

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Ласер Н. В. Басалаева

подпись инициалы, фамилия

«13» 06 2023г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код – наименование направления

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Руководитель

Ласер

подпись, дата

зав. каф., канд. психол. наук

должность, ученая степень

Н. В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник

Е. В. Назарова

подпись, дата

Е. В. Назарова

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

Лр

подпись, дата

Ж. А. Левшунова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации» содержит 121 страницу текстового документа, 43 использованных источника, 16 таблиц, 3 приложения, 6 рисунков.

ДЕПРИВАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, ДЕТСКИЙ ДОМ, ВОСПИТАННИКИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

На сегодняшний день по статистическим данным в детских домах Красноярского края воспитывается 1363 ребенка. В КГКУ «Лесосибирский детский дом им Ф. Э Дзержинского» на начало 2023 года 86 воспитанников, из них: детей подросткового возраста 36.

У детей, поступающих в детский дом в подростковом возрасте, зачастую наблюдаются нарушения в социально-психологической адаптации к условиям учреждения. От того, как протекает первичная адаптация воспитанника, будет зависеть дальнейшее пребывание подростка в детском доме.

Также стоит отметить тот факт, что в государственных воспитательных учреждениях у детей-сирот часто возникает депривация базовых психических потребностей.

Цель работы: изучение психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации.

Практическая значимость исследования заключается в систематизации материалов по теме исследования, которая впоследствии может быть использована студентами психолого-педагогических вузов при написании рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ. А также работа может быть полезна педагогам, психологам, социальным педагогам при работе с воспитанниками детского дома подросткового возраста, переживающими адаптационный период.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические аспекты изучения проблемы психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома в период адаптации.....	8
1.1 Проблема адаптации воспитанников детского дома.....	8
1.2 Особенности адаптации подростков к условиям детского дома.....	18
1.3 Специфика психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации.....	23
2 Экспериментальное изучение адаптации подростков к условиям детского дома и их психолого-педагогическое сопровождение.....	30
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	30
2.2 Описание системы психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации.....	40
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	53
Заключение.....	64
Список использованных источников.....	67
Приложение А Анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома».....	72
Приложение Б Система занятий психолого-педагогического сопровождения	75
Приложение В Индивидуальная работа с подростками детского дома.....	118

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в том, что воспитанники детского дома подросткового возраста являются одной из наиболее незащищенных групп социума, у которой возникает повышенный риск возникновения дезадаптации.

На сегодняшний день по статистическим данным в детских домах Красноярского края воспитывается 1363 ребенка. В КГКУ «Лесосибирский детский дом им Ф. Э Дзержинского» на начало 2023 года 86 воспитанников из них, детей подросткового возраста 36.

У детей, поступающих в детский дом в подростковом возрасте, зачастую наблюдаются нарушения в социально-психологической адаптации к условиям учреждения. От того, как протекает первичная адаптация воспитанника, будет зависеть дальнейшее пребывание подростка в детском доме.

Также стоит отметить тот факт, что в государственных воспитательных учреждениях у детей-сирот часто возникает депривация базовых психических потребностей.

Ряд педагогов-психологов при изучении адаптации детей к условиям детского дома выделили особенности психологического развития детей-сирота и детей оставшихся без попечительства родителей: эмоциональное развитие, развитие мотивации и личности, когнитивное функционирование, речь и общение (Авдеева Н.Н., Галигузова Л.Н., Дубровина И.В., Лисина Л.И., Мещерякова С.Ю., Мухина М.С. и др.).

Последние исследования по адаптации сирот и детей, лишенных родительской заботы (Голик А.Н., Козлов В.В., Коробейников И.А., Сотруева З.М., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. и др.) говорят о том, что у детей данной группы в подростковом возрасте формируются личностные черты и стратегии поведения, которые препятствуют их эффективной интеграции в общество и способствуют дезадаптации на более поздних этапах жизни.

В связи с актуальностью рассматриваемой проблемы цель исследования: изучение психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации.

Объект исследования: адаптация воспитанников детского дома.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- изучить теоретические источники по проблеме адаптации воспитанников детского дома подросткового возраста;

- описать специфику психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков к условиям детского дома;

- провести экспериментальное исследование, направленное на изучение адаптации подростков к условиям детского дома, проанализировать результаты исследования;

- разработать и реализовать систему психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома;

- провести повторное исследование адаптации подростков к условиям детского дома, определить эффективность реализации системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома.

Основными методами исследования являются:

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

- эмпирические: тестирование (методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд); методика «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер), анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома»); констатирующий и формирующий эксперименты;

– методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды отечественных учёных по проблеме адаптации детей-сирот к условиям детского дома (Исаева Н.И., Кабардиева Ф.А., Овчаренко Л.Ю., Реан А.А., Сазонова В.Н. и др.), а также исследования педагогов и психологов на тему сопровождения воспитанников детского дома (Басюк В.С., Мухина В.С., Осипова И.И., Старкова Д.В., Татьянчиков А.А., Фурманов И.А. и др.).

Экспериментальная база исследования представлена КГКУ «Лесосибирский детский дом им Ф. Э Дзержинского». Исследование проводилось в ноябре 2022 г – мае 2023 г. Выборка представлена подростками в количестве 6 человек. Возраст испытуемых 12 – 16 лет.

Исследование проходило в несколько этапов.

1 этап (ноябрь-декабрь 2022 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы адаптации подростков в детских домах, определение методов экспериментального исследования, первичная диагностика адаптации подростков, разработка системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в детском доме.

2 этап (январь-апрель 2023 г.) – организация психолого-педагогического сопровождения подростков в период адаптации к условиям детского дома.

3 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики адаптации подростков к условиям детского дома, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы психолого-педагогического сопровождения, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Красноярск – Лесосибирск, 2023), на II Всероссийском научном молодежном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2023). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость исследования заключается в систематизации материалов по теме исследования, которая в последствии может быть использована студентами психолого-педагогических вузов при написании рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ. А также работа может быть полезна педагогам, психологам, социальным педагогам при работе с воспитанниками детского дома подросткового возраста, переживающими адаптационный период.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 43 источника, и 3 приложений. В работе содержится 16 таблиц, 6 рисунков. Общий объем работы составляет 121 страницу.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

1. 1 Проблема адаптации воспитанников детского дома

Понятие «адаптация» является междисциплинарной, интегративной категорией, применяется в различных науках, таких как: культурология, философия, экономика, психология, социология, социальная педагогика, социальная работа и др. По мнению А.А. Татьянчикова, под влиянием общественного развития содержание адаптации обогащалось, расширялось, приобретая при этом различные оттенки значения данного понятия, которые интегрируют в себе все аспекты адаптационных процессов и позволяют классифицировать и выделять компоненты сложного структурно-системного явления [39].

Особенности адаптации заключаются в том, что организму или человеку необходимо достичь гармонии с условиями внешнего мира, найти точку равновесия во взаимоотношениях между человеком и окружающим его внешним миром, а также найти общий язык с другими людьми, стремящимися в свою очередь также адаптироваться к среде обитания и ее обитателям.

По мнению О.В. Груздевой и О.М. Вербиановой, человеческая возможность приспособливаться к реалиям внешнего мира отличается от адаптации животных и других живых организмов и является более гибкой и изобретательной, а также сознательной [9].

Е.В. Модоренко считает, что адаптация – это способность живого организма обеспечивать непоколебимость, постоянство его личности, характеристик, находясь под давлением внешнего мира. Данная способность обеспечивается наличием у человека развитыми способностями к адаптации [19].

А.К. Акименко трактует адаптацию как изменяющийся процесс привыкания человека, организма к обстоятельствам внешнего мира [1].

Проблеме социальной адаптации много внимания уделялось в зарубежной науке. В психологии толкование понятия «социальная адаптация» особенно распространенной была психоаналитическая концепция социальной адаптации личности, представителями которой выступали такие известные ученые, как Ф. Ницше [24], З. Фрейд [41] и др. Ими предпринята попытка разработать четкую теорию адаптации индивида.

Проблема социальной адаптации как одного из элементов общественного бытия, в некоторой степени рассматривалась неопрейдистами Г. Салливан [35], Э. Фромм [42] и др.

Положением неопрейдистской концепции, как известно, является принцип культурного детерминизма, сущность которого заключается в признании решающей роли социальной среды как фактора развития психики индивида, его отношений с окружающим миром [42]. Зарубежными учеными высказывалось мнение о необходимости разграничивать социальную адаптацию личности и социальной группы с общей адаптацией к типичным проблемным ситуациям [35].

В формировании социологических взглядов на адаптацию большое значение имели труды классиков социологической науки. Особое значение имели взгляды Е. Дюркгейма, который показал, как в процессе адаптации происходит интериоризация индивидом социальных норм, М. Вебера, который обосновал целерациональность адаптации [7].

