компетенций и навыков «разумного социального» поведения в сообществе, развитие социальной мобильности закрепление навыков командной работы, совершенствование полезных социальных умений таких как, планирование предстоящей деятельности, расчет необходимых ресурсов, анализ результатов и окончательных итогов);

- Творческая реабилитация, перевод выпускника на субъектные позиции средствами прикладного и сценического творчества для предъявления и развития индивидуальных способностей, заключающихся в осознании личных целей, достижения внутренней гармонии и уравновешенности, развитии чувства реальности, самостоятельности, открытости, сочувствия, умения жить без конфликтов, развитие сильных сторон характера;
- Игро-техники - использование игры как метода диагностирования, коррекции, развития нравственных качеств, формирования идентичности, развития фантазии, креативности мышления, творчества, как средство создания ситуации успеха;
- Реабилитационный досуг - использование досуговой деятельности в реабилитационных целях: восстановление социального статуса, утраченных навыков, формирование новых социальных навыков, установок выпускников, системы ценностей;
- Метод моделирования поведения через демонстрацию положительного примера, модели поведения;
- Метод положительного переформулирования позволяет сфокусироваться на положительных качествах выпускника, помочь ему найти собственные ресурсы и актуализировать его;
- Методы телесно - ориентированной терапии, позволяющие снизить уровень хронического напряжения в каждой группе мышц для высвобождения подавленных эмоций, формирования лучших телесных привычек, восстановление естественной грации и свободы движений, утверждения позитивного образа Я, расширения самосознания и развития способностей личностного потенциала;

- Методы арт-терапии позволяют выпускнику «проработать» свои негативные эмоции, мысли и чувства через их творческое переживание.

Подбор эффективных методов сопровождения зависит от этапа адаптации выпускника в образовательную и трудовую среду:

1-й этап – адаптация к новой образовательной среде (1 семестр 1-го курса профессионального образовательного учреждения). Методы, направленные на ознакомление с новой образовательной средой, обеспечение психологической безопасности, принятие новой статусной позиции – студента – и правил СПО, профилактику нарушений поведения, обусловленных адаптационным стрессом (отказ от посещения занятий, побеги, алкоголизация, физическая и вербальная агрессия, суицидальное поведение и др.).

К данным методам относятся: тренинг по выработке правил совместной жизни в группе, игры на знакомство, сплочение, доверие, индивидуальное и групповое консультирование, спортивные соревнования, конкурсы .

2-й этап – социально-психологическая реабилитация (2 курс СПО). В условиях открытой образовательной среды этап адаптации сменяется этапом актуализации психических травм, «наводнением» негативными переживаниями, связанными с последствиями ранней психической депривации, опытом институционального воспитания, стереотипами асоциального поведения. Нарастает уровень девиаций поведения.

На данном этапе рекомендуется использовать следующие методы: психодиагностика причин отклоняющегося поведения, личностного потенциала выпускника и ресурсов его социальной сети, особенностей реагирования на стимулы среды, стратегий совладания со стрессом и т.д. В соответствии с результатами диагностики, нуждаемостью выпускников в мероприятиях сопровождения целесообразно использовать следующие методы: реабилитационный досуг, психологическое консультирование, группы психологической поддержки. На завершающей стадии 2-го этапа эффективными оказываются тренинги личностного роста, ассертивного поведения, составления «жизненного проекта».

3-й этап – формирование психологической готовности к трудовой деятельности (этап производственной практики). На данном этапе методы направлены на

мотивацию к росту социального статуса, профессиональной успешности, профилактику безработицы.

К наиболее эффективным можно отнести следующие методы: тренинги по усвоению корпоративной этики, тайм-менеджмента, целеполагания, игровые методы, в т.ч. квесты, направленные на преодоление гедонистических установок и коррекцию системы ценностей, составление личного карьерного плана.

4-й этап – интеграция в новую трудовую среду. Методы, используемые на данном этапе, направлены на принятие своей социальной роли «работника», «члена коллектива» и соответствующего ролевого и корпоративного поведения, отказ от иждивенческой роли, ориентация на центральные позиции в коллективе, самостоятельное выполнение «личного карьерного плана».

К данным методам относятся: тренинги командообразования, коммуникативные тренинги, тренинги формирования конструктивных копинг-стратегий, психологического консультирование, юридическое консультирование по вопросам трудового права, конкурсы и др.

4. Технологии работы с выпускниками.

Выбор конкретных методов, форм и технологий в социальной работе с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, относятся к приоритетным задачам совершенствования практики их социальной работы с данной категорией населения.

Технология работы наставника с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Одной из важнейших технологий сопровождения выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей является наставничество, которая широко используется в практике постинтернатного сопровождения и дает положительный эффект.

Миссия и цель работы куратора заключается в том, чтобы он завязал с выпускником эмоциональные доверительные отношения, обеспечил безусловное уважение выпускника, беспристрастную оценку его личности, своим отношением придал выпускнику уверенность в себе, своих силах, в завтрашнем

дне, ориентировал молодого человека на оптимистичное видение будущего. В свою очередь оптимизм и самоуверенность актуализируют потребность выпускника стать субъектом жизнедеятельности, творцом собственной жизни, формируют самостоятельность и ответственность.

В *общие задачи* работы наставника в области постинтернатного сопровождения лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей входит:

- эмоциональная поддержка, налаживание конструктивного доверительного общения;
- консультирование и инструктирование по вопросам поиска информации, решения проблем самостоятельной жизнедеятельности, способов поведения в новых жизненных ситуациях;
- помощь в формировании хозяйственно-бытовых, элементарных экономических навыков и умений, содействие формированию самостоятельности и опыта самостоятельной жизнедеятельности;
- содействие решению конфликтных ситуаций, формированию сети социальной поддержки выпускника;
- помощь в постановке конструктивных жизненных целей и планов.

В практике наставнической деятельности используются следующие формы взаимодействия:

- наставническая работа специалистов организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- наставническая работа специалистов по социальной работе;
- наставническая работа по месту учебы из преподавателей или значимых старшекурсников;
- наставническая работа по месту жительства выпускников;
- наставническая работа по месту трудоустройства выпускников;
- наставническая работа из взрослых, имеющих жизненный опыт.

Технология вовлечения выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей **в социально значимую деятельность (на примере волонтерской или клубной работы).**

Как показала практика работы со студентами, выпускниками учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, включенных в общественную жизнь факультета, университета, быстрее адаптируются к новым условиям обучения, новому коллективу, лучше выдерживают учебные нагрузки и сложности первой сессии.

Благодаря широко развитой в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей системе внешкольного воспитания и обучения выпускники обладают самыми различными художественными, прикладными, трудовыми, артистическими, спортивными умениями и навыками, на которые необходимо опираться в процессе постинтернатного сопровождения в ССУЗе, ВУЗе, а также на производстве.

Успешной формой интеграции в общество детей-сирот является их включение в художественную самодеятельность, спортивные состязания. Многие выпускники умеют играть на музыкальных инструментах, поют, сочиняют стихи и песни, успешно участвуют в спортивных соревнованиях, обладают организационными задатками. Включаясь в социально значимую деятельность, выпускники проявляют свои способности, таланты, интегрируются в новые коллективы, находят друзей и приобретают опыт общения. Они чувствуют себя нужными, «при деле», уверенными в себе, такими же, как все.

В ходе добровольческой деятельности формируются представления о ценности другого человека и знания о способах проявления милосердия, восприимчивость к чувствам других людей, потребность и целенаправленное выражение чувств сострадания, человеколюбия. Включаясь в волонтерскую деятельность, человек реалистичнее смотрит на жизнь и существующие проблемы, соблюдает определенные нравственно-этические правила и требования волонтерства. В ходе работы у волонтера формируются социально значимые качества - самостоятельность, инициативность, ответственность, трудолюбие.

Технология организации продуктивного досуга в системе постинтернатного сопровождения.

Досуг - деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой выпускник восстанавливает работоспособность и развивает умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой и учебной деятельности.

Предусматривается учет возможностей, интересов и предпочтений человека. Соответственно, требуется наличие достаточно широкого спектра дифференцированных досуговых программ, учитывающих творческий потенциал, интересы, увлечения каждого выпускника.

В процессе создания условий для успешной постинтернатной адаптации необходимо учитывать следующее:

- необходимо обеспечить максимальное разнообразие содержания досуговой деятельности выпускников и ее общественную направленность.
- использовать формы содержательного досуга, способствующие самоутверждению, созданию ситуации успеха, возможности выделиться, завоевать уважение, достойно выглядеть в глазах значимых других - товарищей по учебе, работе, педагогов, администрации.

Специалисты при этом должны опираться как на собственные возможности проведения продуктивного досуга, так и на социально-культурные ресурсы территории, а также способствовать развитию индивидуальных форм содержательной досуговой деятельности выпускников.

Технология оказания помощи выпускникам организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в планировании будущего.

Технология оказания помощи в планировании своего будущего может быть использована специалистами (педагогами, психологами, специалистами по социальной работе) как в работе с учащимся выпускных классов организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, так и в работе с обучающимся или работающими/неработающими выпускниками.

Задачи:

- Определение собственных целей и планирование процесса их достижения;
- Определение конкретных шагов достижения успехов;
- Ощущение собственной эффективности и самоконтроля.

Технология «управления случаем» в практике кураторства.

В данном процессе все аспекты случая управляются куратором-социальным работником или социальным педагогом образовательного учреждения во взаимодействии со специалистами организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

1) В основе работы — определение существующих проблем выпускника. Куратором выясняется видимая потребность, проблема или поведение, которое предполагает риск дезадаптации выпускника.

2) Необходимое вовлечение выпускника в плодотворное партнерство: проводится обоюдная оценка имеющихся проблем и совместная разработка плана работы.

3) Важна оценка природы проблем выпускника: определяются причины возникновения проблемы и оценка возможностей и ресурсов для ее решения.

4) Вводится обязательная четкая формулировка цели и задач: четкое определение и описание желаемых результатов, которые выпускники на этапе реализации маршрута профессиональной адаптации. Участники проекта, кураторы — специалисты учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и учреждений профессионального образования, специалисты социальных служб, государственных, муниципальных ведомственных учреждения и других организаций должны основываться на оценке актуальной жизненной ситуации выпускника.

5) Важно четкое планирование действий, которые необходимы для достижения поставленных целей и решения задач: определение действий, распределение ответственности между учреждением, социальными службами и другими поставщиками услуг. Установление реалистичных временных рамок для мониторинга (сроки консилиумов) и завершения работы со случаем (закрытие случая).

6) Обязательны супервизия и мониторинг практики «ведения случая» и определение успешности проведенных действий для достижения запланированного результата.

Технология постинтернатного сопровождения выпускников организаций для детей-сирот в процессе получения профессионального образования и при первичном трудоустройстве.

Технология направлена на оптимизацию организационно-управленческого процесса постинтернатного сопровождения выпускников и получения ими профессионального образования и при первичном трудоустройстве.

Шаг 1. Подготовка воспитанника к выпуску. Основные действия

1. Междисциплинарная диагностика потребностей и возможностей воспитанника в получении профессионального образования, готовности к выпуску.
2. Определение групп профессий, соответствующих состоянию здоровья и потребностям в профессиональной сфере воспитанника.
3. Определение возможностей получения выбранной профессии и последующего трудоустройства выпускника на территории, где расположена организация для детей-сирот.
4. Организация «трудовых проб».

Шаг 2. Постинтернатное сопровождение в период получения профессионального образования.

Шаг 3. Первичное трудоустройство.

Основные действия:

1. Совместный анализ с выпускником условий, которые предоставляет организация-работодатель выпускнику, помощь в заключении трудового договора с работодателем.
2. Назначение наставника, его консультирование по проблемам адаптации выпускника в трудовом коллективе.
3. Осуществление трудоустройства, помощь в адаптации к рабочему месту.
4. Консультирование выпускника-адаптанта по проблемам интеграции в коллектив.
5. Проведение мониторинга и оценки социально-трудовой адаптации выпускника, реализации карьерного плана. Информирование работодателя о ходе социально-трудовой адаптации выпускника, коррекция поведения и взаимоотношений.

Технология оказания помощи детям, переживающим горе вследствие потери родителей.

Предлагаемая технология оказания помощи в переживании горя вследствие утраты родителей и других близких людей рассчитана на молодых людей (учащихся и работающих), которым такая помощь в свое время оказана не была.

