

Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



Методические рекомендации

Организация групповой профилактической работы с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, выявленными в результате проведения ЕМ СПТ

СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ



Иркутск, 2021

Составители: Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Переломова Н.А., Старкова А.П.
Организация групповой профилактической работы с обучающимися
повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, выявленными в
результате проведения ЕМ СПТ. Иркутск: ЦПРК, 2021. – с. 24

Рецензент: Никулина Т.И. к.псих.н., доцент

Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов
образовательных организаций, осуществляющих групповую работу с
обучающимися, по результатам социально-психологического тестирования.

© Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Переломова Н.А., Старкова А.П.

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ...	4
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ САМОПОЗНАНИЯ	6
УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ	14
УПРАЖНЕНИЕ НА САМОПРЕЗЕНТАЦИЮ И ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	19

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ...

Развитие личности человека во всем многообразии ее социальных ролей и связей, а значит, и необходимых для их реализации личностных качеств – процесс сложный и противоречивый. Иным он и не может быть, потому что противоречива и социальная среда, в которой личность живет и включается в различные виды деятельности. Нестабильная социальная ситуация – ситуация неопределенности, при которой прежде существующие социальные нормы и методы воздействия на личность видоизменяются. Вы можете спросить: «Что конкретно видоизменяется?», «Что влияет на эти изменения?»

Современная ситуация – это ситуация постоянного появления новых возможностей цифровых технологий, время появления ранее неизвестной пандемии и способов, регламентирующих выживание, в период которой ярко проявился кризис семьи. Время, когда реальное общение (значимое для всех и детей, и взрослых) подменяется виртуальным. Время, когда появляется максимальное количество предложений (вейпы, снюсы и др.), в том числе и в Интернете, способствующие увеличению количества обучающихся с отклонениями в поведении, включающими аддикции. Время, когда педагогическому сообществу, специалистам иных ведомств, родительской общественности необходимо ответить на вопросы «Как?» Как минимизировать риски распространения детей с отклонениями в поведении? Как выбрать оптимальные способы взаимодействия с детьми? Как достичь взаимопонимания? Как поддержать ребенка, когда ему будет это необходимо и важно? и т.д.

Поэтому организация работы в образовательных учреждениях по вопросам профилактики употребления обучающимися психоактивных веществ/зависимого поведения, являясь неотъемлемой частью ответственности образовательной организации, нуждается в системном и непрерывном осмыслении ее результатов, а также оценке эффективности.

При разработке данных методических рекомендаций учитывалось, что в образовательных организациях существуют программы, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков уверенного и ответственного поведения, повышения самооценки, навыков разрешения конфликтов и др. Однако, необходимо понимание специалистов образовательных организаций, что каждая ситуация, в которую вовлечен обучающийся, уникальна.

Для оказания адресной помощи обучающемуся необходимо *комплексное изучение условий*, в которых он находится. Поэтому результаты социально-психологического тестирования являются актуальным ресурсом. Методика ЕМ СПТ предназначена для выявления *латентной и явной рискогенности социально-психологических условий*, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста, и *не может быть использована для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости респондента.*

Данные методические рекомендации содержат комплекс упражнений, который может быть использован педагогами–психологами при организации групповой профилактической работы с обучающимися латентной рискогенности.

Так как обратная связь по результатам ЕМ СПТ предполагает направленность личности на самопознание и саморазвитие, то представленный комплекс упражнений будет актуальным для специалистов.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ САМОПОЗНАНИЯ

— *Поговорим?*

— *О чем?*

— *О разном и о прочем.*

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты.

А что-то мне известно.

Поговорим?

— *Поговорим.*

Вдруг будет интересно.

Тренинг целесообразнее всего начать с выработки правил работы в группе, который будут приняты всеми участниками тренинга, после чего предлагается упражнение «Камушек в ботинке» и далее упражнения «Старое и новое». «Значимые события» и «Что меня сформировало», которые помогут участникам осознать ценность саморазвития, самопознания и повысить осознание необходимости перемен в своей жизни.

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

Ниже представлен примерный перечень правил, которые выработает группа, однако, возможно добавление и изменение представленного перечня. Все зависит от решения группы и, предложенных ею вариантов.

Пример

1. Слушать друг, друга, не перебивая.
2. Принцип «здесь и сейчас» - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.
3. Говорить только от своего лица. Заменяем высказывания типа: «большинство моих друзей считают, что...». «Некоторые думают...» суждениями «Я считаю, что...», «Я думаю, что...».
4. Искренность в общении - говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.
5. Конфиденциальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за его пределы. Не распространять за пределами занятий личную информацию об участниках.

6. Определение сильных сторон личности – во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

8. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но должен публично заявить о своем отказе.