Также в зарубежной социологии проблемы социальной адаптации исследовал американский психолог и психиатр Г. Салливан. Приспособление, или социальная адаптация, определяется им как «...непрерывная поддержка соответствия внутренних отношений к внешним» [35, с.347].

Дальнейшее развитие научного познания понятий «адаптация», «социальная адаптация» связан с именами Т. Парсонса [28], П.А. Сорокина [37] и др. П.А. Сорокин в зарубежной социологии толковал социальную адаптацию, ее сущность и разновидности через взаимосвязь с системой ценностных

ориентаций отдельного индивида и общества в целом, а также с социальной мобильностью [37].

Т. Парсонс рассматривает социальную адаптацию через систему «индивид – общество» и считает, что социальная система представляет собой спонтанный результат процессов взаимодействия ее компонентов. Любая социальная система может решать много проблем, но основными, по мнению исследователя, являются четыре комплекса проблем, в частности:

- проблемы рациональной организации и распределения своих материальных, человеческих и культурных ресурсов определенными способами, что обеспечит достижение поставленных целей;

- проблемы определения основных целей и поддержания процесса их достижения;

- проблемы интеграции, которая определяет средства организации адаптационной деятельности, а интеграция и поддержка мотиваций – сферу «экспрессивной деятельности» [28].

Т. Парсонс отметил, что такие функциональные свойства социальной системы обусловлены характером закономерного развития индивида и общества, в котором социальная адаптация, подобная системе ценностных ориентаций, представляет собой одну из веских побудительных значений. Однако закономерную значимость выделенные проблемы приобретают только в совокупности, в системной взаимозависимости, в которой отношения определяются через систему взаимосвязей индивида и общества [28].

Определение понятия «социальная адаптация» находим в философской концепции, разработанной Л. Филлипсом, который считал, что социально-адаптационный процесс характеризуется двумя особенностями: во-первых, принятие социальных ожиданий группы, комфортностью к требованиям и нормам, которые общество ставит перед личностью; во-вторых, социальная адаптация не сводится к простому принятию личностью социальных норм социума, к которому она адаптируется, а представляет собой гибкость,

способность придавать событиям желательное для себя направление. В этом контексте социальная адаптация подразумевает, что человек, находящийся в процессе адаптации, эффективно использует имеющиеся в обществе ресурсы и возможности, чтобы достичь своих целей, ценностей и стремлений [40].

Понятие «адаптация» имеет гораздо более широкий психологический контекст, чем в биологических науках. В контексте социальной адаптации оно охватывает приспособление личности к новому социальному окружению и важность различных видов активности для успешного выполнения этой задачи [5]. Результатом такой адаптации является совокупность внутренних психологических последствий – чувство личной или культурной идентичности, хорошее психологическое здоровье в новом культурном контексте [4].

С точки зрения Д. В. Старковой процесс адаптации зачастую протекает в три стадии [38].

Стадия 1. «Адаптационный шок». Данная стадия социально-психологической адаптации характеризуется наибольшей болезненностью для ребенка, в данный период у него могут проявляться признаки сильного страха, отсутствие активности, слезы, депрессия, происходят попытки первоначального осмысления сущности происходящих изменений. На данной стадии дети сталкиваются с необходимостью освоить новые предметы и элементы окружающей среды, исследовать их положительные и отрицательные свойства.

Стадия 2. Мобилизация адаптационных ресурсов. Вторая стадия характеризуется наступлением процесса осмысления сложившейся ситуации и направлении имеющихся ресурсов на поиск путей и методов выхода из нее. На данном этапе адаптирующийся ребенок делает сознательный выбор, осваивает новые модели поведения, жизнедеятельности.

Предполагается, что на данной стадии социально-психологической адаптации у ребенка активизируется его адаптационный потенциал, представляющий собой комплекс свойств, характеристик, ресурсов, имеющихся у человека и активизирующихся в ходе адаптации.

Стадия 3. Ответ на «вызов среды». Третья стадия обычно является завершающей в процессе адаптации. Ее сущность заключается в формировании и следовании ребенком конкретной модели поведения. Также следует учитывать, что выбранная модель жизнедеятельности не всегда будет соответствовать принятым требованиям и правилам поведения. Воспитанник может ошибочно выбрать модель поведения и жизнедеятельности, которая будет соответствовать его личным целям, особенно зачастую такие модели могут избрать дети подросткового возраста.

Впоследствии данный выбор может вызвать серьезные проблемы и трудности в жизни воспитанника [36].

Трудности социально-психологического характера, с которыми сталкиваются воспитанники детских домов обладают специфическими особенностями, связанными с особыми условиями их жизнеустройства в государственных специализированных учреждениях или же специальных социальных центрах для детей-сирот [10].

С приходом в детский дом дети попадают в новые социальные условия. Смена образа жизни и привычного окружения, возникновение новых отношений с людьми зачастую может вызвать чувство повышенной тревожности, нежелание и отказ от общения с окружающими, замкнутость, уменьшение активности [27].

Воспитанники детских домов, независимо от того, проживали ли они в прошлом в семье или нет, в силу многих обстоятельств и причин зачастую вынуждены менять места своего жительства. Воспитанники дома ребенка при взрослении переводятся в детские дома, некоторых детей, которых берут под опеку или в приемную семью, могут «вернуть» обратно. Таким образом, жизнь детей-сирот довольно сильно отличается от жизни их сверстников, проживающих с родителями, и одно из основных отличий состоит в том, что у воспитанников детских домов нет чувства постоянного дома.

Для обеспечения полноценного и гармоничного развития ребенка необходима семья, в которой формируются положительные эмоциональные

отношения, обеспечивается надлежащий уход и внимание, а воспитание происходит согласно возрастному развитию, индивидуальным потребностям и возможностям ребенка. Именно в семье выстраиваются мировоззрение и нравственные ориентиры ребенка, формируются умения и навыки, необходимые для успешной адаптации и социализации. Однако, когда ребенок через сложные жизненные обстоятельства теряет возможность находиться в кругу семьи, то меняется не только привычная система родительского воспитания, но и весь процесс социального становления, связанный уже с институциональной системой воспитания на время пребывания в интернатных учреждениях [5].

Отдельно следует выделить именно те проблемы, с которыми дети чаще всего попадают в интернатные учреждения. Как правило, это психологические и физические травмы, которые возникают из-за случаев домашнего насилия, отсутствия любви, внимания и заботы со стороны родителей [16].

Проживание детей в семьях, где существуют напряженные или нарушенные отношения с родителями приводит к семейной депривации, то есть к невозможности усвоения опыта семейной жизни и ролевых установок общения в семье. Поэтому семейную депривацию считают негативным фактором для развития и становления личности ребенка [26].

В исследованиях Ф.А. Кабардиевой отмечается, что воспитанники детских домов обладают следующими социально-психологическими характеристиками: задержка психического развития, нарушения работы ЦНС, ориентация на внешние средовые факторы, несформированность образа будущего, проблемы со здоровьем и др. [13].

А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых отмечают, что дети-сироты, воспитывающиеся в социальных учреждениях интернатного типа, более предрасположены к поведенческим нарушениям и трудностям в эмоциональной сфере, в связи с той депривацией, которую они испытывают [32].

Под депривацией вслед за В.С. Басюк мы понимаем значение неудовлетворенности, недостаточности тех потребностей, которые считаются базовыми, а именно нехватка сна, пищи и т.д. [3]. В научных изысканиях данной

тематики чаще всего используется трактовка депривации Й. Лангмейер и З. Матейчик. Эти ученые исследовали депривацию, которую дети-сироты испытывают в раннем возрасте. В их работах отмечается, что те лишения, которые испытывали дети в раннем возрасте (отсутствие контакта с матерью, эмоциональная холодность окружающих и др.) перерастают в поведенческие отклонения (непрекращающееся и монотонное раскачивание в кроватке, намеренное получение увечий и т.д.). В течение взросления эти трудности трансформируются в социально-психологические проблемы взаимодействия с людьми, словесного выражения собственных эмоций и прочее [17].

Также, среди негативных последствий депривации отмечается нарушение привязанности.

В случае же нахождения ребенка в социальном учреждении, где об его потребностях заботятся разные люди, сформировать эти чувства практически невозможно. Л. Филлипс отмечает, что трудности с формированием привязанности не проходят даже в случае определения ребенка в приемную семью в более позднем возрасте [40]. Дети в таком случае часто испытывают сложности с принятием собственного «Я», налаживаем эмоциональных контактов с членами приемной семьи и окружения, проявляют высокую степень тревожности и требовательность в межличностных отношениях [25]. Сформировать привязанность у детей в подростковом возрасте, находящихся в условиях интерната, становится одной из самых сложных социально-психологических задач, которые стоят перед психологами, социальными педагогами и воспитателями в детском доме.