В качестве возможных способов решения проблемы в историю для детей, потерявших родителей, можно включать:

- разрешение иметь различные эмоции и приемлемые формы их выражения;
- советы;
- поделиться (делиться) переживаниями с кем-нибудь;
- найти себе новых друзей;
- связаться с родителями и другими родственниками (поддерживать отношения с родителями);
- не терять родственных отношений с братьями/сестрами;
- сохранять в памяти и/или в дневнике («Книге истории жизни») хорошее из прошлой жизни, ценить его;
- найти себе какое-нибудь хобби или занятие по интересу;
- продолжить прежние занятия (музыкальная школа, танцы, кружки);
- начать серьезно заниматься спортом и т.п.;
- хорошо учиться, чтобы получить хорошую профессию.

5. Формы и методы работы со специалистами социального (постинтернатного) сопровождения.

Предусматриваются различные виды, и формы профессиональной поддержки специалистов. В системе сопровождения выпускников большое внимание должно уделяться повышению квалификации специалистов, обучению молодых специалистов. Его содержание определяется актуальными потребностями слушателей, а также направлен на создание системы социального партнерства в интересах выпускников: Активно используются в обучении специалистов системы сопровождения групповые коучинги, командные упражнения, проектный метод, тренинги, консилиумы, деловые игры, семинары-практикумы.

Организуются индивидуальные и групповые супервизии, направленные на внедрение инновационных технологий в деятельности специалиста (ведение случая, социальная карта выпускника, маршрут постинтернатной адаптации, план индивидуального сопровождения, формирование социальной поддерживающей сети выпускника, оценка социальных навыков, междисциплинарный консилиум специалистов и другие).

Коммуникативный тренинг решает задачи обучения методам эффективного взаимодействия с выпускником и участниками его социальной сети, продуктивной работы в команде.

Супервизия предназначена для увеличения целенаправленности профессиональных действий, повышения квалификации и степени удовлетворенности собственной работой специалиста сопровождения. Это особым образом структурированное обсуждение работы специалистов, в ходе которого супервизор помогает специалисту увидеть свои сильные и слабые стороны. Супервизия проводится как в групповой, так и в индивидуальной формах, очной и дистанционной (по телефону, скайпу). Супервизия проводится в плановом режиме, а также в экстренном порядке – по запросу специалиста.

Педагогическая гостиная предназначена для совместного обсуждения проблем, возникающих в процессе сопровождения, и поиска их решения специалистами, включенными в сопровождение.

Психолого-педагогический практикум направлен на формирование профессиональных и личностных компетенций у специалистов сопровождения, позволяющих грамотно планировать и осуществлять педагогическое взаимодействие с выпускниками; на профилактику «эмоционального выгорания», профессиональной деформации.

Кейс-метод– многоаспектная технология. Она предполагает определение проблемы и формирование путей ее разрешения на основе кейса (письменного описания какой-либо реальной ситуации), который является одновременно и техническим заданием, и источником информации для выбора варианта эффективных действий.

Кроме того, проводятся индивидуальные и групповые консультации, консилиумы, вебинары, «круглые столы», конференции.

Специалисты сопровождения должны использовать все имеющиеся инструменты (диагностические пакеты, отчеты, наблюдения и пр.) для определения прогресса (движение к выбранной цели при адаптации выпускника к новым условиям в постинтернате) и отслеживания осуществляемой командой деятельности. С целью развития инициативы и подготовки к самостоятельной жизни выпускников необходимо проводить творческие конкурсы, создавать клубы по интересам, осуществлять проекты. Такой подход может быть полезен при планируемом взаимодействии, мониторинге и координации, однако социальный педагог-куратор должен уметь определить, когда необходимо следовать инструкциям, а когда необходимо вносить в них изменения. Координируя работу команды, специалист сопровождения является гарантом оптимального соотношения затраченных ресурсов и эффективности осуществления процесса сопровождения.

Таким образом, специалисты службы сопровождения стараются использовать в своей деятельности инструментарий, который поможет наиболее эффективно решить проблемы конкретного выпускника. При этом надо подчеркнуть, что во многом успех их деятельности определяют профессионализм, желание совершенствовать свои знания и умения, а также тесное межведомственное взаимодействие с социальными партнёрами.

6. Диагностический инструментарий для специалиста социального (постинтернатного) сопровождения.

Начиная любую деятельность, прежде всего мы должны определить конечную цель, чтобы по достижении ее у нас была возможность оценить успешность наших результатов. А для того, чтобы мы понимали, каким образом и в каком направлении нам работать, необходимо провести диагностику. Диагностика проводится с целью выявить слабые стороны человека, которые нам придется развивать и корректировать, и сильные стороны, на которые мы и будем опираться в процессе нашей работы. Таким образом, в рамках постинтернатного сопровождения работу с новым обратившимся человеком начинать надо именно с диагностики.

В настоящее время психологическое общество является открытым, поэтому недостатка в психологической литературе и психологическом инструментарии сегодня нет. Напротив, данного материала сейчас настолько много, что специалист часто теряется в его разнообразии. По этой причине считаем необходимым определить, методики каких направлений могут использоваться специалистом в постинтернатном сопровождении и представить их в единой системе.

Одной из целей специалиста социального (постинтернатного) сопровождения является оценка адаптационных возможностей личности. В свою очередь данные возможности определяются уровнем развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации. Далее мы рассмотрим наиболее значимые характеристики личности и способы их изучения.

1. Уровень интеллекта.

- Методика «Стандартные прогрессивные матрицы Равена» выявляет уровень общего интеллекта. Возраст: 8-14 лет и 20-65 лет.
- Методика «Интеллектуальная лабильность» предназначена для оценки успешности в профессиональном обучении, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики. Возраст: 15-17 лет.
- Тест Айзенка предназначен для оценки уровня общего интеллектуального развития. Возраст: 14 – 18 лет. Для оценки уровня общего интеллектуального развития взрослых рекомендуется использовать 4-й и 5-й субтесты теста Айзенка.

Уровень интеллекта выпускника следует изучать в первую очередь, т.к. только после определения его уровня развития специалист может подобрать адекватные методики для дальнейшего изучения личности.

2. Индивидуальные особенности личности.

- Методика «Диагностика и рекомендации по коррекции экстраверсии - интроверсии и нейротизма – ригидности в характере подростка» выявляет различные типы личности подростков и предлагает пути ее коррекции. Возраст: 12 – 17 лет.

- Тест-опросник Г.Айзенка диагностирует темперамент исследуемого. Существует подростковый вариант, который можно применять для работы с 14-17-летними подростками, а также есть форма А, которая предназначена для диагностики взрослых.
- Тест-опросник Леонгарда направлен на выявление акцентуаций характера личности. Возраст: от 18 лет.
- Опросник Шмишека выявляет акцентуации личности. Возраст: 14-17 лет. Методика «Чертова дюжина» позволяет определить акцентуации характера. Возраст: от 14 лет.
- 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла направлен на изучение личностных особенностей. В зависимости от модификации теста его можно использовать для подростков и для взрослых.
- Шкала реактивной и личностной тревоги Спилберга позволяет измерить тревожность и как личностное свойство, и как ситуативное состояние. Возраст: с 14 лет.
- Методика изучения основных свойств личности (ОТКЛЭ) изучает такие свойства, как организованность, трудолюбие, коллективизм, любознательность и стремление к прекрасному. Возраст: 17-23 лет.
- Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Возраст: 16 – 23 лет.
- Тест-опросник измерения мотивации достижения. Модификация тест-опросника А.Махрабиана (М.Ш. Магомед-Эминов). Тест помогает выявить преобладающий мотив: мотив стремления к успеху или мотив избегания неудачи. Возраст: от 18 лет.
- Опросник «Уровень субъективного контроля» определяет уровень ответственности личности. Возраст: от 18 лет.
- Психометрический тест позволяет дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном языке, а также дает возможность составить сценарий поведения личности в типичных ситуациях. Возраст: от 14 лет.

- Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) определяет выраженность коммуникативных и организаторских способностей. Возраст: от 14 лет.

- «Патохарактериологический диагностический опросник» (ПДО) диагностирует тип акцентуаций характера и типов психопатий, а также склонности к различным девиациям. Возраст: 14 – 18 лет.

- «Рисованный апперцептивный тест» (РАТ) удобен для изучения проблем подростка, в том числе неосознаваемый внутренний конфликт и нарушения межличностных отношений. Методика является проективной. Возраст: от 12 лет.

- «Клинический диагностический опросник пограничных нервно-психических расстройств» позволяет оценить адаптивные возможности подростка. Возраст: 12 – 17 лет.

- «Тест руки» Вагнера предназначена для диагностики агрессивности. Так как методика является проективной, это позволяет избежать эффекта социальной желательности. Может применяться для обследования как взрослых, так и детей.

- Рисуночная методика «Человек – Человек под дождем» Е. Романовой и Т. Сытько позволяет оценить адаптивные возможности и устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов. Возраст без ограничений.

- Методика оценки уровня притязаний Ф.Хоппе. Возраст: 14-16 лет.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда выявляет уровень адаптированности к социуму, а также принятия – непринятия себя и других. Возраст: от 14 лет.

- Опросник самоактуализации личности в адаптации Н.Ф. Калиной помогает выявить ценности, мировоззрение личности и принятие себя и окружающего мира. Возраст: от 18 лет.

3. Межличностное взаимодействие.

- Опросник К.Томаса помогает определить типичные способы реагирования личности на конфликтные ситуации. Можно также оценить степень социально-психологической адаптации. Возраст: от 16 лет.

- Методика исследования фрустрации С. Розенцвейга помогает проследить реакцию испытуемого в ситуации препятствия. Возраст: от 18 лет.

- Тест-опросник измерения мотивации аффимилиации (модификация теста-опросника А. Мехрабиана) предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности, входящих в структуру мотивации аффимилиации: стремления к принятию и страха отвержения. Возраст: от 15 лет.
- Методика «Q-сортировка тенденций поведения в группе» используется для изучения представлений о себе в отношениях с окружающими. Возраст: от 16 лет.
- Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. Возраст: от 18 лет.
- Методика диагностики коммуникативной установки В.В. Бойко помогает определить особенности общения личности с окружающими. Возраст: от 18 лет.
- Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла выявляет способности понимать эмоции окружающих и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.
- Методика «Экспертная оценка сформированности основных социальных навыков» помогает определить, в какой степени личность владеет социальными навыками. Возраст: 12-21 год.
- Диагностика социальной сети дает информацию о «естественной системе поддержки», с кем человек наиболее близок и от кого получает эмоциональную, физическую, экономическую и информационную поддержку. Возраст: любой.
- Методика PARI Е. Шеффер и Р. Белла в адаптации Т.В. Нещерет направлена на исследование отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли).
- Методика диагностики родительского отношения А.Я. Варга и В.В. Столина выявляет родительское отношение к воспитанию детей и особенности общения с ними.

4. Исследование профессиональных склонностей.

- «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) предназначен для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова. Возраст: от 14 лет.

- Методика «Карта интересов» помогает выявить профессиональные интересы личности и подобрать соответствующую профессию. Возраст: от 14 лет.
- Определение типов личности по Дж. Голланду помогает определить профессиональный тип личности и подобрать подходящий вид деятельности. Возраст: от 14 лет.
- Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы позволяет выявить ведущие мотивы при выборе профессии и личностные ресурсы в построении профессиональной карьеры. Возраст: от 14 лет.
- Определение готовности к выбору профессии (Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович) позволяет выявить внутреннюю осознанность выбора и определенность профессиональных интересов, осведомленность выпускника и оценку им своих способностей. Возраст: от 14 лет.
- Ориентационная анкета Б. Баса направлена на определение направленности личности при выборе профессии. Возраст: от 14 лет.

Данные методики Вы легко сможете найти в интернет-ресурсах и в представленном ниже списке литературы.

С помощью приведенного перечня диагностического инструментария психолог может подобрать подходящую методику для исследования. При этом данный перечень может дополняться или корректироваться в соответствии с профессиональным опытом специалиста. Также не стоит забывать про важные методы психологической диагностики – наблюдение и беседа. Иногда из неформальной беседы (при установлении доверительного контакта) можно получить более ценную информацию, чем при проведении бланковых тестов. Наблюдать за поведением личности можно в ходе работы и, при возможности, в естественной среде.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Экспертная оценка основных социальных навыков у подростков в возрасте от 12 до 21 года.

Экспертная оценка выполняется специалистом, осуществляющим постинтернатное сопровождение. Его задача — оценить, в какой степени выпускник владеет каждым из включенных в методику навыков и перечисленных в опросном листе.

Оценка проводится по шести параметрам:

участие в обучении или работе — умение получать знания и навыки, помогающие в выборе профессии или работы;

осмысленное проведение свободного времени — умение с пользой проводить свободное время, находить интересное занятие;

создание и содержание собственного жизненного пространства и быта — обустройство места для проживания и умение вести домашнее хозяйство;

взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями — принятие как должного руководящих указаний вышестоящих лиц; умение отстаивать свои интересы в рамках принятых норм поведения;

забота о здоровье и внешности — умение заботиться о своей физической форме и внешности, правильном питании, избегать факторов риска;

создание и поддержание дружбы и социальных контактов — умение устанавливать и поддерживать дружеские контакты, быть открытым, доверять другим и хранить доверенное в тайне, понимать важную роль товарищеских взаимоотношений.