Упражнение «КАМУШЕК В БОТИНКЕ»

Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало...»

Я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость — свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию?

Есть 3 варианта: — попытаться непосредственно повлиять на собеседника; — попытаться повлиять на самого себя; — попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Что сделать легче?

Притча

Жил-был один молодой человек, и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10 и он с сожалением заметил, что жизнь в городе какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.



Комментарии к притче

Для того чтобы успешно строить отношения с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношения с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом.

Люди с позитивной Я – концепцией умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.



Упражнение «СТАРОЕ И НОВОЕ» (Simons)

В нашей жизни постоянно происходят изменения. Они могут быть как поверхностными, так и очень серьезными, и глубокими. Мы рады одним переменам и сожалеем о других. Мы не всегда осознаем, что любое изменение связано с расставанием, чувством потери и долгой бессознательной печалью. «Старое» нам знакомо и потому безопасно. «Новое» требует от нас адаптации, душевных усилий. Поэтому мы часто держимся за «старое», относясь подозрительно к новым шансам и предложениям. Если мы научимся осознанно расставаться со «старым», нам будет легче сконцентрироваться на «новом» и использовать возникающие

возможности. Таким образом, важная составляющая планирования жизни — осознание необходимости перемен.

В данном упражнении участники должны сосредоточиться на том, что они воспринимают как «старое» и «новое», чтобы понять, как они реагируют на изменения в жизни. Продолжительность: 1 час 20 минут. Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция. Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое поможет увидеть, что в данный момент меняется в вашей жизни. Перемены происходят, когда мы завершаем старое и начинаем новое. Кто-то из вас стабилен в своих планах, например, с десяти лет хочет быть инженером или врачом, оставаясь верным своей мечте. У других профессиональные планы меняются по мере знакомства с новыми профессиями. В этом году они, возможно, хотят стать пилотом, в следующем — рекламным агентом, потом — специалистом по компьютерам. Им нравится находить новую информацию и связывать ее со своей жизнью.

При всех различиях личных установок по отношению к новому опыту надо признать, что каждое серьезное изменение приносит в нашу жизнь большие нагрузки. В новой ситуации велик риск совершить ошибку или испытать разочарование. Возможно, поэтому многим импонирует пословица «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». Мне бы хотелось, чтобы вы начали со «старого» в вашей жизни. На листе бумаги составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что вы относите к «старому», к тому, что становится менее значимым, утрачивает интерес для вас.

Речь идет о тех вещах, потребностях, чувствах или действиях, которыми раньше вы дорожили, однако их значение для вас и место, которое они занимают в вашей жизни, постепенно уменьшились. Может быть, у вас пропало желание собирать модели самолетов, вы разочаровались в друзьях, ослабла потребность делиться всеми переживаниями с родителями и т.п.

Сконцентрируйтесь именно на том, что еще не в прошлом, что происходит с вами именно сейчас, в этот период. Опишите столько уходящих из вашей жизни вещей, событий, переживаний, сколько приходит на ум, но не менее пяти. Кратко помечайте, о чем идет речь, что вы думаете и чувствуете при этом. (15 минут).

Возьмите новый лист бумаги и составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что относится к «новому» в вашей жизни. На этот раз записывайте то, что постепенно становится для вас важным, но еще не является частью вашей жизни, а возникает время от времени, приобретая все большую значимость, например, новые друзья, интерес к определенной музыке, возрастающую уверенность в себе, интерес к новым видам деятельности и т.д.

Отметьте, о чем идет речь, что вы думаете и что чувствуете при этом. (15 минут). Теперь взгляните на оба списка и выберите из каждого наиболее важный пункт. Рассмотрите оба пункта. Опишите, что вы испытываете, думая об этих вещах, — страх, печаль, радость, ожидание? Выясните, что вам помогает и что мешает. Осознайте, что привязывает вас к «старому» и

отгораживает от «нового». Есть ли связь между двумя этими вещами? На выполнение этого задания у вас есть 30 минут.

Найдите себе партнера, с которым вам бы хотелось это обсудить. В ходе его рассказа постарайтесь понять, что он имеет в виду, что его интересует и что он чувствует. (20 минут).

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение. Кто хочет, может сообщить, на каких изменениях он сосредоточился в последней части задания, и прокомментировать свой выбор.



Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Размышляю ли я о переменах в моей жизни?
- С кем я обсуждаю перемены в своей жизни?
- Тяжело ли мне расставаться со «старым»?
- Каков мой взгляд на «новое» в жизни?
- Из-за чего, по моим наблюдениям, я становлюсь печальным и подавленным?
- Могу ли я представить себе, что расставаться с заветной мечтой или какой-нибудь идеей — мучительно?
- Какие представления или желания делают расставание особенно тяжелым для меня?
- Что еще я хочу сказать?