Для характеристики состояния детей, подвергшихся семейной депривации, существуют различные классификации [33]. Каждая из таких классификационных групп характеризуется определенными признаками и предоставляет более широкую информацию о состоянии ребенка в условиях интернатного воспитания (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация состояния детей, подвергшихся семейной депривации

Название группы	Содержание
Социальная гиперактивность	Дети легко идут на контакт, общение характеризуется поверхностностью и непостоянством, они проявляют демонстративное поведение, интересуются всем вокруг, социальный интерес преобладает над интересом к играм и вещам, не прослеживается ни склонности к агрессии, ни склонности к провокации
Социальная провокация	Прослеживаются постоянные и грубые нарушения дисциплины, агрессивность, драки, кражи, бродяжничество, пропуск школьных занятий, дихотомические контрастные эмоциональные проявления, инфантильность, бегства из места пребывания, издевательства над младшими
Подавленность	Апатичность, пассивность в социальном окружении, регрессивные тенденции на всех возрастных этапах развития, интерес к вещам преобладает над социальным, такое состояние затрудняет диагностику, что иногда приводит к зачислению детей в группу с умственными расстройствами
Компенсаторное поведение	Характеризуется ненасытностью в пище, ранними сексуальными связями, проявлением нарциссизма, расстройствами аутистического спектра
Приспособление	Легко приспосабливаются к новым условиям пребывания, устойчивы к неблагоприятным жизненным обстоятельствам, находят внутренние резервы для развития, налаживают устойчивые эмоциональные отношения с отдельными людьми, хорошо контактируют с другими детьми и учатся, спокойно и сдержанно вступают в контакт с новыми людьми, часто являются «любимцами персонала»

Среди наиболее распространенных причин институализации детей является то, что семья, в которой воспитываются дети, находится в сложных жизненных обстоятельствах. Характерные черты детей, находящихся в таких условиях: проблемы во взаимоотношениях с родителями и со сверстниками,

проблемы с учебой, брошенный вид, проблемы со здоровьем, проблемы в общении со взрослыми [14].

Основные характеристики ребенка, подвергшегося семейной депривации, изучались многими учеными (Ослон В.Н., Полякова В.В., Прихожан А.М. и др.) которые выделили наиболее характерные черты:

- замедленный темп психического развития [27];
- эмоциональные и регуляторные расстройства [32];
- нестабильная и неадекватная самооценка [30];
- тревожность, сопровождающаяся неприязнью ко взрослым [30];
- плохо развиты навыки самоконтроля и социально приемлемого поведения [32].

В работах Н.П. Ивановой, П. Котли, И.И. Осиповой, В.Н. Ослон [11; 14; 25; 26], посвященных исследованию особенностей психологического развития детей-сирот, отмечается общность тех социально-психологических нарушений, которые свойственны детям-сиротам и практически не встречаются у детей, воспитывающихся внутри семьи. Среди наиболее распространенных характеристик детей-сирот М.А. Польшина выделяет: склонность к агрессии, эмоционально неустойчивое состояние, заниженная самооценка, страх перед взрослыми, склонность к депрессии, асоциальное поведение, отставание в физическом и возрастном развитии, склонность к бродяжничеству, правонарушению [29].

А.Ф. Минуллина считает, что дети, которым не хватает родительской поддержки и заботы, сталкиваются с большими проблемами в повседневной жизни и требуют значительных усилий, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями в различных областях жизни. Кроме этого, такие дети имеют значительные проблемы в формировании межличностных отношений, у них развивается чувство незащищенности, которое характеризуется эмоциональной незрелостью, эгоизмом и проблемами с идентичностью [19].

Отдельного рассмотрения требует изучение социально-психологического состояния детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки уже, непосредственно во время их пребывания в интернатных учреждениях. Недостаточная активность в различных сферах жизни, которую не в состоянии обеспечить интернатный уклад, отсутствие полноценных эмоциональных контактов с близкими людьми или важными взрослыми приводит к эмоциональной лабильности, тревожности и ухудшения психического состояния. Постоянное пребывание ребенка в изолированном коммуникативном поле, четкая регламентация распорядка дня, минимальное удовлетворение потребностей снижают потенциал к формированию активного и оптимистического отношения к жизни [26].

Таким образом, в условиях интернатных учреждений социально-психологическое развитие детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки, неудовлетворительными условиями интернатного воспитания, нарушением социальных контактов, недостаточным вниманием, заботой и опекой со стороны взрослых. В соответствии с этим, Л.Ю. Овчаренко выделяет основные причины дезадаптации детей: сложности в первичной социализации из-за недостатка положительного примера семейных отношений, нарушения функционирования социальных институтов в условиях интернатного воспитания, связанных с социализацией, воспитанием и обучением детей. Процессы социальной и психологической депривации и дезадаптации в условиях крупных институтов и особенностей воспитательных процессов в интернатах, обуславливают не адаптированность и отсутствие самостоятельности у детей, низкий уровень самооценки и жизненных навыков обуславливают сложности в дальнейшей интеграции в общество [25].

Д.В. Старкова считает, что дети, воспитывающиеся в интернатных учреждениях, но имеющие опыт жизни в семье, более уверенные, чем дети, не имеющие такого опыта. У подростков-сирот, которые не имели опыта жизни в семье, есть острая потребность защищаться больше, чем у других [38].

Н.И. Исаева и Е.В. Модоренко считают, что трудности в адаптации у воспитанников детских домов связаны с особенностями их содержания в детском доме, то есть у детей вырабатываются специальные механизмы адаптации, помогающие им приспособливаться к специфичным и характерным для детского дома условиям среды и мешающие вливаться в общество [11; 1].

Проанализировав различные точки зрения психологов, мы вслед за А.К. Акименко, определяем адаптацию как значимый процесс, в котором организм приспособливается к изменяющимся условиям, чтобы обеспечить его нормальное функционирование в будущем. Адаптация воспитанников детского дома процесс многоступенчатый, который требует от всех участников полного включения и взаимного сотрудничества на всех его этапах. Одним из ключевых моментов адаптации воспитанников детского дома является то, что подростки должны чувствовать свою значимость и необходимость своего существования в обществе, а также понимать, что их вины в том, что они оказались в детском доме нет. Если учитывать все вышеперечисленные факторы, адаптация у воспитанников детского дома пройдет благополучно.

1.2 Особенности адаптации подростков к условиям детского дома

При воспитании подростка в семье, родители поддерживают своих детей в установлении здоровых взаимоотношений с окружающей средой. Ребенок развивает свои социальные способности, усваивая правила социализации в семье, и становится социально адаптированной личностью в обществе. Однако не у каждого ребенка есть возможность жить в семье. Ребенок может оказаться в детском доме по разным причинам, например, из-за того, что его оставили в семье, смерти родителей и др. Воспитание в детском доме влияет на психологическое здоровье детей, социальное развитие, когнитивное развитие, Я-концепцию, уровень одиночества и уровень тревожности. Эти проблемы обычно возникают в подростковом возрасте, когда подростки переживают интенсивные изменения когнитивных, социальных и эмоциональных характеристик личности.

Основной барьер адаптации – это психологические переживания из-за принадлежности к группе детей из детского дома, боязнь, что в обществе могут их принять как чужих, как людей, которые в чем-то хуже остальных. Вторым барьером является неразвитость коммуникативных навыков и эмоциональных реакций, в связи с тем, что ребенок, который воспитывается в детском доме, вынужден адаптироваться к условиям детского дома [12].

Взаимоотношения, возникающие между детьми из детского дома, носят поверхностный характер: дети обычно нервозны, стараются привлечь внимание собеседника, однако в то же время отталкивают его, проявляя пассивное отчуждение или агрессию. Все эти проблемы возникают у детей из-за необходимости в повышенном внимании и любви к себе, но при этом они не умеют правильно отреагировать на проявление к ним этих чувств со стороны других. Из-за этого у них формируется бедность и аффективная окраска чувств, которые могут проявляться при общении с другими людьми, что приводит к неправильно формирующемуся опыту общения, и, как следствие, к проблемам в социальной и психологической адаптации [29].

Особенно тяжело дается процесс адаптации детям-подросткам, которые поступают в детский дом в данном возрасте, чем у детей, которые воспитывались в детском доме с раннего детства. Такие подростки глубоко переживают разлуку со своими близкими или утрату своих родных и, как следствие, им труднее дается процесс адаптации. На фоне данных событий поведение подростка может измениться и стать вместо адекватного девиантным [5].