Каждый параметр включает от 10 до 12 показателей, оцениваемых по 4-балльной шкале:

0 — выпускник совсем не владеет навыком;

1 — владеет навыком лишь в небольшой степени;

2 — владеет навыком в большой степени, но не в совершенстве;

3 — владеет навыком в совершенстве.

В случае если отсутствует информация о сформированности у выпускника какого-то конкретного навыка, специалист отмечает позицию **«неизвестно»**. Для определения общей оценки брать среднее арифметическое из полученных баллов нельзя, проводится качественный анализ степени сформированности навыков.

Проводится вводная (первичная) диагностика выпускника на момент заключения договора о постинтернатном сопровождении и итоговая диагностика, по результатам которой можно судить о сформированности определенного навыка у выпускника в процессе постинтернатного сопровождения и эффективности деятельности по постинтернатному сопровождению. Возможна промежуточная диагностика, по итогам которой вносятся коррективы в индивидуальный план сопровождения.

Данные заносятся в опросный лист и сводную таблицу.

Сводная таблица оценки основных социальных навыков.

№	Область оценки	Навык сформирован достаточно (оценки «2» и «3»); % от количества навыков.	Навык сформирован недостаточно (оценки «0» и «1»); % от количества навыков.	Навыки, о которых нет информации (оценки «неизвестно»); % от количества навыков.
1.	Участие в обучении или работе (10 критериев)			
2.	Осмысленное проведение			

	свободного времени (10 критериев)			
3.	Создание и содержание собственного жизненного пространства и быта (10 критериев)			
4.	Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями (10 критериев)			
5.	Забота о своем здоровье и внешности (11 критериев).			
6.	Создание и поддержание дружбы и социальных контактов (12 критериев).			

Опросный лист.

Фамилия, имя _____

Дата заполнения _____

Инструкция:

Оцените, в какой степени выпускник владеет каждым из перечисленных в опросном листе навыков по 4-х бальной шкале:

0 – совсем не владеет навыком;

1 – владеет лишь в небольшой степени;

2 – владеет навыком в большей степени, но не в совершенстве;

3 – владеет навыком в совершенстве.

Если о сформированности у выпускника какого-то конкретного навыка отсутствует информация, отмечается позиция «Неизвестно».

1. Участие в обучении и работе.

Умение получать знания и навыки, помогающие в обучении профессии и (или) работе.				
1. Вовремя приходит в учебное учреждение (на работу).				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Умеет собирать информацию (в Интернете, в библиотеке) для учебных (рабочих) заданий.				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Умеет собирать информацию, необходимую для обучения (трудоустройства) по телефону или в Интернете.				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Умеет задавать вопросы, связанные с обучением (работой), если что-то непонятно.				
0	1	2	3	Неизвестно
5. Выполняет данные ему задания и поручения в процессе обучения (работы).				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Умеет планировать учебу (работу), разделяя ее на обозримые части.				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Систематически посещает учебные занятия.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Способен понять собственные затруднения в учебе (работы).				
0	1	2	3	Неизвестно
9. Учеба нравится.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Понимает, что может выполнить, а что – не может, и сообщает об этом наставнику.				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Участие в обучении и работе»:

Количество оценок:

- 0 –
- 1 –
- 2 –
- 3 –

Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

- 1.
- 2.
- 3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

- 1.
- 2.
- 3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

- 1.
- 2.
- 3.

2. Осмысленное проведение свободного времени.

Умение осмысленно проводить свободное время, находить интересные занятия.				
1. Умеет заниматься (работать) в одиночестве.				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Находит общие занятия с другими людьми.				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Может брать инициативу в организации досуга на себя.				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Стремится узнать правила проведения досуга и придерживаться их.				
0	1	2	3	Неизвестно
5. Умеет продолжать игру, даже когда проигрывает.				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Знает, какие занятия (хобби) ему нравятся, а какие – нет.				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Умеет безопасно пользоваться Интернетом; знает какие расходы, какой риск (опасность) с этим связаны и какие преимущества это имеет.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Знает, куда можно пойти в свободное время.				
0	1	2	3	Неизвестно
9. Знает, где можно получить информацию о молодежных, спортивных объединениях и как можно стать их членом.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Умеет планировать свободное время дома в выходные дни.				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Осмысленное проведение свободного времени»:

Количество оценок:

- 0 –
- 1 –
- 2 –
- 3 –

Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

- 1.
- 2.
- 3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

- 1.
- 2.
- 3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

- 1.
- 2.
- 3.

3. Создание и содержание собственного жизненного пространства и быта.

Обустройство места для проживания и умение вести домашнее хозяйство.				
1. Умеет готовить простые блюда.				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Знает, какие продукты нужны для приготовления пищи, умеет покупать их.				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Умеет обращаться с деньгами (знает стоимость товаров и услуг).				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Умеет сортировать белье, стирать и обращаться со стиральной машиной.				
0	1	2	3	Неизвестно
5. Умеет мыть и вытирать посуду.				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Знает, что необходимо регулярно убирать, и убирает свою комнату (квартиру).				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Умеет обустроить свою комнату, квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Регулярно осуществляет уборку туалета (ванной).				
0	1	2	3	Неизвестно
9. Помогает в работе по обустройству (ремонту) общежития, жилья.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Обсуждает с соседями необходимые работы по дому.				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Создание и содержание собственного жизненного пространства и быта»:

Количество оценок:

- 0 –
- 1 –
- 2 –
- 3 –
- Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

- 1.
- 2.
- 3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

- 1.
- 2.
- 3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

- 1.
- 2.
- 3.

4. Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями.

Умение принимать то, что есть вышестоящие инстанции и люди, занимающие более высокие должности, умение отстаивать свои интересы в рамках действующих правил.				
1. Не боится задавать вопросы руководству (как знакомому, так и незнакомому).				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Не боится высказать свое мнение руководству.				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Умеет вести переговоры с руководством при различных мнениях.				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Умеет находить подходящий момент для обсуждения с руководством.				

0	1	2	3	Неизвестно
5. Знает, что можно, а чего нельзя говорить руководителю.				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Знает, какие специалисты за что отвечают, о чем каждый из них может сказать и чем помочь.				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Признает, что у конкретного руководителя есть власть.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Знает, как пользоваться общественными учреждениями, такими как почта, больница, банк и учреждения по оказанию помощи.				
0	1	2	3	Неизвестно
9. Умеет самостоятельно пользоваться общественным транспортом.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Умеет заполнять трудные бумаги (налоги, работа, страховка и т.п.) или знает, к кому можно обратиться за помощью.				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями»:

Количество оценок:

0 –

1 –

2 –

3 –

Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

1.

2.

3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

1.

2.

3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

1.

2.

3.

5. Забота о здоровье и внешности.

Умение заботиться о своей физической форме и внешности, правильном питании, избегать факторов риска.				
1. Соблюдает гигиену (ежедневно моется, принимает душ и чистит зубы).				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Следит за ранками и угревой сыпью.				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Умеет заботиться о своей одежде и причёске.				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Одевается опрятно и со вкусом (белье и одежда чистые и подходят по размеру).				
0	1	2	3	Неизвестно
5. Вовремя и регулярно ест.				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Умеет выражать свои пожелания (предпочтения) в магазине одежды или парикмахерской.				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Знает, какая еда и напитки для него полезны или неполезны.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Знает, каковы общие последствия употребления алкоголя и наркотиков.				
0	1	2	3	Неизвестно

9. Знает, как на него влияет употребление алкоголя.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Ответственно относится к употреблению лекарств.				
0	1	2	3	Неизвестно
11. Знает, как и когда следует пользоваться медицинскими услугами (участковый врач, стоматолог, аптека, больница).				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Забота о здоровье и внешности»:

Количество оценок:

0 –

1 –

2 –

3 –

Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

1.

2.

3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

1.

2.

3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

1.

2.

3.

6. Создание и поддержание дружбы и социальных контактов.

Умение устанавливать и поддерживать контакты, быть открытым дружбе, доверять другим и хранить доверие.				
1. Проявляет инициативу в контактах с другими.				
0	1	2	3	Неизвестно
2. Умеет пользоваться мобильным телефоном (звонить, отправлять и получать СМС и т.п.).				
0	1	2	3	Неизвестно
3. Знает о дополнительных возможностях мобильного телефона (игры, будильник, фотоаппарат и т.п.).				
0	1	2	3	Неизвестно
4. Умеет пользоваться компьютером.				
0	1	2	3	Неизвестно
5. Может прервать беседу, если она проходит в неподходящее время.				
0	1	2	3	Неизвестно
6. Понимает, что телефонные разговоры (в том числе и по мобильному телефону) следует оплачивать; знаком с различными возможностями оплаты (предоплата, абонемент, кредит и т.п.).				
0	1	2	3	Неизвестно
7. Умеет договариваться и следовать договоренностям.				
0	1	2	3	Неизвестно
8. Умеет слушать других.				
0	1	2	3	Неизвестно
9. Умеет коллегиально принимать решение.				
0	1	2	3	Неизвестно
10. Умеет попросить о помощи, если чего-то не может или не знает.				
0	1	2	3	Неизвестно
11. Знает, как реагировать, если кто-то выражает свои чувства.				
0	1	2	3	Неизвестно

12. Умеет говорить «нет», если другие хотят, чтобы он сделал что-то против его воли.				
0	1	2	3	Неизвестно

Общая оценка по разделу «Создание и поддержание дружбы и социальных контактов»:

Количество оценок:

0 –

1 –

2 –

3 –

Неизвестно –

Сильные стороны (навыки, которые получили оценки «2» или «3»):

1.

2.

3.

Проблемные точки (навыки, которые получили оценки «0» или «1»):

1.

2.

3.

Навыки, о которых нет информации (получили оценку «неизвестно»):

1.

2.

3.

Диагностика социальной сети.

Социальная сеть выпускника — это та группа лиц, которая составляет его «естественную систему поддержки», с кем он наиболее близок и от кого получает эмоциональную, физическую, экономическую и информационную поддержку.

Социальная связь — это элемент социальной сети, вбирающей в себя как оценочно-эмоциональную сторону межличностных отношений, так и формальные, структурные стороны связей между людьми. Так как социальные сети выполняют функцию поддержки, они соответствуют базисным потребностям человека, создают условия для общения, дружбы и любви. Иными словами, социальная сеть дарит выпускнику «чувство принадлежности».

Участие в социальных группах повышает его самооценку, уверенность в себе и адаптивные психологические возможности. Социальную сеть составляют семья, соседи, коллеги, члены клуба и т.д. Социальная сеть начинает формироваться в период отрочества, когда происходит интенсивная социализация подростка, усвоение социальных навыков взаимодействия, системы знаний, норм, ценностей, что ложится в основу формирования социального поведения взрослого человека. Именно качественные и количественные характеристики формирующейся социальной сети во многом определяют дальнейшее социальное и психическое развитие подростка, его возможности психологической адаптации во взрослом социуме.

Если на выходе из учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей социальные сети выпускников во многом схожи и малоразвиты, то в постинтернатный период у каждого начинает складываться своя система межличностных связей, т.е. социальная сеть.

Выпускники часто испытывают ложную уверенность в своей самостоятельности, им кажется, что они не нуждаются в поддержке взрослых, и в результате, покидая учреждение, они обычно теряют свои связи с теми, кто был для них значим. Сеть социальных контактов выпускников обеднена. Ограничение общения только со «своими» снижает ресурсные возможности и

служит тормозом социальной мобильности. Замкнутый круг общения приводит к изоляции от общества, формированию безысходности и одиночества.

Характеристика социальной сети включает: определение членов социальной поддерживающей сети, которые могут помочь в удовлетворении потребностей выпускника, степень их значимости для расчета его социальной поддерживающей сети и инвентаризацию рисков, связанных с определенными лицами в этой сети.

Определение членов сети социальных контактов. В члены социальной поддерживающей сети выпускника должны быть включены не только те лица, которые его окружают в данный момент, но и те, с кем он был близок ранее, если он может вспомнить. Возможно, они имели для него значение в прошлом или имеют сейчас, но он не представляет, как они могут ему помочь. Близкие и знакомые — это семья, родственники, значимые взрослые, друзья по учебе или работе, специалисты интернатного учреждения, просто знакомые. Результаты инвентаризации социальных контактов выпускника должны быть представлены в виде схемы (рис. 1). Если выпускник не может вспомнить имена некоторых людей, то их можно обозначить по другим признакам — «тренер», «сосед». На схеме каждый контакт характеризуется с помощью плюсов и минусов: очень хороший (++), довольно хороший (+), нейтральный, не хороший и не плохой (0), довольно плохой (—), очень плохой (—).