Упражнение «ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ»

Описание упражнения

Участников просят подумать о том, какие 10 событий в их жизни наиболее значимы. Эти события могут уже остаться в прошлом, могут происходить в настоящем, а могут планироваться в будущем.

Упражнение выполняется индивидуально, на составление списка отводится 6-8 мин. После этого участников просят отметить, какие события касаются прошлого, какие настоящего, а какие будущего. Потом ведущий рассказывает, что наше восприятие времени может существенно отличаться от его объективного, физического течения. С определенной долей условности можно утверждать, что психологическая длительность нашей жизни определяется не столько числом прожитых дней/месяцев/лет; сколько насыщенностью этих периодов значимыми для нас жизненными событиями.

Если исходить из того, что наиболее значимые события распределены на нашем жизненном пути приблизительно равномерно, а прожить нам предстоит в среднем 70 лет (по статистике эта цифра в современной России меньше, но будем оптимистами), то «цена» каждого из 10 самых значимых событий – примерно 7 лет. Подсчитайте, сколько из отмеченных вами событий уже в прошлом, умножьте эту цифру на 7 – и получите свой «психологический возраст».



Упражнение способствует повышению осмысленности взгляда на свой жизненный путь, дает хороший повод задуматься, какие же события для нас действительно значимы. Кроме того, оно позволяет выйти на разговор о «психологическом времени» и его взаимосвязи с организацией нашей жизни.



Обсуждение. У кого «психологический возраст» получился меньше календарного, у кого примерно равен, а у кого больше? (Как правило, примерно у 80% участников он получается больше.) О чем, с вашей точки зрения, говорят эти результаты? Психологи утверждают, что с возрастом нам кажется, будто время течет все быстрее и быстрее: для ребенка день тянется, а для старика годы бегут. Наблюдали ли вы нечто подобное на себе? С чем еще это связано, помимо того, что в молодости обычно выше «концентрация» значимых событий? Можно и нужно ли организовывать свою жизнь таким образом, чтобы свести к минимуму этот эффект; если да, то как? Какие выводы вы сделали лично для себя из этого упражнения?

Упражнение «ЧТО МЕНЯ СФОРМИРОВАЛО»

В центре внимания данного упражнения — положительный жизненный опыт участников, способствующий их личностному развитию.

Продолжительность: около 75 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция. В ходе этого упражнения вы сможете сосредоточиться на положительных событиях вашей жизни. В жизни любого человека всегда бывают ситуации, оказывающие на него сильное влияние. Некоторые полагают, что на формирование нашей личности существенно влияет отрицательный жизненный опыт. С равным основанием можно утверждать, что на нас оказывает значительное воздействие и позитивный опыт. В любом случае я хочу, чтобы сейчас вы прошли по своим детским воспоминаниям с момента рождения и до сего дня и подумали над тем, какие именно положительные происшествия в особой степени повлияли на формирование вас как личности. Какие события способствовали тому, что сегодня вы такой, как вы есть, с характерными именно для вас манерами, образом мысли, самоощущением и образом действия?

Возьмите лист бумаги и запишите все положительные происшествия, которые вы сможете вспомнить, а еще напишите, каким образом каждое из них могло повлиять на вас. Например, «Однажды мне захотелось сделать устройство для пуска мыльных пузырей, и для этой цели я воспользовался инструментом моего отца. Я мог использовать все, что хотел. Устройство работало, и я показал его на детском празднике. Мои друзья восхищались тем, что я сам это сделал. Так я обрел, наконец, авторитет, которого мне очень не хватало». Позже вы можете обсудить свои записи с другими. На это задание у вас есть 30 минут.

А теперь подумайте, с какими шестью людьми вы хотели бы работать в одной группе. Встаньте рядом с теми, кто вам любопытен. Я хочу, чтобы вы работали в ваших подгруппах следующим образом: каждый по очереди в течение 5 минут рассказывает остальным о том, какие именно события повлияли на формирование его как личности. При этом никто не должен делать замечания или задавать вопросы. Все должны только внимательно слушать. Вопросы вам могут задавать только в том случае, если вы не использовали все выделенное для вашего доклада время, и отвечать вы на них можете только в пределах отведенных вам пяти минут. Начинать с событий раннего детства и заканчивать событиями последних лет. Когда все закончат свои рассказы, вы сможете обсудить друг с другом услышанное. У вас есть 45 минут.

Вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы вы по очереди рассказали о самых важных событиях своей жизни, чтобы вся ваша группа смогла немного больше вас узнать.



Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Насколько легко мне удалось сосредоточиться на положительных событиях жизни?
- Какие события обычно преобладают в моей памяти: позитивные или негативные?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Чувствую ли я порой благодарность за то, что моя жизнь до сих пор шла именно так, а не иначе? Кому адресована эта благодарность?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?



Комментарий. Очень важно, чтобы всем участникам доставалось равное количество времени для рассказа. Один из важнейших аспектов этого упражнения заключается в том, что оно позволяет участникам самостоятельно представить себя и тем самым сосредоточить на себе всеобщее внимание.



Упражнение «ШАГ К ЦЕЛИ»

Описание упражнения. Упражнение направлено на конкретизацию действий, которые можно и нужно совершить для достижения поставленной цели. Участников просят нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом.

Участников просят написать рядом с каждой из этих двух точек несколько слов, которые бы описывали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока достижима не полностью, хотя бы этот-то шаг совершить можно и нужно.

Подумайте и запишите; что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».



Упражнение позволяет развивать умение конкретизировать цель в задачах, шагах на пути к ее достижению и переходить от размышлений к действиям. Часто человек не может достигнуть чего-либо желаемого не потому, что не обладает необходимыми предпосылками для этого, а потому, что цель кажется ему слишком глобальной, не «раскладываясь» в его сознании на конкретные действия, которые можно и нужно совершить уже сейчас.

Упражнения, подобные описанному, позволяют хотя бы частично преодолеть это ограничение.



Обсуждение. Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы на то, что оно

будет реализовано). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных и профессиональных проблем.



Упражнение «ПЛАНЫ НА БЛИЖАЙШИЕ ДВА ГОДА»

Это упражнение поможет участникам осознать риски, связанные с достижением целей, которых они хотят достичь в течение ближайших двух лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: Рабочий листок «Планы на два года».

Инструкция. Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы смогли бы, словно под увеличительным стеклом, рассмотреть свои цели, а также систематизировать пути к их достижению. Я подготовил Рабочий листок, который вы должны заполнить. На это вам дается 30 минут. Теперь выберите себе партнера, с которым вы бы хотели обсудить проделанную работу. Расскажите друг другу, понравилось ли вам анализировать свои цели, кажется ли это вам полезным и как именно вы анализировали свои планы. Вы можете детально объяснить друг другу, что вы сделали. На обсуждение у вас есть 20 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение. Есть ли у кого-нибудь желание рассказать нам о своих целях?



Подведение итогов

- Какие части анализа дались мне легко? С какими пришлось тяжелее?
- Легко ли мне было выявить одну главную цель?
- Моя жизнь развивается планомерно или непредсказуемо?
- Легко ли мне было обращаться за помощью к другим людям?
- Когда подобный анализ был бы уместен?
- Какие другие вопросы можно затронуть в таком анализе?
- Что бы мне хотелось обсудить в группе?

Комментарий. Стремитесь к тому, чтобы участники научились ценить такую форму работы, и тогда впоследствии они будут применять ее самостоятельно. В целях отработки навыков применения данной техники рекомендуется обсуждать исправленные варианты и соответственно изменять образ действий.



Рабочий листок «ПЛАНЫ НА ДВА ГОДА». С помощью этих вопросов вы сможете проверить, чего вы действительно хотите достичь в течение двух ближайших лет.

✓ Каких целей вы бы хотели бы достичь в ближайшие два года? Опишите их по возможности конкретно: _____

✓ Выберите, пожалуйста, среднюю по трудности цель, важную для вас, чтобы проанализировать ее и тем самым снизить степень риска потерпеть неудачу при ее достижении. Почему эта цель важна для вас? Является ли она составной частью другого процесса? Чем она вас привлекает? _____

✓ Какие внутренние трудности вам нужно преодолеть, чтобы достичь этой цели? _____

✓ Какие внешние трудности вам нужно преодолеть, чтобы достичь цели? _____

✓ Велики ли ваши шансы на достижение цели? _____

✓ Что произойдет, если вы не достигнете цели? _____

✓ Кто или что может вам помочь в достижении цели? _____

✓ Что будет для вас наградой в случае достижения цели? _____

✓ Если вы все хорошо обдумали, отметьте на шкале, сколько энергии вы готовы затратить на достижение этой цели? _____

(Минимум энергии. Максимум энергии)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ

Упражнение «КАРТА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения каждому участнику предлагается подумать о какой-то сфере собственной жизни, которой он не вполне удовлетворен и в которой существует проблема, требующая решения (1-2 мин).

Потом каждый участник получает лист бумаги, поворачивает его горизонтально и делит на три равные части. На правой части листа пишется желаемый результат – то, что хотелось бы достигнуть в той сфере, о которой размышляет участник. Потом на левой части описывается текущее положение дел. Его нужно выполнить в таком же стиле, как и описание желаемого результата. После этого в середине листа описываются препятствия — то, что, с точки зрения участника, мешает превращению текущего положения дел в желаемый результат. Участники получают задание: переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?». Желательно сформулировать не менее трех вопросов по поводу каждого из отмеченных препятствий.