В новой обстановке, которая ограничивает свободу подростку, как отмечает Л.М Буршит, ему будет доставлять дискомфорт отсутствие той доступности, которая была ранее. Потеря различных контактов и дружеских связей может привести к чувству депрессии, отчужденности и ненужности, при этом уровень тревожности в этот период будет очень высоким, поэтому подросток может быть подвержен поступкам крайне противоположным и не свойственным ему в обычной жизни, например, полная подавленность, апатия, бездействие или суицидальные наклонности [6].

Попадая в новую общественную единицу, основной сложностью для подростков является налаживание контакта с другими подростками из-за зачастую агрессивной настроенности последних к новым лицам, а также в целом из-за процесса переходного возраста у них.

На фоне испытываемых сложностей с вливанием в коллектив могут возникать проблемы психологической адаптации: нарушение эмоционального состояния, невозможность налаживания контактов с другими сверстниками, потеря своих идеалов, моральных ценностей, невозможность определения социальной роли.

Адаптация подростков-сирот имеет свои особенности. Е.Л. Николаев и В.Н Сазонова определили, что уровень социально-психологической адаптации у сирот ниже, чем у подростков из семей [23; 34]. Это обусловлено следующими факторами:

- подростки в детском доме воспитываются в замкнутой, искусственно созданной среде, поэтому у них существует проблема социально-психологической адаптации вне стен воспитательного учреждения из-за отсутствия подобного опыта;

- как правило, у подростков-сирот отсутствует адекватный образ семьи;

- взаимоотношения со сверстниками и взрослыми у подростков-сирот отличаются от подростков из семей, так как социальный и эмоциональный интеллект у подростков-сирот развит хуже [23];

- у подростков-сирот присутствуют психологические травмы вследствие потери родителей, они требуют длительной терапии;

- у подростков-сирот часто обнаруживается повышенный уровень тревожности и агрессивности по сравнению с остальными подростками [34].

А.Ф. Минуллина, А.М. Прихожан и Т.А. Попова высказывают общее мнение о негативном влиянии длительной психической депривации на развитие личности по нескольким показателям [19; 32; 31]. В качестве основных факторов,

которые тормозят психическое развитие и адаптацию, исследователи выделили следующие проблемы, представленные на рисунке 1.

- 1) неправильная организация общения взрослых с детьми, воспитывающихся в закрытом детском учреждении, и неадекватность доминирующих форм коммуникаций;
- 2) обедненность конкретно-чувственного опыта детей, обусловленная суженностью окружающей среды (малочисленность и однообразие объектов деятельности: игрушек, бытовых приборов и т. п.);
- 3) недостаточная психолого-педагогическая подготовка воспитателей;
- 4) недостатки программ воспитания и обучения, которые не направлены на компенсацию дефектов развития, вызванных отсутствием семьи;
- 5) постоянное пребывание детей в коллективе;
- 6) отсутствие дифференцированного подхода к детям с разным уровнем готовности к школе, разной степенью задержки психического развития и т.п.

Рисунок 1 – Факторы дезадаптации подростков-сирот

На основе обобщения данных отечественной и зарубежной психологической науки, и практики и результатов собственных исследований И.А. Фурманов выделяет следующие психологические особенности личностного развития подростков, обусловленные их пребыванием в школе-интернате:

– содержательные характеристики «образа Я» подростка в значительной мере определяются его включенностью – не включенностью в систему родительско-детских отношений. Частота, качество и степень этих отношений (или их отсутствие) влияют на становление духовного мира ребенка. От включенности подростка в микроклимат семьи зависит специфика его социализации, ее скорость и успеваемость, так как даже референтные для подростка лица или группы не способны компенсировать отсутствие социально-духовного контакта с родителями;

– депривация, вызванная прерванностью внутрисемейного взаимодействия, негативно влияет на становление полоролевых ориентаций подростков через ограниченность ориентиров, нехватка «положительных доминант». Это провоцирует затяжной и болезненный хаос неопределенности у детей или развитие по преобладающему типу маскулинности-феминности;

– в ответ на регламентированный характер жизнедеятельности, вступающий в противоречие с возрастной потребностью в динамической самореализации, подросток неизбежно оказывается перед необходимостью «протестующего» стиля поведения;

– депривация болезненно обостряет или притупляет у подростка рефлексию, что приводит к перепадам в самооценке и к размытому, диффузному самопринятию. Это, в свою очередь, становится причиной малоэффективного психологической защиты от школьных стрессовых ситуаций;

– потребность подростка в положительном социальном статусе, а также «исповедальный вакуум» вследствие прерванного или вообще отсутствующего внутрисемейного взаимодействия вызывают у него стремление познать человеческое тепло, сострадание, совет. Это проявляется в повышенном интересе к проблемам и боли сверстников в росте эмпатийности [43].

Приведенный перечень последствий психической депривации лишь частично раскрывает многочисленные показатели в анамнезе депривированного ребенка.

У подростков, проживающих в детских домах, переходный возраст считается периодом, в котором могут возникать значительные и критические изменения в их развитии. В подростковом возрасте адаптационный процесс особенно значим для подростков из детских домов, однако они сталкиваются с различными преградами на пути к успешной адаптации. Особенно тяжело дается процесс адаптации детям-подросткам, которые поступают в детский дом в данном возрасте, чем у детей, которые воспитывались в детском доме с раннего

детства. На фоне испытываемых сложностей возникают проблемы с социально-психологической адаптацией [31].

В России наблюдается устойчивый рост числа детей, которые оказываются в детских домах. Каждый год количество детей-подростков, попадающих в такие учреждения, увеличивается. В процессе перевода в детский дом дети часто сталкиваются с потерей связи со своими близкими, родным домом и привычным окружением. У детей-подростков, находящихся в детских домах, адаптация не всегда протекает успешно и может вызывать эмоциональный дискомфорт. Часто дети испытывают высокий уровень тревожности, апатию, агрессию и другие негативные эмоции. Неблагополучная адаптация в детском доме может привести к развитию девиантного поведения, которое впоследствии будет сопровождать ребенка и в его взрослой жизни. Следовательно, необходима разработка и реализация специальных мер по стабилизации адаптации подростков при их поступлении в детский дом.

1.3 Специфика психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации

Для преодоления негативного влияния различных факторов, которые неблагоприятно сказываются на адаптации подростков в детских домах, необходимо осуществлять систематическую и последовательную работу с этими детьми. Эта работа должна направляться на разрешение проблем, с которыми они сталкиваются при переходе в детский дом. Такие проблемы могут включать повышенную тревожность, агрессию, дезадаптацию, девиантное поведение, ощущение отчужденности от общества и окружающего мира и другие.

Одним из решений данных проблем является помощь воспитанникам путем организации психолого-педагогического сопровождения их адаптации. От правильной организации и качества психолого-педагогического сопровождения зависит эффективность процессов адаптации и социализации подростков в детском доме.

Как отмечает А.А. Архипова, психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание оптимальных социально – психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации, воспитанию, обучению и развитию ребенка [2].

По мнению В.С. Басюк, В.С. Мухиной, психолого-педагогическое сопровождение должно быть направлено на конкретного подростка, вникая в его проблемы, находя определенный подход к воспитаннику, при этом необходимо рассматривать каждого воспитанника индивидуально, однако также требуется умение работать с группой, создавать условия адаптации, социализации подростков. Сущность идеи психолого-педагогического сопровождения – это применение комплексного подхода для разрешения проблем развития и адаптации подростка в детском доме [3; 21].

Проблема формирования психологических условий в детских домах, необходимых для благоприятного течения адаптации подростков, их полноценного развития, актуальна. Изучением данного вопроса занимались Н.И. Исаева, С.В. Кривцова [12; 15]. Данными специалистами была разработана система, которая содержит психологические условия успешной адаптации ребенка к условиям детского дома. В основании системы они выделили оптимальную организацию пространства и установление аффективно-личностных связей детей со взрослыми и другими воспитанниками.

С точки зрения В.В. Поляковой, психолого-педагогическое сопровождение – это комплексный подход, который основывается на единстве и взаимодействии следующих функций:

- диагностика возникающих проблем (опросы, наблюдения);
- поиск возможных решений проблем (составление программы сопровождения);
- оказание первичной помощи (проведение мероприятий в рамках программы) [30].

Основным средством для реализации (проведения) сопровождения является грамотная работа педагога-психолога, которая направлена на

своевременное выявление и помощь в решении возникающих проблем у воспитанников, на помощь детям в раскрытии своих мыслей, чувств, желаний.

Для выполнения этих задач разрабатывается система психолого-педагогического сопровождения, которая включает в себя различные методы для достижения определенных целей, например, наблюдение, беседы, игровые методы.