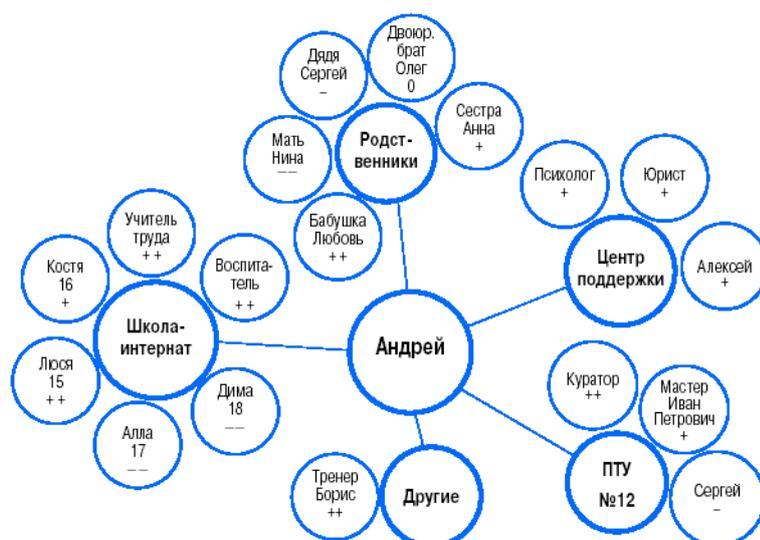


Рисунок 1.

Определение круга особо важных людей для расчета социальной поддерживающей сети выпускника.

Когда инвентаризация имен завершена, характеризуется каждый контакт. Для этого выпускнику необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Как долго ты его (ее) знаешь (*неделю, месяц, год, более года*)?
2. Как часто ты с ним (с ней) видишься (*каждый день, каждую неделю, каждый месяц, несколько раз в год*)?
3. Кто проявляет инициативу в организации встреч (*ты сам, он (она), оба*)?
4. Какую помощь ты можешь от него (нее) получить (*информационную, в учебе, в освоении социальных навыков и навыков самообслуживания, материальную, совет, утешение, дружескую поддержку и другую*)?
5. Как часто ты можешь получить данную помощь (*почти всегда, иногда, почти никогда*)?
6. Как вы контактируете (*непосредственные встречи, переписка, звонки*)?
7. Насколько ты ему (ей) доверяешь (*не очень доверяю, немного доверяю, полностью доверяю*)?
8. Оцени необходимость встреч по 4-балльной шкале (*1 — не нужна совсем, 2 — нужна иногда, 3 — нужна, 4 — очень нужна*).

Полученные данные заносятся в таблицу «Особо значимые люди для выпускника».

Инвентаризация рисков, связанных с определенными лицами в социальной поддерживающей сети выпускника. При инвентаризации рисков следует учитывать и наличие у выпускника рискованных контактов, так как они могут провоцировать риски, связанные с правонарушениями.

Большое число выпускников, совершавших ранее правонарушения, не оценивают это как что-то экстраординарное, и поэтому те контакты, которые выпускник оценивает как рискованные, но интересные, должны находиться под пристальным вниманием куратора. При доверительных взаимоотношениях с выпускником куратор может задать ему прямой вопрос о рискованных контактах, но с осторожностью, потому что такие вопросы воспринимаются как упрек и провоцируют агрессивные ответы. Для инвентаризации рисков, связанных с определенными лицами в социальной поддерживающей сети выпускника, куратор должен получить ответы на вопросы:

2. Чем он занимается в свободное время (*спортом, компьютером, ничем, имеет вредные привычки*)?
3. Насколько интересно с ним заниматься вместе (*очень увлекательно/интересно; увлекательно/интересно; приятно, но не увлекательно, скучно*)?
4. Опасно ли выпускнику что-нибудь предпринимать вместе с этим человеком (*очень опасно, опасно, совершенно не опасно, не знаю*)?

По результатам оценки определяется уровень риска, который может быть критическим, допустимым или благополучным. Результаты диагностики социальной сети (определение членов социальной поддерживающей сети, круга особо важных людей, инвентаризация рисков) отражаются в социальной карте выпускника и в плане сопровождения.

Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы.

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
3. Когда в России жить станет лучше?
4. Хорошо ли Вы знаете мир профессий?
5. Кем бы Вы хотели стать через 20-30 лет?
6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к Вашей профессиональной мечте?
7. Выделите по три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии и с обучением в ВУЗе или колледже?
8. Какие Ваши собственные недостатки могут помешать Вам на пути к профессиональной мечте?
9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками?
10. Кто и что могут помешать Вам в достижении профессиональных целей?
11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Есть ли у Вас резервные варианты, на случай неудачи по основному?
13. В чем Вы видите смысл своей профессиональной жизни?
14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов?

Возможны разные варианты обработки результатов
(по опроснику ЛПП):

1) Первый вариант. Листочки собираются, и психолог сам оценивает качество ответов. Ниже представлены ориентировочные критерии оценок (по каждому вопросу):

- 1 балл — отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла — явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла — минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но неясно, в какой);
- 4 балла — конкретный ответ с попыткой обоснования;
- 5 баллов — конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

2) Второй вариант. Сначала учащиеся сами оценивают свои ответы (предварительно совместно разбираются 1—2 анонимные работы и учащиеся осваивают систему оценки на чужих примерах), затем психолог собирает листочки, оценивает их и сравнивает с самооценками школьников.

Внимание: опросник предназначен только для выявления проблемных компонентов (низкие баллы по соответствующему вопросу). При работе с опросником не имеет смысла выводить и анализировать обобщенные результаты.

Факторы и обстоятельства, имеющие значение для оценки жизненной ситуации выпускника

1. Правовой статус

- ПС.1. не оформлен или требует переоформления паспорт
- ПС.2. есть необходимость в оформлении временной регистрации
- ПС.3. нет постоянной регистрации
- ПС.4. нет гражданства РФ
- ПС.5. не оформлен или требует переоформления медицинский полис
- ПС.6. не оформлено или требует переоформления страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС)
- ПС.7. не оформлен или требует переоформления ИНН
- ПС.8. нет в наличии документа о полученном образовании (при факте окончания образовательного учреждения)
- ПС.9. не оформлены или требуют переоформления правоустанавливающие документы (на недвижимость, имущество, наследство)
- ПС.10. не оформлены или требуют переоформления документы, подтверждающие статус, для получения пособий и льгот
- ПС.11. не оформлены или требуют переоформления, изменения документы, подтверждающие медико-социальный статус
- ПС.12. не оформлены или требуют переоформления, изменения документы, подтверждающие государственную регистрацию актов гражданского состояния (ЗАГС)
- ПС.13. не оформлены или требуют переоформления другие документы, имеющие юридическое значение

2. Образование

- О.1. учится, но не завершил предыдущее профессиональное образование (подготовку)
- О.2. получает второе (или более) профессиональное образование (подготовку)
- О.3. менее 3 месяцев до окончания периода, на который был предоставлен академический отпуск
- О.4. нет основного общего образования (не закончил 9 классов или имеет свидетельство об окончании школы-интерната)
- О.5. не имеет и не получает профессиональное образование (подготовку)
- О.6. трудности в освоении учебного материала
- О.7. при поступлении требуются (требовались), но нет в наличии документов, необходимых при обучении лиц с ОВЗ
- О.8. при поступлении требуется (требовались), но нет в наличии результатов предварительного медицинского осмотра (обследования)
- О.9. уровень знаний, образования не соответствует требованиям вступительных испытаний в учреждениях СПО и ВО (не сдан ЕГЭ по соответствующим предметам, низкие оценки по профильным предметам).
- О.10. есть сведения о проблемах с успеваемостью и посещаемостью в предыдущем образовательном учреждении

- О.11. выражено желание иметь индивидуальный план/график обучения
- О.12. не стремится к профессиональному мастерству
- О.13. выражено желание изменить специальность обучения или форму обучения
- О.14. систематические пропуски занятий
- О.15. наличие текущих задолженностей по предметам
- О.16. наличие задолженностей за предыдущий семестр
- О.17. сообщены предполагаемые сроки отчисления

3. Жилье

- Ж.1. учится, но нет приемлемого жилого помещения для проживания во время обучения (в том числе по причине нежелания выпускника проживать в предоставленном жилом помещении, невозможности проживания с ребенком).
- Ж.2. за месяц до начала каникул не определено место проживания в этот период.
- Ж.3. наличие фактов принесенного ущерба временно предоставленному жилому помещению и имуществу.
- Ж.4. выражено желание снимать жилье, но недостаточно средств.
- Ж.5. имеющихся средств перестало хватать на оплату съемного жилья.
- Ж.6. негде жить, срочная потребность в обеспечении временного проживания.
- Ж.7. нет ранее занимаемого жилого помещения, нанимателем или членом семьи нанимателя по договорам социального найма или собственником которого является выпускник.
- Ж.8. НАЛИЧИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, которые могут привести к признанию ФАКТА НЕВОЗМОЖНОСТИ ПРОЖИВАНИЯ в «закрепленном» жилье, а именно:
 - проживание лиц, лишенных родительских прав в отношении выпускника Ж.8.1.
 - проживание лиц, страдающих тяжелой формой хронических заболеваний (п.4, ст. 51 Жилищного кодекса) Ж. 8.2.
 - жилое помещение непригодно для постоянного проживания или не отвечает санитарным и техническим нормам Ж. 8.3.
 - общая площадь, жилого помещения, приходящаяся на одно лицо, проживающее в данном жилом помещении, менее учетной нормы, в том числе если это произойдет после вселения выпускника Ж. 8.4.
- Ж.9. нет решения о признании факта невозможности проживания в закрепленном жилье при наличии обстоятельств, указанных в п. Ж.8.1. -Ж.8.4.
- Ж.10. нет решения суда об отказе в принудительном обмене жилого помещения, вступившего в законную силу при наличии фактов Ж.8.1. – Ж.8.2.
- Ж.11. не подано заявление о включении в список для предоставления жилого помещения специализированного жилищного фонда при наличии фактов Ж.7 и Ж.8
- Ж.12. получен отказ от включения в список для предоставления жилого помещения специализированного жилищного фонда
- Ж.13. в 18 лет не подано письменное заявление на предоставление (непредоставление) жилого помещения специализированного жилищного фонда для лиц, включенных в список
- Ж.14. получено решение об отсутствии у заявителя оснований для предоставления жилого помещения специализированного жилищного фонда
- Ж.15. предложенное жилое помещение специализированного жилищного фонда не подходит для проживания выпускника (причину указать в комментарии)

Ж.16. в установленный срок не предоставлено жилое помещение специализированного жилищного фонда и не обеспечено временное проживание, включая невыплаты компенсации.

Ж.17. не оформлены или не поданы документы на получение денежной компенсации для обеспечения временного проживания в случае не предоставления жилого помещения специализированного жилищного фонда в установленный срок

Ж.18. наличие обстоятельств, свидетельствующих о необходимости продления договора найма специализированного жилого помещения

Ж.19. есть препятствия для проживания в «закрепленном» жилье, не относящиеся к пунктам Ж.8.1–Ж.8.4

Ж.20. «закрепленное» жилое помещение после совершеннолетия утрачено

Ж.21. «закрепленное» жилое помещение после совершеннолетия стало непригодным для проживания

Ж.22. намерение продать (обменять), купить жилье

4. Источники доходов

ИД.1. не зачислен на полное государственное обеспечение

ИД.2. не оформлена пенсия по потере кормильца

ИД.3. не оформлены дополнительные региональные льготы

ИД.4. не исполняется решение суда о взыскании алиментов с родителей выпускника

ИД.5. исполнительный лист о взыскании алиментов не переведен по месту обучения/проживания

ИД.6. наличие долгов по коммунальным платежам в «закрепленном» жилье за период, когда выпускник находился в учреждении или замещающей семье

ИД.7. наличие долгов по коммунальным платежам за период, когда выпускник нес ответственность за оплату коммунальных услуг

ИД.8. пропущены выпускником сроки оплаты коммунальных платежей в текущем месяце (при отсутствии долгов)

ИД.9. арестован счет в банке

ИД.10. блокирована или просрочена банковская карточка

ИД.11. наличие долгов по кредитам

ИД.12. есть сведения о нерациональном израсходовании выданных по случаю совершеннолетия денежных накоплений или других целевых денежных средств

ИД.13. менее 3 месяцев до ожидаемого снижения числа источников дохода или его размера

ИД.14. есть сведения, о случаях, когда полученных денежных средств не хватало на период до следующего планового поступления денежных средств

ИД.15. в настоящий момент полученных денежных средств не хватило на период до следующего планового поступления средств