Эта техника направлена на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Она обучает переформулировать проблемы в цели: переходить от размышлений о том, что вызывает затруднения, не устраивает, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий.



Обсуждение. Поскольку материал, становящийся предметом рассмотрения, может носить весьма личный характер, не нужно настаивать, чтобы каждый из участников озвучил содержательную сторону своей работы. Более целесообразно попросить каждого кратко поделиться своими чувствами в процессе выполнения упражнения и после его окончания, а также соображениями о том, где и как можно в жизни использовать подобную технику работы с затруднениями. Два-три добровольца могут при желании более подробно рассказать и о содержании своей работы (если таких желающих окажется много, то лучше организовать обсуждение в подгруппах, иначе оно необоснованно затянется).



Упражнение «ПРОСТРАНСТВО ПРОБЛЕМ»

В ходе этого упражнения подростки смогут ознакомиться с неким инструментом, при помощи которого они получают представление о своих возможных проблемах, и классифицировать их по степени актуальности.

Речь пойдет не о внешних, а о внутренних проблемах, связанных с профессиональным развитием. Продолжительность: 1 час 20 минут. Материалы: Рабочий листок «Пространство проблем», бумага, мелки.

Инструкция. Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет пересмотреть существующие проблемы. Проблемы, возникающие в нашей жизни, мы можем разделить на три категории. Некоторые из них появляются из-за того, что другие люди ведут себя определенным образом и/или возникают определенные обстоятельства.

Здесь мало что зависит от нас. Ничего не изменится, если я скажу, например, что мой коллега преподает ненужные уроки. Я не могу заставить своего начальника перевести меня на другое рабочее место и т.д. Затем следуют проблемы, которые мы можем контролировать. Если я нахожусь в продолжительной ссоре со своей второй половиной, я могу переехать из квартиры к родителям и т.д.

И наконец, существует ряд внутренних проблем, за которые ответственен только я и которые только я могу быстро решить. Это упражнение посвящено таким внутренним проблемам. Я подготовил для вас

Рабочий листок, который нужно заполнить. На это вам дается 20 минут. Теперь возьмите бумагу и мелки, чтобы нарисовать пространство своих проблем. Нарисуйте в середине листа самого себя или некий символ, представляющий вас. Вокруг нарисуйте различные внутренние проблемы, которые вы отметили на Рабочем листе или добавили к нему. Вы можете изобразить их с помощью слов, символов, рисунков.

Вы можете рассмотреть и сопоставить все проблемы, изображенные на бумаге. В зависимости от того, на каком расстоянии от середины листа они находятся, можно сделать вывод, насколько срочно их нужно решить. Если вы хотите решить проблемы как можно скорее, нарисуйте их близко к центру. Проблемы, с решением которых еще можно подождать, должны быть изображены по краям рисунка. У вас есть 30 минут.

Соберитесь в группы по три человека. Поговорите о том, что вы сейчас думаете, как вы себя чувствуете. Обнаружили ли вы такие проблемы, о которых раньше даже не задумывались? Трудно ли было распределять проблемы? Кажется ли вам, что у вас слишком много или слишком мало проблем? Каких проблем у вас больше — требующих срочного решения или тех, решение которых можно отложить? Создалось ли у вас впечатление, что вы сможете справиться со своими проблемами? Если вы готовы, покажите

друг другу свои рисунки и разъясните некоторые детали. На обсуждение вам дается 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.



Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какими проблемами я займусь в ближайшее время?
- Хотелось бы мне поработать над решением проблем в этой группе?
- Что еще я хочу сказать?



Рабочий листок «ПРОСТРАНСТВО ПРОБЛЕМ»

Ниже приведены некоторые наиболее часто возникающие проблемы, решить которые можем только мы сами. Подумайте над тем, с какими проблемами вы сталкиваетесь время от времени, и отметьте их. При необходимости дополните список.