Система сопровождения составляется на основе модели психолого-педагогического сопровождения, которая основывается на следующих принципах:

а) общеметодологические принципы:

1) признание ценности ребенка как личности, уважение его независимо от уровня развития, социального статуса;

2) защита прав детей, как основное правило для детского учреждения;

3) гуманизация отношения к детям;

б) организационно-педагогические принципы:

1) использование государственных методов в оказании поддержки детям;

2) своевременное укрепление и совершенствование имеющихся служб и функций модели;

3) профилактика социально-педагогической помощи, направленная на предупреждение конфликтных и кризисных ситуаций, способных негативно повлиять на ребенка, сохранение и укрепление благоприятных условий для развития ребенка;

4) детское учреждение как комплекс, позволяющий создать систему поддержки детей в детском доме, при которой любой ребенок имеет возможность разрешить возникающие у него проблемы, как со здоровьем, так и с образованием, обществом;

5) разнообразие различных методик и форм разрешения проблем, возникающих у детей, позволяющее создать индивидуальную программу социально-педагогической поддержки каждого ребенка;

в) деятельностно-функциональные принципы:

- 1) адресность поддержки (оказание помощи конкретному ребенку);
- 2) гарантия и оперативность помощи означает, что ребенок обязательно получит помощь, не зависимо от того сам он обратился или был передан в систему социально-педагогической поддержки;
- 3) индивидуальный подход к каждому ребенку, который основывается на анализе его характеристик;
- 4) поддержка и формирование ориентации у ребенка на ведение здорового образа жизни [22].

Данные принципы, были предложены Д.Е. Мураткиной, они тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому при опускании какого-либо из принципов может повлечь за собой нарушение других принципов, что не позволит создать слаженную систему психолого-педагогического сопровождения, следовательно, не будут обеспечены единство и качество ее составляющих, не будут достигнуты цели и результаты [21].

Осуществляя деятельность по модели, необходимо понимать, что она должна полностью обеспечивать основные условия психолого-педагогического сопровождения детей, а для этого необходимо эффективное функционирование всех его подсистем. К основным условиям относятся:

- включение диагностического, экспертно-прогностического, организационно-управленческого, содержательно-технологического и кадрового блоков модели психолого-педагогического сопровождения;
- наличие перспективного плана или программы развития детского учреждения;
- изменение механизма и структуры внешних коммуникативных взаимодействий детского дома;
- вовлечение в состав системы сопровождения и управления специалистов, способных решать общие вопросы адаптации детей-сирот [20].

Каждая система может иметь свое направление, которое считается ведущим во всей системе сопровождения. Любая система состоит из определенных направлений деятельности таких как:

- диагностика;
- профилактическая работа;
- коррекционно-развивающая работа;
- психологическое консультирование.

Раскроем содержание каждого направления деятельности, по мнению В.С. Басюка [3].

Диагностическая деятельность направлена на психологическое исследование каждого из воспитанников для понимания состояния ребенка и прогнозирования возможных отклонений, как в поведении, социализации, так и в адаптации в целом.

Профилактическая работа должна вестись таким образом, чтобы для детей, которые только поступили в детский дом, а также для воспитанников, которые находятся на протяжении длительного времени в детском доме, создавались условия для успешной адаптации с окружающим миром, в том числе, за пределами детского учреждения. Необходимо, чтобы у воспитанников были налажены межличностные отношения, чтобы они понимали себя и могли успешно развиваться во всех направлениях, в учебной или социальной деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность является одним из главных этапов программы сопровождения. На данном этапе ведется работа по созданию и применению специальных методов, мероприятий, позволяющих корректировать развитие личности подростков, оказывать им помощь и поддержку.

Психологическое консультирование включает в себя оказание помощи детям, чье психоэмоциональное состояние является подавленным, на фоне

возникающего стресса, конфликтов и других трудностей, как в психическом самочувствии, так и во взаимодействии с окружающим миром [3].

При поступлении подростка в детский дом он адаптируется в первую очередь к учреждению и его окружению, формируется чувство безопасности. Данный процесс является очень сложным, поэтому от того насколько хорошо будет построена работа психолога в этот период зависит дальнейшее течение адаптации ребенка.

При возникновении проблем в адаптационный период решением послужит создание системы жизнеобеспечения ребенка, при которой необходимо учитывать индивидуально-личностные и физические особенности подростка с помощью опросов, наблюдений. Именно такую цель должна иметь программа психолого-педагогического сопровождения, направленная на благоприятное течение адаптации подростка в условиях детского дома [21].

Ключевая роль психолого-педагогического сопровождения заключается в развитии ресурсов личностной адаптации детей подросткового возраста:

- важно проводить систематический мониторинг развития личностных адаптивных ресурсов подростков, проживающих в детских домах.
- необходимо предоставлять подросткам коррекционную и развивающую помощь с целью стимулирования их мотивации к достижению успеха, урегулирования своего поведения в конфликтных ситуациях и развития самопонимания;
- способствовать личностному развитию воспитанников, учителей, воспитателей и специалистов детского дома;
- своевременное предупреждение возможных нарушений в формировании личности молодых людей.

Согласно В.С. Басюку, основная задача диагностической деятельности состоит в разработке инструментария для оценки адаптационных ресурсов личности подростков. Целью является получение информации о проявлениях мотивационных, рефлексивных и поведенческих ресурсов, а также мониторинг

их развития. Диагностика также позволяет выявлять подростков, находящихся в группах повышенного риска с низкими адаптационными ресурсами. Профориентация предполагает помощь учащимся в решении проблем, связанных с выбором путей и ресурсов для развития личности. Направленность педагогической поддержки и информированности включает формирование потребностей учеников в связи с развитием их собственной личности, создание условий для их полноценного развития и автономии, а также своевременное предупреждение любых нарушений личности [3].

В учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обеспечение психолого-педагогической поддержки развития ресурсов личностной адаптации молодых людей, включающее мотивационное, рефлексивное, поведенческое, диагностическое, коррекционное и развивающее консультирование и обучение, обеспечит их шансы на успешную интеграцию в общество. Психолого-педагогическое сопровождение личностного развития молодых людей, развитие ресурсов адаптации детей-сирот и детей, потерявших заботу родителей, должно стать неотъемлемой частью образовательного процесса в детских домах.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представляет собой систему интервенций, включающую взаимосвязанные действия педагогов, психологов и медицинских работников, направленные на создание необходимых условий для психологической интеграции и развития ребенка. Поэтому для обеспечения успешного течения социально-психологической адаптации детей к условиям детского дома целесообразно сформировать систему психолого-педагогического сопровождения в детском доме, что позволит проводить профилактические и коррекционные мероприятия по снижению уровня дезадаптации воспитанников.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО ДОМА И ИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Для изучения процесса адаптации подростков в условиях детского дома было проведено экспериментальное исследование на базе Краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э. Дзержинского» (далее – Лесосибирский детский дом).

В исследовании принимали участие 6 подростков в возрасте от 12 до 16 лет.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап (ноябрь-декабрь 2022 г.) – определение методов экспериментального исследования, первичная диагностика адаптации подростков, разработка системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в детских домах.

2 этап (январь-апрель 2023 г.) – организация психолого-педагогического сопровождения подростков в период адаптации к условиям детского дома.

3 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики адаптации подростков к условиям детского дома, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы психолого-педагогического сопровождения.

Для анализа адаптации подростков в условиях детского дома были использованы следующие методики.

Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд).

Цель: исследование особенностей социально-психологической адаптации личности.

Авторы в рамках данной методики выделяют следующие интегральные показатели: «адаптация»; «прятие других»; «интернальность»; «самовосприятие»; «эмоциональная комфортность»; «стремление к доминированию».

- высокий уровень – значения выше 60 %;
- средний уровень – значения от 40 % до 60 %;
- низкий уровень – значения ниже 40 %.

Методика «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер) [18].

Цель: диагностика ситуативного или долговременного психического состояния человека.

Диагностический материал данной методики включает в себя 8 карточек: карточки с основными цветами (темно-синий, сине-зеленый, красно-оранжевый, светло-желтый), карточку с нейтральным цветом (фиолетовым) и с дополнительными цветами (серый, коричневый, черный).

Анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома» (Приложение А).

Цель: определение эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома.

В исследовании для изучения адаптации к условиям детского дома приняли участие 6 подростков: Д. (13 лет) и В. (12 лет), брат и сестра, в приёмной семье были с 5 и 6 лет (затем оказались в приюте), в Лесосибирский детский дом поступили в сентябре 2022. В коллектив влились хорошо, активные, везде участвуют. Воспитанника ДС. (14 лет) перевели с КГКУ «Есауловский детский дом» в Лесосибирский детский дом в октябре 2022 г, у ребенка отмечается антисоциальное поведение. Подросток Г. (14 лет) в детский дом был направлен повторно, мать забирала его, но он сам ушёл в приют от неё, а оттуда поступил в Лесосибирский детский дом в ноябре 2022 г, отмечается антисоциальное поведение. Воспитанники И. (16 лет) и Э. (15 лет) в Лесосибирском детском доме второй раз, мать забирала их, но они сбежали, так как мать работает

вахтовым методом, а отношения с отчимом не сложились, прибыли с КГБ-ФСБ ЦСПС «Д» Минусинский», первые месяцы оказывали сопротивление, бунтовали.