ИД.16. нет официальных источников доходов

ИД.17. обращение за материальной помощью

5. Трудоустройство

Т.1. за три месяца и менее до окончания учебного заведения не имеет планов о вариантах дальнейшей занятости

Т.2. выражено желание в ближайшие три месяца «жить» на пособие по безработице

- Т.3. в настоящий момент получен отрицательный отзыв с места прохождения практики или работы
- Т.4. работает, но не оформлены трудовые отношения
- Т.5. другие нарушения трудового законодательства со стороны работодателя (кроме п. Т.4)
- Т.6. неоднократно при устройстве на постоянную работу не задерживался на рабочем месте более 3 месяцев
- Т.7. есть сведения о нарушениях трудовой дисциплины по месту работы в течение последних трех месяцев
- Т.8. ищет варианты временной занятости, дополнительного заработка
- Т.9. выражено желание не работать по полученной специальности, пройти профессиональную подготовку (включая курсы в центре занятости)
- Т.10. ищет, но не может найти работу по специальности
- Т.11. зарегистрирован в качестве безработного
- Т.12. не работает и не зарегистрирован в качестве безработного (в случаях, если не учится, и это не декрет, не армия, не отбытие наказания)

6. Поведение

- П.1. наличие травли со стороны сверстников
- П.2. участвует в травле сверстников
- П.3. большую часть свободного времени проводит в одиночестве, избегает общения
- П.4. наличие конфликтов с преподавателями, воспитателями
- П.5. наличие конфликтов с родственниками
- П.6. наличие конфликтов с лицами, заменяющими родителей
- П.7. наличие конфликтов с соседями
- П.8. нет контактов ни с кем из кровных родственников (при их наличии)
- П.9. не соблюдает чистоту в жилом помещении
- П.10. не соблюдает правила личной гигиены
- П.11. есть сведения о случаях, когда не было продуктов на ближайшие день-два
- П.12. в настоящий момент не имеет запаса продуктов на ближайшие день-два
- П.13. не выполняет (ил) договоренности, нарушает(ил) обещания
- П.13. замечен в употреблении спиртных напитков
- П.14. замечен в курении
- П.15. подозрение на употребление наркотических веществ
- П.16. состоит на учете в наркологическом диспансере
- П.17. подозрение на употребление токсических веществ
- П.18. есть сведения об игре в азартные игры на деньги
- П.19. контакты с асоциальным окружением с угрозой втягивания в противоправную деятельность
- П.20. сообщения о подозрении в воровстве
- П.21. получен «сигнал» от КДН/обращение в КДН
- П.22. получен «сигнал» от полиции/обращение в полицию
- П.23. факты насилия по отношению к выпускнику
- П.24. состоит на внутреннем контроле в учреждении
- П.25. состоит на учете в инспекции по делам несовершеннолетних
- П.26. привлекался к уголовной ответственности
- П.27. привлекался к административной ответственности

7. Дети

- Д.1. беременность (на данный момент)
- Д.2. полагается, но не оформлено пособие по беременности и/или родовой сертификат
- Д.3. наличие одного ребенка дошкольного возраста (на данный момент)
- Д.4. наличие двух и более детей дошкольного возраста (на данный момент)
- Д.5. наличие трех и более детей
- Д.6. полагается, но не оформлено пособие на ребенка/детей
- Д.7. полагается, но не оформлен материнский капитал
- Д.8. НЕ ОФОРМЛЕНА ДОКУМЕНТЫ РЕБЕНКА: – свидетельство о рождении ребенка – гражданство ребенка – регистрация ребенка – медицинский полис ребенка – прививочная карта ребенка – СНИЛС – при необходимости справка формы № 25 – ребенок не поставлен на очередь в детский сад
- Д.9. выражено желание об установлении факта отцовства ребенка или оспаривание отцовства
- Д.10. по факту только один из родителей воспитывает ребенка
- Д.11. не оформлены алименты на ребенка
- Д.12. не исполняется решение о взыскании алиментов на ребенка
- Д.13. имеется спор о месте проживания ребенка
- Д.14. имеются препятствия для общения с ребенком одного из родителей
- Д.15. ТРУДНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБЫ или РАБОТЫ С ПРИСМОТРОМ ЗА РЕБЕНКОМ – отсутствие родственников, проживающих в шаговой доступности – отсутствие помощи со стороны проживающих в шаговой доступности родственников, способных оказать поддержку – срочная потребность в организации присмотра за ребенком (устройство в детский сад, договоренность с родственниками, группа кратковременного пребывания и т.п.) – ребенок нуждается в переводе в другое учреждение – не оформлена компенсация за отсутствие в места в детском саду – есть необходимость в организации присмотра за ребенком на дому – предоставлено место в детском саду, но нет средств на его оплату (или отказ от места в детском саду, риск потери места в детском саду, т.к. нечем платить или долги за детский сад)
- Д.16. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ НУЖДАМИ РЕБЕНКА – трудности в уходе за ребенком, связанные с особенностями развития родителя – в беседах на проявляет интерес к развитию ребенка – условия проживания ребенка не являются безопасными – документы на ребенка оформляются или были оформлены несвоевременно – жалобы со стороны окружающих на пренебрежение нуждами ребенка – факты жестокого обращения с ребенком – наличие конфликтов, проходящих на глазах ребенка – претензии со стороны органов опеки и попечительства к содержанию и/или воспитанию ребенка – озвучено желание отказаться от ребенка – ребенок временно передан на воспитание в учреждение – ограничение в родительских правах – лишение родительских прав (в том числе отказ от ребенка)
- Д.17. ДРУГИЕ ТРУДНОСТИ – ребенок нуждается в заключении психолого-медико-педагогической комиссии – ребенок имеет заключение МСЭ или нуждается в нем – воспитание детей от предыдущих браков одного или обоих родителей – выявлены проблемы со здоровьем у ребенка – есть подозрения на проблемы со здоровьем у ребенка – ребенок нуждается в посещении развивающих занятий (по желанию родителей, по мнению специалиста и др.) – воспитание ребенка с ОВЗ

8. Служба в рядах Вооруженных силах РФ

- СА.1. по достижению 17 лет не встал на первоначальный учет в военном комиссариате
- СА.2. требуется оформление или переоформление военного билета
- СА.3. в положенные сроки не пройдена допризывная комиссия
- СА.4. признан непригодным к военной службе
- СА.5. подлежит призыву, но нет желания служить в армии
- СА.6. подлежит призыву и испытывает страх или тревожность
- СА.7. наличие желания получить в ДОСААФ воинскую учетную специальность
- СА.8. есть необходимость в проведении допризывной подготовки
- СА.9. наличие конфликтов с военнослужащими по месту службы
- СА.10. наличие конфликтов с командованием по месту службы
- СА.11. нарушения воинской дисциплины
- СА.12. нет средств на необходимые теплые вещи для прохождения службы в армии
- СА.13. не предоставил документы для получения денежного пособия
- СА.14. не получил единовременную выплату по увольнению в запас

Практические упражнения и игры при работе с выпускниками.

ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО И КОМАНДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- Игра «Имя + 3 мои любимые вещи / предмета»

Участники передают по кругу какой-нибудь предмет (игрушку, мяч), тот, у которого в руках он оказывается, называет свое имя и 3 вещи / предмета, которые он / она любит.

- Игра «Ветер дует на тех, кто любит...»

Ведущий встает в центр круга, убирает свой стул из круга. Инструкция: «Сейчас я в роли водящего буду говорить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: Ветер дует на тех, кто смотрел «Властелина колец», или любит мороженое, или любит рок и т. д. Соответственно, участникам, которые отвечают данной характеристике (смотрели, любят...), нужно быстро поменяться с кем-нибудь местами. Кто останется без стула, становится водящим». Первые 2 раза ведущий называет характеристики и пока не занимает свободный стул, а затем наравне с участниками может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

- Игра «Узнай друг друга лучше»

Участники образуют два круга. Под музыку один круг движется по часовой стрелке, другой — против часовой. Когда музыка умолкает, из участников внешнего и внутреннего круга образуются пары, в которых ребята отвечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть заготовлены тренером заранее или же могут спонтанно задаваться самими участниками игры.

- Игра «Бегущая табличка»

Итогом блока на знакомство становится своеобразное соревнование. Участникам раздаются таблички с вопросами об участниках группы, о помещении. Инструкция: «Сейчас каждый из Вас получит лист бумаги, но не будет смотреть на него до команды. На листе изображена табличка, в каждой графе которой написано по одному вопросу. Например: «Кто умеет играть на гитаре? У кого день рождения в январе?». Вам необходимо опросить присутствующих, чтобы

как можно быстрее ответить на вопросы, вписывая имена участников группы в качестве ответов. Свое имя вписывать нельзя. Тот, кто первый соберет правильные ответы, получит приз». В течение некоторого времени все участники отвечают на вопросы таблички, взаимодействуя друг с другом. Затем подводятся итоги игры, определяется победитель.

«КТО ВПЕРЕД?! ПОТОРОПИСЬ, ТЕБЯ ЖДЕТ ПРИЗ!»

У скольких людей в нашей группе имена начинаются на гласную букву? У кого любимый спортсмен – Шумахер? У кого дома есть собака? Кто любит ходить на дискотеку? У кого день рождения в апреле? Кто не любит маслины? Кто учится в одной школе с Ваней? Кто читал про Гарри Поттера? Кто в течение прошлого месяца был в кино театре? У скольких людей в группе есть родные сёстры? Кто бегают по вечерам или по утрам? Кто умеет кататься на скейте? Какого цвета туфли у Маши Перовой? Кто любит много говорить по телефону? Кто летом был за границей? Кто хорошо разбирается в теме наркомании?

Игры-перестройки

Участникам предлагается за ограниченное время построиться в линию по росту, по алфавиту (первая буква имени), по размеру ноги и т. п. На этом этапе ребята еще не успели запомнить имена всех 30 человек, поэтому нам пришлось уделить время более тщательному запоминанию имен и следить, чтобы хотя бы первые два дня все носили бейджи. Игра;«Гром — Ураган — Землетрясение» — 5 минут
Группа делится на тройки. Инструкция: «В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это — житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители «домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего — найти себе свою тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового жителя, становится ведущим.

- Игра «Вопрос — ответ» — 10 минут

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос».

- Игра «Слепая геометрия» — 10 минут

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами, выстроиться в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

- Упражнение «Пересеки круг» — 7-10 минут

Вся группа стоит в круге. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимает руки вверх — то и все поднимают вверх, если опускает вниз — все делают то же самое. Он поворачивает согнутые в локтях руки направо — значит, и все поворачивают направо, он поворачивает руки налево — все повторяют. При этом ведущий просит тех участников, которые в процессе упражнения ошибутся, быстро пересечь круг, встать напротив и продолжить делать упражнение на новом месте. Когда участники освоятся, ведущий усложняет задание. Вся группа стоит в круге. Ведущий просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что делает он (например, если он поднимает руки вверх — все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо — участники должны повернуть их налево и т. д.). Тот, кто ошибся, пересекает круг и продолжает делать упражнение.

- Упражнение «Время года» — 25 минут

Инструкция: «Ваша задача — разбиться на четыре группы по временам года, в которые вы родились, без использования слов, а также, не показывая числа на пальцах, не рисуя цифры в воздухе, не показывая на циферблат часов». После того как ребята разбились на группы, дается следующая инструкция: «Теперь каждой из 4-х групп нужно подготовить небольшую пантомиму, представляющую их время года. Через некоторое время продемонстрируйте свою пантомиму, а остальные команды будут отгадывать время года вашей команды».

- Упражнение «Линейка дней рождения»

Инструкция: «Теперь всей группе из 30 человек необходимо построиться в одну линейку по дням рождения с 1 января по 31 декабря, не используя при этом слова, цифры на часах и других предметах, запрещено показывать числа пальцами и рисовать их в воздухе». Обсуждение игры: что помогало и что мешало справиться с заданием. В конце обсуждения можно акцентировать

внимание на том, что даже при различных ограничениях можно понять друг друга.

ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ

- Упражнение «Кораблекрушение» — 20-30 минут

Группа участников разбивается на три подгруппы по 10 человек. Тренер сообщает предысторию: «За особые успехи все мы получили бонус от Префектуры в виде кругосветного путешествия. Мы сели на прекрасный корабль и плывем по Средиземному морю, но никто не обратил внимания на то, что это «Титаник». Катастрофа. Но не все потеряно: у вас есть три плоты, на которых вам надо продержаться до прилета вертолета со спасателями. Каждая команда получает по 3 коврика (размером 70x40 см)». Далее упражнение состоит из нескольких шагов. Шаг 1: группы должны договориться и как-то уместиться на своих «плотах» (ноги участников команды не должны касаться пола / земли) и продержаться в течение 1 минуты. Время на договоренность и построение не ограничено. Если задание выполнено — переходим к шагу 2. Инструкция к шагу 2: «Уже темнеет, да и море разбушевалось. Поэтому, чтобы вас нашел вертолет, важно не потеряться в темноте. Ваша задача: уместиться на своих плотях, соединить их (с помощью рук, ног, одежды) и в такой связке продержаться 1 минуту». Инструкция к шагу 3: «Море разбушевалось, поэтому плоты начинают постепенно разваливаться. У команды остается по 2 коврика. Необходимо уместиться на них, сохраняя тактильный контакт с другими подгруппами, и продержаться в течение 1 минуты».