- Я боюсь связывать себя обязательствами, как с личной, так и с профессиональной точки зрения.
- У меня есть склонность унижать других.
- Мне трудно соглашаться с самим собой.
- Я поддаюсь страху вместо того, чтобы понять причины его возникновения.
- Я боюсь всего нового.
- Мне трудно понять самого себя.
- Я плохо думаю о других.
- Мне трудно заводить друзей.
- У меня плохие отношения с родителями.
- Я чувствую себя неуверенно перед авторитетными людьми.
- Я мало себе доверяю и не очень хорошо знаю свои сильные стороны.
- Мое образование не соответствует моим внутренним желаниям.
- Мне трудно самому приобретать новые знания и навыки.
- Мне трудно соглашаться с другими людьми.
- Я часто чувствую себя замкнутым.
- Я мало задумываюсь о своих целях.
- Я часто упускаю возможность заняться важными планами.
- Я отгораживаюсь от неприятных заданий и решений.
- Иногда я принимаю необдуманные решения и затем сожалею об этом.
- Я мало обсуждаю с другими свои проблемы.
- Мне трудно доверять себе, поэтому я руководствуюсь мнением других людей.
- Я боюсь спорить и возражать другим людям.
- Мне трудно сказать твердое «нет».
- Я с большой неохотой прошу других оказать мне какую-либо услугу.
- Мне бы хотелось более свободно общаться с людьми противоположного пола.

- Мне бы хотелось более крепко держать жизнь в своих руках.
- Я часто чувствую себя маленьким и некрасивым.
- Я сержусь на ошибки других людей, вместо того чтобы на них учиться.
- Мне бы хотелось стать менее зависимым от второй половины.
- Я добился мало заметных успехов.
- Другие проблемы _____



Упражнение «УЧЕБА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ»

Это упражнение поможет сконцентрироваться участникам на поведении и установках, которые являются условиями их личной и профессиональной эффективности. Продолжительность: 2 часа. Материалы: Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни», большие листы для рисования, фломастеры, мелки.

Инструкция. Это упражнение, которое даст нам возможность поговорить о том, чему мы учимся на протяжении всей жизни. Готовность осваивать значимые для себя виды деятельности является важной предпосылкой к тому, чтобы наслаждаться жизнью, как в рабочее, так и в свободное время. Множество людей трудятся на работе, которая для них ничего не значит, занимаются делами, которые им надоели. В пять часов вечера они облегченно вздыхают, покидая свое рабочее место. Многие из них еще в молодости смирились с тем, что не стоит стремиться к переменам. На протяжении всей своей жизни они занимаются самоистязанием. Они попали в тупик, из которого их никто просто так не выведет. Они не научились нести ответственность за самих себя, использовать свою энергию, рисковать, согласовывать свою работу с собственными чувствами. Они сожалеют об упущенных возможностях и ищут виноватых среди других, не спрашивая себя, как можно самостоятельно изменить эту ситуацию. Чем позже человек поймет, насколько важно учиться все время, тем сложнее ему будет начать это делать. Одни люди готовы на пожизненное обучение, а другие — на пожизненную некомпетентность. На что вы сами готовы решиться? Я подготовил для вас Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни», у вас есть 20 минут на то, чтобы его заполнить.

А теперь соберитесь в группы по четыре человека. Поделитесь своими мыслями. Расскажите друг другу о том, что вы сейчас чувствуете — апатию, покорность, или вы полны энергии? Согласны ли вы с тем, что подобные темы важны только для взрослых? Чего вы хотите добиться в будущем? На обсуждение вам дается 10 минут.

А сейчас выберите три пункта, которые, по вашему мнению, важны для всех членов группы. Поставьте своей группе «диагноз» и назначьте ей правильное «лечение». Выпишите избранные утверждения на плакат и

проиллюстрируйте их, чтобы мы потом все вместе смогли рассмотреть результаты вашей работы. (1,5 часа)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение. Покажите свои плакаты и расскажите, чем вы руководствовались в своем выборе.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Когда мне было наиболее интересно? Когда наименее?
- Какие принципы обучения в течение всей жизни практикуют мои родители?
- Есть ли у меня примеры людей, придерживающихся этих принципов?
- Что больше всего препятствует моей учебе на протяжении всей жизни? Что побуждает меня к этому?
- Как сочетаются друг с другом различные «диагнозы» в общей группе?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. После завершения работы в малых группах сделайте небольшую паузу. Чуть позже дайте участникам возможность рассказать, какой опыт они приобрели в связи с тем пунктом из списка, который они определили, как наиболее ценный для себя.

Рабочий листок УЧЕБА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. Ниже приведен перечень утверждений, следование которым помогает в жизни. Прочитайте их и отметьте крестиком те, которые совпадают с нашим поведением, вашими убеждениями.

–Я убежден в том, что многое может и должно изменяться. Я знаю, что сам я также должен меняться.

–Я часто обдумываю связь между моими действиями и их последствиями.

–Я рассматриваю вещи и действия с точки зрения их улучшения.

–Я выношу свои суждения и прислушиваюсь к чужим мнениям. Я никогда не полагаюсь на мнения других людей.

–Я всегда пытаюсь выяснить, какое влияние я могу оказывать на ситуацию.