Для определения уровня адаптации поступивших в детский дом подростков через две недели после их поступления был проведен опрос по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) для изучения особенностей социально-психологической адаптации воспитанников, получения более полной информации о подростке, его мыслях, образе жизни, об отношении к себе и к другим людям.

Результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы - К. Роджерс и Р. Даймонд)

В процентах

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	ДС	Г	И	Э
Адаптивность	121	129	114	108	103	77
Деадаптивность	93	90	114	115	125	136
Лживость +	15	16	17	16	18	20
Лживость -	19	19	14	14	13	13
Приятие себя	40	42	40	34	29	21
Неприятие себя	19	17	26	21	27	31
Принятие других	23	22	23	19	18	13
Неприятие других	14	15	22	21	24	34
Эмоциональный комфорт	18	18	19	21	22	20
Эмоциональный дискомфорт	18	17	20	26	24	25
Внутренний контроль	53	59	48	49	44	44
Внешний контроль	20	23	26	27	32	33
Доминирование	9	9	9	7	5	8
Ведомость	19	19	20	21	19	11
Эскапизм (уход от проблем)	16	14	15	20	22	20

Основываясь на полученных результатах, можно сделать выводы, что такие показатели, как «Адаптивность» и «Деадаптивность» у 83 % подростков находятся в пределах нормы. При этом стоит отметить, что у 17 % опрошенных выявлен низкий уровень показателя адаптивности.

Показатели «Приятие себя» и «Неприятие себя» у 75 % воспитанников находятся в норме: подростки в равной степени в некоторых вопросах удовлетворены своими индивидуальными характеристиками, а в некоторых – нет, однако у 25 % подростков полученные значения граничат с неудовлетворительными результатами, что говорит о некотором отчуждении, обособлении детей от сверстников и от окружения, о замкнутости, наличии проблем в коммуникации.

Таким образом, перечисленные значения показателей находятся в норме за исключением показателя «Приятие себя» у 17 % воспитанников, у них удовлетворенность своими данными и собой ниже, чем у остальных сверстников.

Значения показателей «Эмоциональный комфорт» и «Эмоциональный дискомфорт» находятся в норме по результатам диагностики. Такая же ситуация наблюдается и в значениях показателя «Внутренний контроль». Такие дети больше других берут ответственность на себя за происходящие события в жизни, чем другие. Однако примечателен тот факт, что у 100 % подростков выявлен низкий уровень развития показателя «Внешний контроль». Эта группа подростков не способна воздействовать на поведение сверстников и регулировать его, они оправдывают деструктивное поведение знакомых сложившимися обстоятельствами.

Показатели «Эскапизм», «Доминирование» и «Ведомость» также находятся в пределах нормы.

Интегральные результаты методики «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) представлены в таблице 3 и на рисунке 2.

Таблица 3 – Интегральные результаты первичной диагностики социально-психологической адаптации подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд)

В процентах

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	ДС	Г	И	Э
Адаптация	56,54	58,90	50,00	48,43	45,18	36,15
Самовосприятие	56,82	60,69	49,02	50,30	40,17	29,75
Принятие других	66,35	63,77	55,65	52,05	47,37	31,45
Эмоциональная комфортность	50,00	51,43	48,72	44,68	47,83	44,44
Стремление к доминированию	48,65	48,65	47,37	40,00	34,48	59,26
Интернальность	65,43	64,69	56,87	56,45	49,55	48,78

Результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) представлены на рисунке 2.

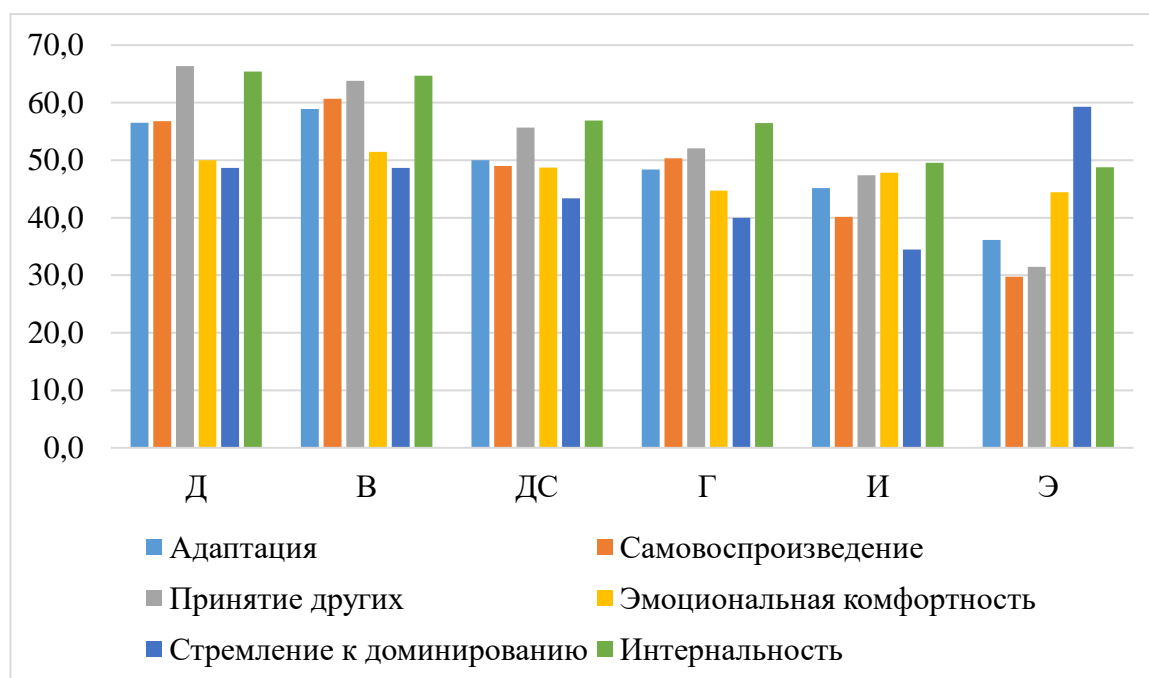


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд)

Несмотря на то, что промежуточные итоги по показателям находились в норме у 83 % воспитанников, данные, представленные в таблице 3 и на рисунке 2, свидетельствуют о следующем.

Адаптация не у всех подростков проходит благополучно, имеются проблемы у 17 % подростков, а также трудности в адаптации еще у 33 % опрошенных. Уровень показателя «Самовосприятие» и «Приятие других» у 34 % находится ниже, чем у других воспитанников, что может говорить о низкой самооценке подростков, неудовлетворенности своими способностями, индивидуальными характеристиками, имеются проблемы с коммуникацией с другими сверстниками, тяжело проходит процесс адаптации к условиям детского дома, школе, окружению.

Что касается показателя «Эмоциональная комфортность», то она находится на уровне 50 % и выше у двух воспитанников, а у остальных подростков составляет ниже среднего, что может свидетельствовать об эмоциональных переживаниях подростков в связи со случившимися обстоятельствами, а также влиянием значительных факторов внешней среды, которые оказывают воздействие на ребенка.

Несмотря на то, что часть показателей у воспитанника Э. находится ниже, чем у остальных подростков, желание доминировать над другими у него является самым высоким показателем (59 %).

Несут ответственность за свои поступки и способны регулировать свое поведение те воспитанники, чьи показатели были относительно выше по сравнению с другими (50 % опрошенных). Высокий показатель «Внутренний контроль» у воспитанников Д. и В. по 65 %, а также у подростков ДС. и Г. по 56 %. Данные результаты можно объяснить тем, что подростки более подготовлены к взрослой жизни и способны отвечать за свои поступки.

Обобщая результаты исследования, можно утверждать, что у 34 % опрошенных подростков социально-психологическая адаптация соответствует норме, а низкий уровень развития показателей методики наблюдаются у части

подростков (50 %). У оставшихся 17 % воспитанников имеются отклонения по некоторым показателям диагностики, таким как: «Самовосприятие», «Эмоциональный комфорт», что объясняется изменением обстановки и окружения.

Результаты по методике «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер) (шкала «Адаптация») представлены в таблице 4 и на рисунке 3.