- Упражнение «Лава»

Инструкция: «Вертолеты вас забрали с плотов, но, к сожалению, они смогли вас доставить только до острова, а на нем происходит извержение вулкана. Спасти можно, только перебравшись на другую сторону лавы (территорию важно ограничить, расстояние между сторонами приблизительно 8—9 м), соблюдая следующие условия. Две команды по 15 человек двигаются навстречу друг другу. Задание считается выполненным, когда обе команды оказываются на противоположной стороне. Перемещаться по «лаве» можно только по «огнеупорным» коврикам,двигающимся только в одну сторону. Каждая команда получает по 4 «огнеупорных» коврика размером 25x20 см. Огнеупорность

коврики сохраняют только при постоянном контакте с телом или одеждой человека. При отсутствии контакта хотя бы на долю секунды коврик сгорает. Если человек заступает за коврик, вся группа возвращается. Если один из ковриков сгорел, можно продолжать движение, пользуясь оставшимися ковриками». При выполнении данного упражнения тренеру важно следить за скоростью выполнения упражнения, динамикой отношений в группе и, используя некоторые техники, влиять на развитие группы и процесс прохождения «лавы». Например, если группа очень быстро и легко преодолевает препятствие, то можно «выключить» наиболее активных лидеров и организаторов, запретив им разговаривать в ходе выполнения упражнения (это также даст возможность проявиться другим участникам группы), при этом сказанные слова с их стороны становятся равны нарушению правил и, как следствие, ведут к возвращению всей команды в начало задания. Если же команда действительно долгое время боролась, чтобы преодолеть препятствие, то можно слегка подыграть и мягче судить незначительные нарушения правил. Темы для обсуждения: что чувствовали по ходу выполнения упражнения; что помогало, что мешало справиться с заданием; как можно улучшить взаимодействие в команде в следующий раз; каким искусством вы овладели в этом упражнении.

- Упражнение «Фотограф и фотоаппарат»

Инструкция: «Вы преодолели препятствия и оказались в прекрасной части острова. Вам захотелось сделать несколько замечательных фотоснимков. Сейчас необходимо разбиться на пары и условиться, кто в паре будет партнером А, а кто — Б. Партнер А становится «фотографом», Б — «фотоаппаратом». Задача А поводить Б с закрытыми глазами по комнате или на природе и сделать три интересных «снимка». Для этого А должен подвести свой «фотоаппарат» к тому месту, которое он хотел бы «сфотографировать», остановиться и легко нажать Б на плечо. Почувствовав это, Б должен на секунду открыть глаза и как бы «сфотографировать» то, что увидит. Когда сделаны три кадра, Б открывает глаза и «проявляет пленку»: показывает и рассказывает А, где были сделаны «фотографии» и что «попало в кадр». После этого партнеры меняются местами. Важно обратить внимание участников на то, что с партнером, играющим роль

«фотоаппарата», можно разговаривать, но сам он не говорит. Во время выполнения упражнения тренер следит за безопасностью участников. Темы для обсуждения: что чувствовали; в какой роли было наиболее комфортно и почему; легко ли было довериться другому, что этому мешало; каким искусством овладели в этом упражнении.

- Упражнение «Ядовитая лиана»

Инструкция: «Наша фотосессия завела нас в джунгли, где просто так не пройти. Необходимо преодолеть ядовитую лиану. Ее невозможно обойти, любое касание лианы приводит к возвращению всей команды обратно. Вы видите, что между тремя деревьями треугольником, на уровне вашего пояса, натянута веревка — это «ядовитая лиана», в процессе упражнения нельзя касаться ее ни телом, ни одеждой, при прикосновении команда возвращается обратно. Вся команда попадает внутрь этого треугольника. Задача: выбраться из него. Выбраться можно с двух сторон треугольника (то есть команда разбивается на две 228 группы), выбравшиеся участники могут помогать другим, даже из другой группы. Время не ограничено». Вышеописанные упражнения могут вызывать интенсивную групповую динамику и эмоции участников, поэтому для гармонизации состояния участников в завершении мы провели блок упражнений на доверие.

- Упражнение «Доверчивая передача».

Упражнение делается в группах не больше 12 человек (если общее количество участников больше, их можно разделить на несколько маленьких групп). Все участники встают в круг, а один человек — в центр круга. Важно, чтобы у тех, кто стоит в кругу, одна нога была поставлена на упор так, чтобы человек мог немного пружинить (чуть вперед для устойчивости). У человека, стоящего в центре круга (по очереди все участники побывают в этой роли), ноги должны быть вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты (по желанию). Все участники кладут руки на стоящего в центре. После того как стоящий в центре участник получит утвердительный ответ на вопрос «Все ли готовы?», он опускается на чьи-либо руки, и группа плавно передает его по кругу. Участнику, стоящему в центре, следует не забывать о том, что ноги его должны быть все время вместе и не шагать, не сгибаться.

- Упражнение «Доверительное падение»

Для выполнения потребуется устойчивое возвышение (стол, подоконник, сцена и т. д.), находящееся на уровне локтей участников. В этом упражнении особенно важны правила безопасности: ноги участников на упоре, так чтобы они могли пружинить; согнутые в локтях руки поставлены перед собой, ладонями вверх, пальцы вместе, руки не напряжены. Можно попросить всех участников перед выполнением упражнения попробовать встать в это положение. Если на руках есть крупные кольца, браслеты, часы, желательно на время выполнения «Доверительного падения» их снять. Вся группа должна встать возле возвышения в две шеренги лицом друг к другу так, чтобы вытянутые руки чередовались: одна рука с одной стороны — другая с другой и т. д. Один участник (в его роли побывают все) встает на возвышение спиной к группе, ноги вместе, руки скрещены на груди. После того как группа ответит «Да» на вопрос «Готовы?», этот участник должен упасть на руки, желательно не сгибаясь в теле. Важно, чтобы те, кто стоит внизу, перед падением немного отклонили корпус назад, чтобы головы не мешали. Эта «конструкция» может выдержать очень большой вес, т. к. он распределен между всеми участниками, но она совершенно не приспособлена для «усаживания», поэтому очень важно, чтобы падающий именно падал с прямым корпусом и коленями, а не садился. Можно предложить ему представить, что от его затылка до пяток натянута струна, и он не может согнуться. Необходимо отметить, что далеко не все люди отваживаются падать на руки спиной вперед, даже наблюдая за тем, как это благополучно делают другие. Не стоит слишком сильно давить на тех, кто боится и отказывается падать — в конце концов, это не единственный способ довериться другому человеку...

- Упражнение «Поднятие двумя пальцами»

Команда из 30 человек делится на 3 группы по 10 человек. Один человек из подгруппы ложится на пол, складывая руки крестом на груди. Всем остальным участникам необходимо встать вокруг него, равномерно распределившись по длине всего тела, и под его тело положить указательные пальцы каждой руки. Ведущий встает возле головы участника и руками поддерживает ее. Затем все одновременно, медленно и очень слаженно, поднимают лежащего человека с

пола до положения над своими головами и также медленно опускают на пол. Все это выполняется при использовании только одного пальца от каждой руки, в тишине, медленно и требует высокой согласованности в группе.

- Упражнение «Правильный маршрут»

Участники образуют круг. В центре стоит тренер. Инструкция: «Сейчас мы будем перебрасывать мяч. Произнося фразу «Я хочу бросить мяч...», называем имя одного из участников и кидаем ему мяч. Тот, кого назвали, ловит мяч, говорит «Спасибо» и называет имя человека, который ему бросил мяч. А затем по такому же принципу бросает мяч другому участнику. Каждый последующий участник благодарит того, от кого он получил мяч, и называет имя следующего, выбирая его из тех, кому до этого мяч еще не бросали». После того, как мяч побывал в руках у всех участников, упражнение начинается сначала в той же самой последовательности, сохраняя установленный маршрут движения мяча. Для усложнения задания усиливается скорость передачи и количество мячей. Получаемая в результате слаженность в работе команды становится своеобразным итогом развития командных отношений в группе. Подведение итогов Группа делится на несколько подгрупп, и в них ребята рассказывают о своих впечатлениях и готовят ответы на вопросы сегодняшней мастерской для презентации в общей группе. Такими вопросами могут быть следующие: Каково мое состояние сейчас? Как изменялись мои чувства в течение дня? Какое ценное открытие про себя я сделал сегодня? С какими трудностями я сталкивался сегодня? Каковы главные достижения сегодняшнего дня? Что я хочу пожелать себе и группе на будущее? Каким искусством я овладел сегодня? и другие вопросы.

- Упражнение «Орехи»

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся грецкие орехи. Положите в пакет столько орехов, сколько у вас участников. Участники садятся в круг. Инструкция: «Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Я прошу каждого из вас взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи будут сложены обратно в мешок». После того, как орехи возвращаются в мешок, тренер их перемешивает, высыпает в центр круга и

просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, происходит небольшое обсуждение: по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других? По итогам обсуждения можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми: «И те и другие в «куче» или в толпе на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенность каждого, нужно потратить время, приглядеться. О ценности же ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Может быть, внешне очень красивый орех, но внутри — абсолютно пустой. И наоборот. Также бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время».

- Упражнение «Енотов круг»

Для выполнения этого упражнения тренеру потребуется очень прочная веревка (лучше всего репшнур или корсажная лента), завязанная плотным (не развязывающимся, не скользящим и не растягивающимся) узлом так, чтобы получилось кольцо («енотов круг»). Все участники встают в круг очень близко друг к другу, соприкасаясь плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за «енотов круг» обеими руками и прямые руки опускают вниз. Затем, по знаку тренера, все одновременно медленно отклоняются назад максимально, удерживая равновесие только благодаря «енотовому кругу», который медленно поднимается, пока все руки не будут параллельны полу. Нельзя сгибать руки, отходить назад ногами, выставлять одну ногу назад «на упор», сгибать туловище. Затем, так же по знаку тренера, все одновременно начинают опускать кольцо, «стягивая» свой круг обратно. Затем упражнение повторяется еще раз, но теперь, после того как все максимально, на длину вытянутых рук, отклонились назад, все одновременно отпускают правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, одновременно отпускают левую руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение.

Коммуникативные занятия- тренинги для выпускников.

Задачей групповой психологической работы является помощь выпускнику в преодолении психологической травмы, решение ныне существующих проблем участника группы, формирование у него жизненных навыков, соответствующих возрасту, профилактику возникновения подобных проблем в будущем. Процесс групповой работы ориентирован на социализацию детей и выпускников, он способствует формированию жизненной компетентности.

Занятие 1 (вводное). Цель: знакомство, утверждение правил группы, увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи. Знакомство. Ведущие представляются, объясняют детям, что занятия, на которых они присутствуют, отличаются от обыкновенных уроков: «Здесь не ставят оценок, не спрашивают пройденный материал, здесь мы все будем играть, общаться и обсуждать различные явления. Если у участников возникнут какие-либо вопросы или мысли по поводу всего происходящего, то можно задать эти вопросы прямо на занятиях. Можно и после занятия, если кто-то не хочет, чтобы его слышали все вокруг».

1. Упражнение: Самопрезентация. Вступление ведущего: У каждого из вас есть имя. Оно может звучать по-разному. Возможно, кому-то захочется, чтобы его называли не так, как его зовут обычно. Например, Виктора можно звать Витя, Витек, Витька. Можно выбрать и любое другое имя. Предлагаю каждому по очереди назвать то имя, которым мы будем называть его на занятиях, и коротко рассказать что-то характерное о себе, о своих интересах или что вы считаете важным сообщить. Затем следующий повторяет все сказанное предыдущим и далее называет свое любимое имя и рассказывает о себе.

2. Разминка. «Вырази себя в жесте» Цель: познакомиться друг с другом нестандартным способом. Все участники группы встают в круг. Один делает шаг вперед и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит свое имя. (Лучше, если первым себя выразит в жесте ведущий. Например, поднять руки вверх и т.п.). Таким образом, каждый участник демонстрирует себя в жесте. Все остальные повторяют его, как бы вживаясь через этот жест в другого человека.