– Я постепенно ставлю перед собой все более серьезные цели. При этом я стараюсь, чтобы цели были достижимы и мои шансы составляли не менее чем один к трем.

– Я рассчитываю свое время и планирую срок достижения цели.

– Если я хочу сделать что-то лучше, я подхожу к этому энергично и решительно.

–Я не склонен питать иллюзию, что все могу сделать сам.

–Я задумываюсь, с кем я могу или должен сотрудничать для достижения цели.

–При сотрудничестве с другими я пытаюсь приобрести хорошую репутацию. Прежде всего, я держу свое слово.

–Я иду на риск, испытывая что-то новое. Я использую благоприятные возможности и готов справиться с препятствиями.

–По возможности я пытаюсь узнать, как другие оценивают мою работу.

–Я знаю, что без этого мне будет труднее улучшить свои навыки.

–Я спрашиваю других о том, чтобы они делали, если бы у них были мои знания и способности.

–В проблемной ситуации я помогаю тем людям, которые кажутся мне особенно способными, даже если с ними трудно «сблизиться».

–Я стараюсь заниматься теми видами деятельности, которые доставляют мне удовольствие.

–Быть лучшим в своей сфере деятельности моя высшая цель. Хорошая должность и высокие заработки для меня второстепенны.

–Для меня важно сотрудничать с людьми, которых я ценю за личные качества. Я придаю значение окружению, которое связано с моим благополучием.

–Я забочусь о том, чтобы наряду с интенсивной работой и обучением у меня было достаточно свободного времени, поэтому я готов отказаться от контроля и соревнования.

Выпишите одно или несколько утверждений, которые представляются вам настолько важными, что вы готовы включить их в свою систему ценностей. Подумайте, как вы можете освоить новые модели поведения. Запишите свои мысли.



УПРАЖНЕНИЕ НА САМОПРЕЗЕНТАЦИЮ И ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Упражнение «Я САМ»

Это упражнение помогает участникам выразить сущность своей личности. Продолжительность: менее 1 часа.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция. В этом упражнении речь пойдет о том, каким образом наиболее лаконично выразить самую суть своего внутреннего Я. Представьте, что вы первый раз идете навстречу с важным для вас человеком. Он вас еще не знает, и вы хотите дать ему наиболее полное и честное представление о вашей личности. Вы хотите, чтобы он понял, кто вы есть на самом деле.

Существует одна трудность — времени, чтобы сообщить о себе, у вас

очень мало. Вы можете сказать только 17 слов. Задача заключается в том, чтобы выразить себя не более чем в 17 словах. Запишите их. Это могут быть реалистичные описания, а могут быть и аллегории. Вы можете рассказать о своем прошлом или представить свой взгляд на будущее. Вы можете попробовать охарактеризовать себя как отдельную личность, а можете описать себя в сравнении с другими важными для вас людьми. Выберите тот стиль повествования, который вам подходит. На работу вам отводится не больше 10 минут. Не подписывайте свои листы, но учтите, что мы еще будем работать с ними.

А теперь я хочу, чтобы вы вместе выполнили второй этап упражнения. Дайте мне, пожалуйста, свои самоописания, и я прочту их все по очереди — каждое по одному разу. А сейчас я перемешаю листочки, и мы будем по очереди читать и обсуждать их. Вы можете сказать, как вы реагируете на то, что написано тем или иным участником группы, какие мысли возникают у вас, что вам нравится и не очень. Старайтесь говорить таким образом, чтобы ваши высказывания помогли автору описания в его личностном развитии.

Пожалуйста, не открывайте, что вы автор описания, которое находится сейчас в процессе обсуждения. В заключение вы можете высказать догадки по поводу вероятного автора каждого описания. Кратко аргументируйте свои предположения. Ваша задача — следить за тем, чтобы обсуждение проходило в позитивном ключе, чтобы у каждого была возможность высказать различные точки зрения. Цель этой процедуры — не в формулировании психологически корректной характеристики, а в том, чтобы подать сигнал автору описания: «Я услышал то, что ты сказал, и надеюсь, что ты услышишь то, что говорю тебе я, потому что я хочу помочь тебе».



Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Какое описание больше всего похоже на мое собственное?
- Смог ли я понять по реакции членов группы, насколько мое представление о себе совпадает с тем, как меня воспринимают окружающие?
- Как бы я описал себя 5 лет назад?
- Каким будет мое описание через 5 лет?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что сказал о моем описании мой лучший друг/ лучшая подруга?
 - Что я еще *хотел бы добавить?*

Комментарий. Упражнение эффективно только тогда, когда проходит в атмосфере доверия и взаимного уважения. Его можно проводить, даже когда у вас мало времени — в таком случае пусть каждый просто зачитает вслух свое самописание.