Таблица 4 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Восьмицветовой тест Люшера» (шкала «Адаптация»)

Код ребенка	Количество баллов	Результат
Д	24	Преобладание отрицательных эмоций.
В	28	Преобладание отрицательных эмоций
ДС	14	Нормальное эмоциональное состояние
Г	32	Преобладание отрицательных эмоций
И	30	Преобладание отрицательных эмоций
Э	23	Преобладание отрицательных эмоций

Анализируя результаты первичной диагностики по методике «Восьмицветовой тест Люшера» (шкала «Адаптация»), мы пришли к выводу, что у 83 % подростков (5 человек) преобладают отрицательные эмоции, в то время как 17 % подростков (1 человек) имеют нормальное эмоциональное состояние. Данные результаты говорят нам о том, что большинство обследуемых подростков испытывают трудности в процессе адаптации к новым условиям, в том числе к пребыванию в детском доме. Дети, проживающие в детских домах, часто испытывают доминирующие негативные эмоции и неприятные переживания. Это указывает на нарушение адаптационного процесса и наличие проблем, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно. Постоянное плохое настроение может затруднять пребывание в детском доме и указывает на необходимость психологической помощи для этих детей. И лишь 1 подросток из обследуемых способен принять новые обстоятельства в жизни и приспособиться к ним. У ребенка могут быть различные эмоциональные состояния, включая

радость и печаль, но нет явных оснований для беспокойства. Адаптация ребенка в целом проходит нормально.

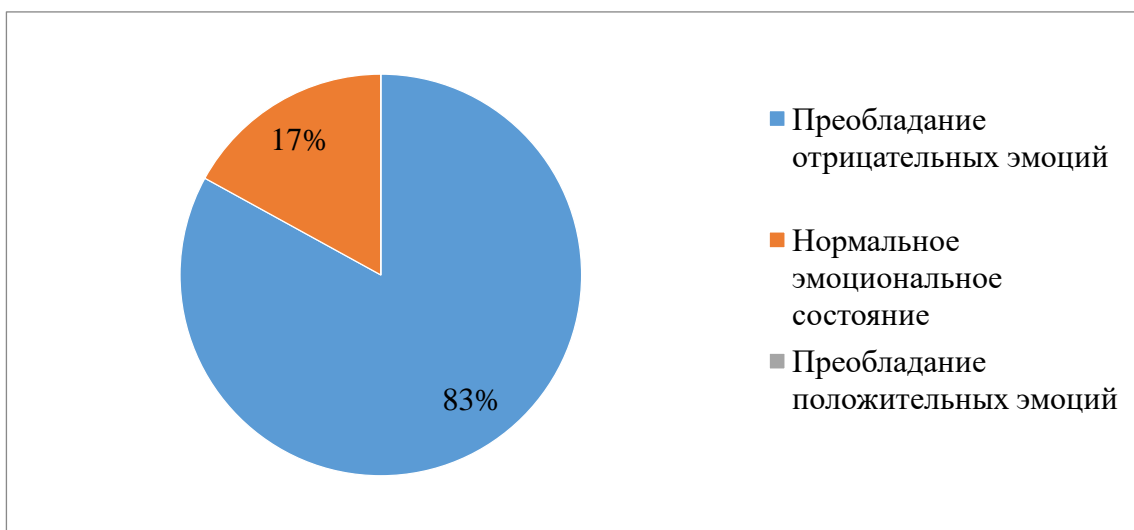


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Восьмицветовой тест Люшера» (шкала «Адаптация»)

Проанализировав индивидуальные результаты по методике «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер), мы пришли к следующим выводам:

У воспитанника Д. по результатам исследования выявлена нужда в признании. Данный ребенок проявляет честолюбие и пытается произвести сильное впечатление на окружающих. Он стремится вызывать восхищение и быть популярным, а также являться примером для подражания. В своих усилиях он даже пытается перебросить мост и преодолеть пропасть, которая отделяет его от других людей. Однако у него есть эмоциональная неудовлетворенность, связанная с недостатком общественного признания и чувством излишней сдержанности. Очень недоволен своим нынешним положением.

Следует отметить, что воспитанница В. очень встревожена, страдает от своего нынешнего положения, не уверена в себе. Нуждается в дружеском понимании и ощущении своей безопасности.

У воспитанника ДС. по результатам диагностики выявлено, что он проявляет высокую энергичность и настойчиво стремится к достижению своих целей. Он не позволяет себе отвлекаться от намеченной цели и готов преодолевать препятствия, которые возникают на его пути. Он стремится достичь особого признания и высокого положения, и его эмоциональная неудовлетворенность связана с недостатком общественного признания и собственной чрезмерной сдержанностью.

Воспитанник Г. проявляет спокойное поведение и испытывает минимальные расстройства в своих отношениях с людьми. Он предпочитает избегать чрезмерных напряжений и наслаждается легкими взаимоотношениями со сверстниками и близкими людьми, отмечается нетерпеливая активность.

Для воспитанника И. по результатам диагностики характерно то, что имеется потребность в изменении своего окружения или отношений с другими людьми для снятия стресса. Он ищет решения, которые откроют ему новые и более выгодные возможности, а также помогут осуществить его надежды. Он проявляет эгоцентризм, авторитарность и стремится к независимости. Он опасается препятствий, которые могут помешать ему достичь своих целей. Эти страхи приводят его к бесцельной и суетливой активности, которая не приносит реальных результатов.

Воспитанник Э. проявляет стремление к достижению состояния мира и гармонии, а также к адекватному удовлетворению своих желаний. Он желает ощущать принадлежность к своему окружению. Он подвижен, общителен и эгоцентричен, а поэтому быстро обижается. Постоянно в напряжении и стрессе из-за сложившегося своего положения. Хочет, чтобы его ценили и уважали.

Проанализировав результаты первичной диагностики, полученные по анкете «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома», мы пришли к следующим выводам. Результаты данной диагностики представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты первичной диагностики подростков по анкете «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома»

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	ДС	Г	И	Э
Депрессия (понижение настроения)	+7	+2	+10	+2	-3	-3
Социальные контакты	+8	+4	+8	+4	+4	+4
Познавательная деятельность	+2	+2	+2	+2	+2	-7
Дисциплина	+2	-5	-3	+2	+2	+8
Реакции агрессии и гнева	-4	+8	+8	-4	+8	-4
Страх	+10	+10	+10	+10	+10	+5
Игровая деятельность	-2	-2	+6	-2	-2	+3
Двигательная активность в перемену	+9	+6	+6	+6	+6	+1
Общее самочувствие	+10	+7	-3	+7	+7	-3
Итого	+42	+32	+44	+27	+34	+4

По результатам первичной диагностики по анкете «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома» неблагоприятной адаптации не было выявлено: у четырех воспитанников (В, Г, И, Э) наблюдается условно благоприятная адаптация, что составляет 67 %, самый низкий балл у Э (+4), и у двух воспитанников (Д и ДС) наблюдается благоприятное течение адаптации, что составляет 33 % подростков, участвовавших в исследовании.

Обобщая полученные результаты первичной диагностики, можно утверждать, что 50 % наблюдаемых подростков имеют проблемы с адаптацией и в обществе, и в детском доме, и в школе. У этих подростков наблюдаются признаки асоциального поведения и враждебности не только по отношению к взрослым, но и к сверстникам. Они часто подвержены депрессии и могут прибегать к употреблению алкоголя и курению. Они также проявляют открытый протест по отношению к представителям взрослого поколения, считая себя состоявшейся личностью, способными принимать взвешенные решения, считая себя взрослыми людьми, что совсем не соответствует действительности.

У оставшейся половины воспитанников также наблюдаются проблемы с личностной адаптацией, но они не выражены так ярко, как у другой группы. Эти подростки обычно более сдержанные, общительные и не проявляют открытой враждебности ни ко взрослым, ни к сверстникам. Подростки данной группы могут быть эмоционально подавлены, но нахождение в детском доме и в обществе не вызывает у них сильного дискомфорта.

Таким образом, результаты первичной диагностики свидетельствуют, что у подростков, поступивших в детский дом, имеются проблемы с социально-психологической адаптацией. У таких подростков часто пониженное настроение, нарушения дисциплины, познавательной и игровой деятельности, социальных контактов, а также подростки часто проявляют реакции агрессии и гнева в процессе жизнедеятельности. В данных условиях разработка мер по стабилизации социально-психологической адаптации подростков в условиях детского дома является особенно актуальной.

2.2 Описание системы психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации

На основе результатов первичной диагностики подростков, поступивших в Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э. Дзержинского», для адаптации подростков в условиях детского дома была разработана система психолого-педагогического сопровождения.

Методологическим основанием для разработки системы психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации послужила работа А.В. Горбашова и И.В. Кузьменко «Психолого-педагогическое сопровождение детей к условиям детского дома» [8].