3. Упражнение «Робот» Цель: снятие мышечного напряжения. Ведущий: Сейчас вы по моему хлопку, начнете ходить по комнате не сгибаясь, как роботы. Держите ноги совершенно прямыми, не сгибайте руки, голову держите прямо. А потом, по моему хлопку, начинайте двигаться расслабленно и гибко, как кошки, крадитесь на кончиках пальцев, подпрыгивайте немного. Затем, по следующему хлопку, снова становитесь как роботы и т.д.

4. Ритуал прощания. Для этого ритуала можно использовать горящую свечу в глубоком и безопасном подсвечнике. «Давайте сейчас молча посидим и посмотрим на огонь этой свечи. Представьте, что в нем сгорают все наши неприятности и отрицательные чувства».

Занятие 2. «Я УНИКАЛЕН!» Цель: формирование у детей представления об уникальности каждого человека, развитие навыков рефлексии.

1. Упражнение «Проективный рисунок» Цель: проективная диагностика самовосприятия, самопознания, желательного образа; развитие навыков саморефлексии. Материал: по три листа бумаги формата А4 для каждого участника группы, карандаши. Проведение. Каждый член группы на листах бумаги изображает себя: «Я реальное», «Я глазами других», «Я идеальное» (каким хотелось бы быть). При обсуждении рисунка сначала предоставляется слово другим членам группы, для того, чтобы выяснить, как они через рисунок видят автора со стороны, чем отличается идеальный образ «художника» от реального. Затем слово предоставляется самому автору. Примечание: Данная процедура выявляет мишени для дальнейших индивидуальных коррекционных занятий.

2. Упражнение «Как мне это здорово удастся» Цель: формирование адекватной самооценки. Каждому участнику предлагается рассказать группе о каком-либо деле, которое ему особенно удастся, о том, как и когда это начало получаться и о своих чувствах по этому поводу. Обсуждение: Что вы чувствовали, когда говорили и когда слушали других? Чей рассказ вас особенно затронул? Как вы думаете, почему?

Занятие 3. «Я УВЕРЕН В СЕБЕ» Цель: помочь выпускнику осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию детьми собственного мнения.

1. Игра «Я протестую...» Цель: тренировка умения высказывать свое мнение. Ведущий просит участников группы плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии. После этого выпускники перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я против...» Например: «Я против несправедливости!», «Я против плохих отметок!» и т.д. При этом ребенок должен говорить очень громко, уверенно, фактически кричать.
2. Упражнение «Гордость» Цель: вспомнить прошлые успехи, которые можно использовать в качестве ресурса, развести понятия «гордость» и «гордыня». Участники по очереди вспоминают один или несколько случаев из своей жизни, когда они были горды собой. Затем следует групповое обсуждение рассказов.
3. Упражнение «Походки» Цель: Развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности. Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно оно выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них необходимо выражать разные состояния. Например: уверенность застенчивость агрессия радость обида Обсуждение: Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали разные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции?

Занятие 4 «Я и мои чувства» Цель: развитие способности к осознанию и дифференцированию эмоций, способности их вербального выражения.

1. Упражнение «Скульптура эмоций» Цель: Осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способности управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения. Участники разбиваются на пары и договариваются о том, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Как только определились, «скульптор» начинает разминать глину и

лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать. Ведущий: Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ. Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию. Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый побывал в обеих ролях. Обсуждение: Участники делятся впечатлениями об упражнении, рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, узнать причину его появления и найти ему альтернативу.

2. Упражнение «Закончи предложение» Участникам предлагается дать определение следующим чувствам: «Радость – это когда...» «Печаль – это когда...» «Страх – это когда...» «Гнев – это когда...» «Обида – это когда...» «Стыд – это когда...».

Занятие 5 «Чувства – это нормально» Цель: развитие способности к осознанию и дифференцированию эмоций, способности их вербального выражения.

1. Упражнение «Отдать червяка» Цель: осознание обиды, освобождение от нее. Ведущий: Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчивость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-нибудь, носит в себе червяка, который подтачивает его изнутри. Для того, чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполним следующее упражнение. Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами – девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт. В лифте стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк – большой или маленький, тонкий или толстый, какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите. Вы спускаетесь по ступенькам,

и с каждым шагом вам становится легче. Вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно... Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении и о своем состоянии после его выполнения. Отвечают на вопросы: Какого червяка вы увидели? Опишите его цвет, размер, форму. Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте? Если все же вы отдали своего червяка обидчику, какова была его реакция? Что он сделал? Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта? Завершение занятия

2. Визуализация – релаксация «Путешествие в лес» «Сегодня мы совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Мы с вами отправимся в лес. Вы дышите спокойно и представляете себе, что идете по лесной тропинке. День прекрасный, и вас окружает сказочный лес. Светит солнце, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает. Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву и то, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью. Он дышит прохладой... Вы сидите на камушке, он очень удобный, и глядите на воду. Она сверкает в лучах солнышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите. Но вы продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Вы глубоко дышите и наслаждаетесь своим дыханием. Небо синее над вами. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам очень хорошо. Ничто вас не давит, все в жизни в порядке, и вы можете оставаться там столько, сколько захотите... Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне ручейка. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за оленем. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет. Затем медленно и спокойно поворачивается и снова уходит в

лес... Вы по-прежнему сидите на камушке, наслаждаясь своим спокойным, безмятежным состоянием, лесом, ручейком, вспоминая прекрасного оленя. Вы знаете, что с вами все в порядке.... Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно, из леса сюда, в эту комнату. Вы ощущаете ваше тело, как вы сидите на стуле и как ваши ноги дотрагиваются до пола. Вы начинаете слышать звуки в комнате. Когда вы почувствуете себя готовыми, спокойно открывайте глаза».

Занятие 6. «Наши чувства – наши поступки». Цель: Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния и необходимости управлять своими чувствами.

2. Упражнение «Узкий мост» Цель: Развитие умения использовать навыки сотрудничества при разрешении сложной ситуации. Материалы: Мел, ленточки двух цветов. Проведение: Группа делится на две подгруппы. Членам подгрупп повязываются ленты на рукава, для того, чтобы группы не перепутались. На полу рисуется «мостик» не шире 35-40 сантиметров, через который предстоит пройти всем ребятам. По команде ведущего, подгруппы начинают движение по «переправе» с противоположных концов. Задача каждой подгруппы – перейти на другую сторону «ущелья» без потерь и как можно быстрее. Кто оступится и коснется участка пола за границей «мостика», тот выбывает из игры. Ребята могут помогать друг другу любыми способами: главное – договориться с движущимися навстречу. Задача: сохранить не только «своих», но и «чужих». Обсуждение: Какими способами переправы пользовались подгруппы? Как договорились члены подгрупп между собой? Были ли лидеры, которые взяли на себя командование? Как договаривались между собой подгруппы? Какие чувства возникали при возникновении споров? Чего больше хотелось: быстрее перебраться самому через переправу или чтобы переправились все? Чему научились? Какие ресурсы использовали?

3. Упражнение «Говорим гадости» (продолжение) Цель: Развитие навыков управления своими эмоциями. Ведущий: «Когда вы переправлялись через «мостик», у вас возникали конфликты, и, наверное многим из вас хотелось наговорить друг другу гадостей. Сейчас вам представится эта возможность. Но

гадости вы будете говорить с улыбкой и добавляя «сэр» или «мисс». Уговор: нецензурные выражения не употреблять. Участник, которому говорится гадость, должен ответить на нее комплиментом. Например: «Вы, сэр, дрянь!», ответ: «Вы, мисс, просто прелесть!». Нарушители условий выбывают из игры». Группа делится так же, как и в предыдущем упражнении. Подгруппы выстраиваются в две шеренги напротив. Диалог ведется между оказавшимися друг против друга. Обсуждение: Насколько трудно было улыбаться на «гадости»? Как звучали гадости с добавлением «сэр»? Хотелось ли ответить подобным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать комплиментом на гадости.

1. Упражнение на саморегуляцию «Гимнастика для лица» Цель: тренировка произвольной регуляции мимики. Перед началом упражнения на ватмане вывешиваются пиктограммы эмоций. «Маска 250 удивления». Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивленный человек, слегка приоткрыть рот. На свободном выдохе расслабить мышцы лица. «Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время выдоха мышцы освобождаются от напряжения. «Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы. Задержите дыхание. Теперь быстро выдохните и расслабьте мышцы лица. «Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка максимально напряжены. «Трубач». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, губы напряжены. Примечание: Каждое упражнение следует выполнить два-три раза.

Занятие 7. «Рассказываем о том, что произошло»

Цель: помощь в осознании и от реагирования травматического опыта.

Упражнение 1. Вступление ведущего. У каждого человека в жизни случаются тяжелые и крайне неприятные ситуации, которые причиняют нам боль, вынуждают испытывать сильные негативные чувства. О таких ситуациях нам бывает очень тяжело вспоминать, но они накладывают отпечаток на всю нашу дальнейшую жизнь. Это может быть утрата близкого человека, смена места

жительства и начало жизни в другой семье, это может быть болезнь, физическое насилие над нами, предательство или унижение, ситуация, представляющая угрозу жизни или здоровью, - словом, любое тяжелое событие нашей жизни, оставившее в нашей душе неизгладимый след. Закройте глаза и вспомните такой случай из своей жизни. Придумайте этому название. Откройте глаза. Кто хочет рассказать о своих чувствах? (Примерные вопросы, задаваемые ведущим: Что ты чувствовал(а) в тот момент, когда это произошло? Каким было твое поведение в тот момент, что ты делал(а)? Кто-то, по-твоему, был в этом виноват? Кто-то из близких был с тобой тогда рядом?) Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого ведущий увидел наиболее сильные эмоции. При этом, участника группы нельзя принуждать, если он отказывается говорить. Возможен и другой вариант этого этапа. Например, всем присутствующим предлагается разделить на пары и рассказать друг другу самые страшные и неприятные истории из своей жизни.

Упражнение 2. Ведущий: Нарисуйте эту ситуацию, свой страх или гнев на листе бумаги. Работу не обязательно-либо показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. Вы можете его смять, порвать, сжечь (обязательно должна быть предоставлена такая возможность) или уничтожить любым другим способом. После того как все расправились со своими материализованными в форме рисунков чувствами, им предлагается следующая инструкция: - Нарисуйте на листе бумаги свое чувство в виде маски, используя краски, фломастеры или художественный уголь. По-черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлять контуры изображения ластиком. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться нельзя. Примечание: Следует иметь в виду, что рисунки, выполненные на этапе индивидуальной работы, обычно никому не показывают. Ведущий должен быть предельно внимательным и корректным, использовать приемы скрытого наблюдения, не комментировать происходящее. Коллективная работа. Участники работают в микрогруппах по 2-3 человека. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте "картину". Материалы для творчества выбираются по желанию "художников". Далее участникам предлагается озвучить картину.

Каждый говорит от лица своей маски. Получается небольшой спектакль. Причем как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей. Примечание: некоторые дети категорически отказываются надеть маску на лицо, проявляют агрессию не только по отношению к своему рисунку, но и ведущему. В этом случае, рекомендуется предложить выпускнику роль зрителя.

Упражнение 3. Визуализация-релаксация «Освобождение от груза» Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики... Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становится все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков... Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней... Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть даже ложитесь на нее... Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете... Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне... Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь не спеша попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза. Подведение итогов занятия

Занятие 8. «Я и мои границы» Цель: развитие способности устанавливать адекватные границы собственной личности.

Упражнение 1. «Установление личной дистанции» Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми. Ведущий: у каждого из

нас есть определенное жизненное пространство, нарушение которого кем-либо вызывает различные негативные чувства, а также то, что нарушая личное пространство другого человека, мы можем столкнуться с его гневом. Давайте сейчас попытаемся определить личное пространство каждого из нас. Участники по очереди становятся в центр круга, к центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скажет «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: были ли сложности в выполнении упражнения? Что каждый думает о своем личном пространстве? Велико ли оно? Есть ли желание его изменить?

Упражнение 2 «Дерево». Упражнение проводится под спокойную музыку. Ведущий: В далекой стране жил-был один садовник. Он боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых деревьев в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, легкие самолетик клена и самые разные другие семена. Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Ведущий ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорасти маленькие ростки. (Участники потихоньку поднимаются). У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево. Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения). Закройте глаза и постарайтесь увидеть этот лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Далее предлагается выбрать в пространстве аудитории подходящее место, где «дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким

деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками - листочками. Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества...