Упражнение «Я ГОРЖУСЬ ТЕМ, ЧТО...»

Это упражнение помогает участникам понять, в каких вопросах они достаточно компетентны, чтобы гордиться собой.

Осознание своих способностей — важное условие формирования позитивной Я-концепции, которая, в свою очередь, дает возможность чувствовать себя счастливым, заниматься в жизни тем, что доставляет удовольствие.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы: Рабочий листок «Способности».

Инструкция. Это упражнение позволяет провести «перепись» способностей и сильных сторон, составляющих предмет нашей гордости. У всех вас разные исходные позиции для проведения этого упражнения. Чьи-то родители, возможно, поддерживали ваше любопытство и желание экспериментировать даже тогда, когда вы совершаете рискованные поступки. Но наверняка среди вас есть и те, кого родители предупреждали: «Будь осторожен! Не рискуй! Ты не сможешь сделать этого!» Вполне возможно, есть и такие, чьи честолюбивые родители всегда ожидали от своего ребенка наивысших достижений: «Ты можешь все, если захочешь. Ты фантастически удачлив! Мы ждем от тебя успехов во всем».

Известно, что как тем детям, чьи возможности недооценивали, так и тем, чьи возможности переоценивали, в последующем бывает трудно адекватно оценить свои способности и умения.

Мне кажется оптимальной следующая позиция: «Я больше не ребенок, и это означает, что я должен сам понять каковы мои способности. Я хочу попробовать увидеть себя со стороны без предубеждения и почувствовать себя самим собой, а не суперменом или неудачником.

Есть многое, что дает мне основание гордиться собой. Предметом моей гордости прежде всего является то, что я живу и воспринимаю мир. Важное условие для гордости за себя — радость. Я могу, например, радоваться, если делаю что-то и преуспеваю, и когда позже я размышляю об этом, радость возвращается. Другое важное условие — возможность жить в согласии с собственными ценностями. Если я что-то делаю, важно понимать, хочу ли я это делать или же делаю только потому, что кто-то ждет от меня этого. Довольно сложно представить, как можно гордиться чем-то, что я не могу принять внутри себя».

Понятно ли вам, что я имею в виду?

Я подготовил Рабочий листок, который позволит выяснить, чем вы в настоящий момент можете гордиться. Пожалуйста, заполните его. У вас есть на это 20 минут.

А теперь разбейтесь на подгруппы по четыре человека. Я хотел бы, чтобы сейчас кто-нибудь из вас прочитал ответы на вопросы, а другие смогли бы послушать и — если захотят — задать вопросы. На это задание вам дается 30 минут.

Вернитесь в большой круг... Я хотел бы, чтобы каждый по кругу рассказал о том, чем он больше всего гордится.



Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- На какие вопросы я не смог найти ответа или ответил с трудом?
- Какими сторонами моей личности я особенно горжусь?
- Что я могу сделать, чтобы иметь основания гордиться собой?
- По каким признакам я могу заметить, что кто-то мной гордится?
- Кому я обычно говорю, что горжусь собой?
- Как я выражаю чувство гордости собой?
- Рискую ли я заявить в этой группе, что я горд?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что бы я хотел добавить?



Рабочий листок

Я горжусь тем, что...

Пожалуйста, укажи, в каких ситуациях и перед какими людьми у тебя есть основания гордиться собой.

Отношения с родителями: _____

Отношения с _____ друзьями:

Как я заработал _____ деньги:

Как я потратил свои деньги: _____

Как я провожу свободное время: _____

Как я освоил что-то сложное: _____

Ситуация, в которой я смог сказать: «Нет»:

Ситуация, в которой я преодолел страх: _____

Ситуация, в которой я научил чему-то другого:

Успеваемость в школе: _____

ЛИТЕРАТУРА

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. - М.,1993.
2. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. – М., 2001.
3. Методика и технологии работы социального педагога /Под ред. Л.В. Мардахаева. – М., 2001.
4. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности. - М.,1996.
5. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу/Пер.с нем. – М.:Генезис, 2008.-216 с.
6. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/Пер.с нем. – М.:Генезис, 2008.-208 с.
7. Черников А.В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. М., 1997
8. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога: Учебное пособие. – М., 2002.
9. Шептенко П.А., Воронина Г.А. Методика и технология работы социального педагога: Учебное пособие. – М., 2001.
10. Яковлев Ю.А. Ваши права, дети. - М.,1992.

Составители:

Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Переломова Н.А., Старкова А.П.

Организация групповой профилактической работы с обучающимися
повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, выявленными в
результате проведения ЕМ СПТ.

Иркутск: ЦПРК, 2021.

Подписано в печать
Формат бумаги 60×84 1/16
Объем 4.0 усл. печ. л.
Отпечатано в