2. Этап вербализации. Участники занимают стулья, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно рассмотреть детали. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева - образа. Настаивать, однако, не стоит. Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, психолог и другие участники групповой работы могут дополнительно задавать корректные косвенные вопросы: • Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев? • Есть ли у него друзья и враги? • Боится ли чего-нибудь это дерево? • Грозят ли ему какие-либо опасности? • О чем мечтает это дерево? • Какое настроение у твоего дерева? • Это дерево скорее счастливо или несчастно? • Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был? • За что его любят люди? • Что снится дереву? • Какой бы подарок его обрадовал? • Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет? Далее участникам предлагается следующая инструкция. Необходимо отделить образ дерева от фона. Оторвите по контуру изображения дерева внешнюю (лишнюю) часть рисунка. (Работа выполняется пальцами, ножницами пользоваться нельзя.)

3. Коллективная работа. Представьте, что большой лист ватмана на полу — это поляна, на которой «вырастут» ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунки: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или оставить в одиночестве (говоря образно). • Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. • При желании, измените первоначальное местоположение вашего рисунка. Примечание: На этом этапе

особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищенности. Поэтому рисунки можно перемещать многократно. Большой терапевтический эффект достигается в случае, если лист имеет форму круга или эллипса. Занятие завершается взаимными подарками и добрыми пожеланиями. Участники обмениваются творческими работами. «В лесу» (на листе бумаги) не должно остаться одиноких деревьев, которые никто не выбрал. В этом случае психолог может попросить разрешения автора взять рисунок себе, непременно с автографом. Необходимо корректно помочь человеку выйти из затруднительного положения, если тот по какой-либо причине стесняется сам сделать подарок. Важно, чтобы у каждого остался рисунок на память.

4. Завершение занятия. Визуализация – релаксация «Волшебное дерево» Вы видите перед собой дерево, большое раскидистое дерево. У него густая листва, она как защищающая крыша. Дерево стоит очень прочно, его корни крепко и глубоко вросли в землю. У него коричневая морщинистая кора. Листья слегка качаются от ветра, как будто они танцуют под песню ветра... Ветер поет песню, дерево слышит ее, и вы тоже слышите ее... Крона дерева – как свод, и через его ветви проглядывает небо. Вы видите над головой серебристо-голубое небо... Птицы, чьи перья отливают всеми цветами радуги, порхают между ветвей, вокруг летают пчелы и бабочки, дерево окружают мысли и желания – это ваши мысли и желания. Они порхают как мотыльки вокруг дерева... Из дерева раздается голос: «У меня так много сил, возьми себе немного, просто отломи маленький сучок, он передаст тебе мою силу». Вы удивлены, что дерево говорит. Но его голос такой успокаивающий и утешающий, что вам становится очень хорошо... Вы тянетесь к ветвям и отламываете маленький сучок. Вы крепко держите его в руках и чувствуете, как эта палочка, волшебная палочка, придает вам уверенности и сил. Вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что теперь вы полны сил. Вас охватывает ощущение покоя, глубокого покоя... Вы знаете, что вы все сможете. Вас наполняют уверенность и покой.

Занятие 9 «Я и мои ресурсы» Цель: помочь выпускнику осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут

способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию подростком собственного мнения.

1. Упражнение «Рекомендация» Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации. Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию на самого себя, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. В ней нужно отразить главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенные вами сведения»). Обсуждение: Если у кого-то возникли затруднения при выполнении упражнения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

2. Упражнение «Цветной стул». В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого-то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, ведущий озвучивает инструкцию: Есть известное упражнение – «горячий стул», когда сидящий на нем выслушивает от товарищей далеко не всегда приятные мнения о себе. Есть «стул золотой» – он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. Наш стул – «цветной». Тот, кто сядет на него, получит возможность услышать от любого из участников группы откровенное мнение о себе. Будьте готовы не только к «поглаживаниям», но и к нелицеприятным вещам, к сложным вопросам. У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов. Пять вопросов к товарищам – это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе. Хотелось, чтобы каждый воспринял происходящее как акт дружбы и откровенности, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке. Что вы хотите узнать о нем, чем хотели бы с ним поделиться? Обсуждение: Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке? Какие чувства испытывал участник, сидящий на «цветном стуле»?

3. Упражнение «Тух-тиби-дух» Цель: Снятие негативных настроений и

восстановление сил. Ведущий: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. Примечание: В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Занятие 10. «Я и моя семья» Цель: Осознать положение вещей в своей семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться; определить возможности для изменения в своих семьях, улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье.

1. Упражнение «Снежки» Цель: снятие психоэмоционального напряжения Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

2. Упражнение «Скульптура семьи» Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде живой скульптуры, выбирая других участников группы на роли ее членов и располагая их в аудитории так, чтобы они символизировали обстановку в семье. Можно привести примеры: силу и контроль можно выразить, поместив властных членов семьи выше

слабых. Если, например, мама обладает властью, ее можно попросить встать на стул. Члены семьи, лежащие на полу, изображают бессилие, полное отсутствие у них власти в семье. Близкие или прохладные отношения можно отразить при помощи расстояния между членами семьи. Скульптор выбирает кого-то из группы, кто занимает в скульптуре его собственное место. Если членов семьи больше, чем участников группы, можно воспользоваться пустыми стульями. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить скульптуру, придав ей такой вид, какой бы он хотел видеть свою семью. («Порой мы мечтаем об идеальной семье, когда наша настоящая семья нас чем-то раздражает»). Примечание ведущему: Если кто-то из выпускников отказался участвовать в этом упражнении, то настаивать не нужно. Могут появиться вопросы: какую семью нужно изобразить, кровную или замещающую? В этом случае выбор изображаемой семьи нужно предоставить самому «скульптору», отметив при этом, что можно сделать скульптуры обеих семей, если он этого пожелает. Это упражнение может продолжаться и на последующих занятиях.

1. Упражнение «Давать и получать» Ведущий: Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь? Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно – я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется «расположение». Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкасаться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вздохните... Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это

какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается... Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: «Спасибо». Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение. Обсуждение: Как ты ощущал себя в этой игре? Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение? Ощущал ли ты, что получаешь расположение? Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями? Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь? Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме... дню... своему другу? Как ты заметишь расположение? Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит? Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим? Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется? Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

Занятие 11. «Я и моя семья» Цель: Осознать положение вещей в своей семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться; определить возможности для изменения в своих семьях, улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье.

1. Упражнение «Футбол для осьминогов» Цель: сплочение и тренировка слаженности действий участников. В игре принимают участие две команды. Команды становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла передвигаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды. Объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на

игру (3-5 мин.), забить как можно больше голов в ворота соперников (ворота можно соорудить из стульев). Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

2. Упражнение «Праздничный стол» Участникам группы дается задание нарисовать круглый стол и рассадить за этим праздничным столом всех тех, кого хотел бы видеть на семейном празднике. Обсуждение: По кругу обсудить с каждым участником группы то, как он изобразил праздничный стол на своем рисунке. Кто сидит за этим столом? Кто так рассадил присутствующих? Все ли члены семьи присутствуют за этим столом? Если нет, то почему? Много ли гостей? Кто они? Комфортно ли присутствующим за этим столом?

3. Упражнение «Семейные узы» Цель: Формирование позитивных моделей внутрисемейного взаимодействия. Дети объединяются в семьи в соответствии со своими предпочтениями или по указанию Ведущего. С помощью Ведущего они перечисляет семейные роли, договариваются кто какую роль будет выполнять. На представления детей о роли того или иного члена семьи накладывает отпечаток их социальный опыт. Ведущему необходимо объяснить детям какое поведение соответствует роли «хороших» родителей и сиблингов. Обсудить с детьми, как они понимают родительскую любовь. Затем на каждого выпускника прикрепляется бейджик с названием роли. Дети рассказывают, как, по их представлениям, ведут себя члены семьи в соответствии с ролью. Надо приготовить в соответствии с количеством членов группы, играющих семью, веревки длиной 1 метр каждая и несколько (количество членов группы + 2) веревки по 6 метров. Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. Ведущий: В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. «Это не значит, что каждый день люди в семье бегают с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или ребенок хочет пойти на прогулку с друзьями, вся семья убирает в

доме, выхлопывает ковер на улице, готовит вкусный ужин и т.п.». Вопросы для обсуждения: Насколько ты чувствовал себя связанным с другими? Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? Ведущий: Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

4. Завершение занятия 1. Релаксация – визуализация «Погружение в детство»
«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах... поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими... Представьте теплый весенний день, вам пять, шесть, может быть, семь лет... Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше всего себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда... Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это... Вы берете его за руку и чувствуете его надежное тепло. Затем вы отпускаете руку и весело убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку... Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова, держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза». Примечание ведущему. На это упражнение необходимо обратить особое внимание: в этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет осознать, как важно присутствие надежного взрослого, как велика его роль для формирования уверенности в жизни. Все это необходимо обозначить в процессе обсуждения упражнения. Рефлексия результатов занятия.

Занятие 12 «Я и мои близкие»

Цель: способствовать осознанию участниками их роли в отношениях со взрослыми, о их позиции (пассивная – активная) в конструктивном решении семейных конфликтов, обратить внимание детей на проблемы взаимопонимания.

Упражнение «Дискуссия» Цель: расширение репертуара способов взаимопонимания. Группа разбивается на тройки. Первый из тройки играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть. Третий – «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание: договориться о месте встречи, о подарке имениннику и т.д. Примечание ведущему. Для того, чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, значками и т.п.

Основная часть. Вступление ведущего: Проблема наших отношений друг с другом волнует каждого, но не каждый человек может сказать, что он знает, как избежать конфликтов в общении, как найти общий язык с близкими людьми, что нужно сделать, чтобы не обидеться самому и не обидеть другого и чтобы все, в конце концов, поняли тебя правильно. Для того, чтобы понять другого человека и чтобы поняли тебя самого, надо приложить определенные усилия, а это иногда не просто. В общении друг с другом мы стараемся понять своего собеседника и быть понятым настолько, насколько сами в этом заинтересованы. 1. Упражнение «Не хочу манной каши» Цель: развитие способности выражать свои желания вежливо и в то же время решительно. Ведущий: Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой – ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок съел то, что они считают полезным для него, а ребёнок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. Обсуждение: Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они ещё больше захотели всё за тебя решать? Каким образом ты можешь

так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить? В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

2. Упражнение «Разрядка домашней атмосферы». Участники разбиваются на тройки, каждой группе задается определенная ситуация. Задача участников изменить реплики выпускника так, чтобы он разрядил атмосферу, помог выйти из конфликта. Ситуации: Мама отцу: Опять ты затоптал пол. В этом доме тебе ни до чего нет дела. А я так устала. Отец маме: Оставь меня в покое! Ребенок: Сума можно сойти в этом доме! Один ворчит, другой кричит, я этого больше не выдержу! Дочка делает уроки. Отец читает книгу, нужную ему для работы. Дочь отцу: Папа, как пишется слово «огурец»? Отец дочери: Через «о». Пожалуйста, извини, но я сейчас занят, не отвлекай меня. Дочь: Папа, прочти, хорошо ли я написала... Папа, проверь... Отец: Я же попросил не отвлекать меня! Мама, входя, отцу: Вечно ты читаешь! Помоги выпускнику. Совершенно ничем не интересуешься, кроме своих книг! Дочка маме: Мясо жесткое, не буду его есть. Гадость! Мама дочке: Как ты выражаешься? Что ты себе позволяешь? Отец обеим: Прекратите, не ссорьтесь хотя бы во время обеда! Мама отцу: Она у тебя научилась привередничать. Готовил бы сам, тогда бы понял. Когда группы готовы, они разыгрывают сценки. После этого участники обсуждают, удалось ли выполнить задание. Вместе с ведущим группа делает вывод о том, что ребенок может влиять на отношения в семье, делать их лучше или хуже.

3. Упражнение «Билль о правах» Ведущий делит участников на две группы. Одна группа представляет детей, другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа составит свой список, «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято и другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте. Примечание ведущему: Если в процессе выполнения упражнения участниками не будут упомянуты нижеследующие пункты, необходимо их рекомендовать для внесения в окончательный список прав и «родителей», и «детей»: Право переживать и выражать свои чувства; право

высказывать свое мнение о различных вещах; право на уважительное обращение; право быть собой, не обязательно таким, как другие; право на ошибку; право на хорошее мнение о себе.

Завершение занятия. 1. Релаксация «Волны» «Закрой глаза и ощути себя в океане голубого цвета; почувствуй и поверь, что ты — волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, ты медленно поднимаешься и опадаешь, как волны. А теперь ощути, что ты растекаешься и исчезаешь, точно так же, как это происходит с волнами в океане, и — а-а-а-х-х! — ощути, как это расслабляет тебя. Теперь ты составляешь одно целое с океаном голубого света, в котором больше нет волн, нет разницы между тобой и океаном. А теперь прислушайся... медленно вслушайся в себя... слушай голос океана у себя в голове и ощущай себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того, как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают напирать на берег, и тогда ты откроешь глаза.