Цель разработанной системы: психолого-педагогическое сопровождение адаптации подростков к условиям детского дома, способствующей

предупреждению и снижению отрицательных последствий социально-психологической депривации с учетом индивидуальных особенностей подростков

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки воспитанников, вновь поступивших в детский дом;
- создать атмосферу доверия и безопасности для каждого подростка, находящегося в условиях детского дома;
- оптимизировать эмоциональный фон, снизить эмоциональное напряжение среди воспитанников детского дома подросткового возраста;
- снизить уровень тревожности и уменьшить немотивированную агрессию;
- создать условия для формирования продуктивных взаимоотношений воспитанника детского дома подросткового возраста с окружающими;
- создать комфортные условия для взаимодействия в системе «воспитатель-воспитанник».

При разработке системы были использованы следующие подходы: личностно-ориентированный, структурный, когнитивный и деятельностный. В основе формирования программы были использованы такие принципы как:

- комплексность и системность коррекционно-развивающей работы;
- обязательная связь между этапами программы;
- индивидуальный подход к каждому воспитаннику, учет всех особенностей развития ребенка (психологических, физиологических, возрастных);
- тесная связь между диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- комплексность.

Данная система разработана для работы с воспитанниками, поступившими в детский дом, находящимися на стадии адаптации, и с воспитателями детского дома.

Система психолого-педагогического сопровождения воспитанников Лесосибирского детского дома подросткового возраста в период адаптации рассчитана на 3 месяца.

В процессе реализации системы применяются следующие формы организации работы с воспитанниками детского дома находящихся в процессе адаптации.

Групповая форма работы: социально-психологические тренинги, занятия-беседы, работа в группах, групповые консультации.

Групповое занятие с воспитанниками детского дома проводилась в форме дискуссии, что создавало атмосферу доверия и позволяло психологу обсуждать с подростками сложные темы, которые они предпочитают не обсуждают со взрослыми. Созданное доверие позволило воспитанникам детского дома подросткового возраста открыто выражать свои чувства и мысли, что способствовало повышению эффективности занятий.

Индивидуальная форма работы: личные беседы, игры, упражнения.

Консультации с воспитателями детского дома – проведение консультативных занятий с педагогическим коллективом для оптимизации отношений и взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник».

Основными направлениями системы психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома подросткового возраста в период адаптации, являются:

- профилактическая работа для обеспечения оптимального течения социально-психологической адаптации воспитанников;
- диагностика социально-психологической адаптации подростков;
- работа с педагогами;
- коррекционно-развивающая работа с подростками.

В таблице 6 представлена информация о содержании этапов реализуемой программы.

Таблица 6 – Краткое содержание этапов системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома

Этап	Задачи		Мероприятия
Диагностический	Сбор информации об уровне социально - психологической адаптации подростков		Диагностические исследования
			Разработка планов индивидуального сопровождения
Организационно-деятельностный	Анализ полученных результатов, формирование программы для повышения уровня адаптации подростков		Формирование программы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома
Коррекционный	Работа с педагогами	Информирование об индивидуально-психологических особенностях подростка, обучение приемам конструктивного общения с подростками	Составление психологических карт воспитанников. Разработка рекомендаций для педагогов. Консультации
	Работа с воспитанником	Коррекция агрессивного поведения	Групповые психологические тренинги
		Формирование положительной нравственной направленности	Этические беседы
		Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения	Групповые психологические тренинги
		Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе	Индивидуальная работа
		Обучение способам выплескивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах	Индивидуальная работа
		Обучение способам релаксации и саморегуляции	Индивидуальная работа
Обобщающий	Оценка эффективности проведенной работы		Обследование по диагностическим методикам программы

Остановимся на каждом этапе системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков к детскому дому более подробно.

1 этап – диагностический (ноябрь-декабрь 2022 г.).

Цель: организация комплексного обследования подростка с целью определения наличия проблем в социально-психологической адаптации воспитанников к детскому дому.

Проведение психодиагностики осуществляется по следующим методикам: «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд), «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер), анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома» (Приложение А).

2 этап – организационно-деятельностный (январь - апрель 2023 г.).

Цель: на основе анализа результатов, полученных в процессе диагностики, разработать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в детском доме.

3 этап – коррекционный (январь-апрель 2023 г.).

Цель: реализация системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома.

Коррекционная работа проводилась в групповом и индивидуальном порядке.

Формы коррекционно-развивающей работы:

- беседы;
- ролевое проигрывание проблемных ситуаций и их обсуждение;
- практические упражнения;
- конструктивные игры;
- подвижные игры с использованием сдерживающих моментов;
- анализ художественных текстов;
- творческие задания;
- просмотр видеосюжетов;
- рефлексия.

4 этап – обобщающий (май 2023 г.).

Цель: на основе анализа результатов коррекционно-развивающей работы составить дальнейший план психолого-педагогического сопровождения адаптации воспитанника, учитывая достижения и неудачи, возникшие в процессе реализации программы.

Проводится повторная диагностика социально-психологической адаптации воспитанников, анализ результатов повторной диагностики, коррекция программы.

Данная система может быть использована в работе психологами и социальными педагогами детских домов.

Рассмотрим более подробно коррекционный этап – работа с воспитателями.

Коррекционный этап. Работа с воспитателями.

Цель: оптимизация отношений и взаимодействия в системе «воспитатель – воспитанник».

В рамках данного этапа были выделены следующие задачи:

- проконсультировать воспитателей о выявленных в процессе диагностического этапа индивидуально-психологических особенностях поступивших воспитанников;
- проконсультировать воспитателей о навыках конструктивного общения с подростками.

Рекомендации, которых необходимо придерживаться при
конструктивном общении с воспитанником детского дома подросткового
возраста

1. При общении рекомендуется использовать различные приемы, не носящие характер насильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии:

- при нарушении правил подростком воспитателю необходимо при обращении к нему использовать речевое сообщение «Я-высказывание», таким образом, давая понять, что его поведение замечено;

- обязательно необходимо выражать то, что вы чувствуете по этому поводу;
- обязательно нужно сообщить подростку возможные последствия такого поведения;
- расскажите подростку о своем мнении по данному поступку;
- важно получить обратную связь от подростка, позвольте подростку опровергнуть или подтвердить ваше мнение;
- выставите требования в соответствии с правилами детского дома;
- объясните подростку, что необходимо делать в сложившейся ситуации;
- обязательно сообщите подростку о том, что вы хотите ему помочь, но при условии, что он этого захочет, необходимо предоставить инициативу подростку;
- выкажите подростку уверенность в том, что в следующий раз в сложившейся ситуации он примет верное решение.

2. При общении с подростком примите следующие правила:

- выразите свои чувства по поводу разговора и подчеркните его важность для вас в общении с подростком;
- не вините, не обвиняйте и не пытайтесь заставить подростка чувствовать себя виноватым или грешным в чем-либо, так как это помешает вам построить конструктивные отношения с ним.

3. Попробуйте отказаться от наказания как основного метода воспитания, попробуйте другой метод.

4. Привлеките подростка, воспитывающегося в детском доме в работу секций и кружков.

5. В воспитании личности подростка применение необходимых психолого-педагогических мер.

Психолого-педагогические методы работы, используемые в воспитании личности подростка, представлены в таблице 7.

Коррекционно-развивающая работа с воспитанниками детского дома подросткового возраста.

Цель: стабилизация и повышение уровня социально-психологической адаптации воспитанников детского дома подросткового возраста.

Таблица 7 – Психолого-педагогические методы работы с подростками, используемые при различных симптомах нарушений

Симптомы нарушений	Задачи развития	Методы развития
Нарушение взаимодействия со сверстниками	Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем	Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи
Нарушение взаимодействия с воспитателем	Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с воспитателем, проявлять к нему уважение	Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств
Несоблюдение социальных и этических норм	Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных, школьных социальных и этических норм	Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения
Неадекватное отношение к себе	Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку	Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики

Групповая форма работы с воспитанниками подросткового возраста в процессе адаптации к детскому дому, подробнее представлена в таблице 8.

Условия проведения групповых форм работы с воспитанниками детского дома подросткового возраста:

- участники в возрасте: с 12 до 16 лет;

- длительность одного занятия составляет: 60-120 минут;
- занятия проводятся три раза в неделю на протяжении 3 месяцев;
- общее количество занятий: 30;
- необходимое оборудование на каждое занятие: бумага, цветные карандаши, ручки, компьютер для просмотра видеосюжетов;
- структурная схема каждого занятия: приветствие, основное упражнение, рефлексия, прощание.

Таблица 8 – Содержание и задачи групповых занятий с воспитанниками детского дома подросткового возраста

Задачи	Содержание
Коррекция агрессивного поведения	Тренинг «Попробуй меня понять»
Формирование положительной направленности	«Школа доброты»
Развитие коммуникативных способностей	Тренинг «Мы вместе»

Приветствия и прощания меняются в зависимости от темы проводимых занятий, настроения в группе. Под конец или в процессе занятия проводится рефлексия.

1 блок «Обучение навыкам эффективного взаимодействия с окружающими».

Задачи:

- обучить воспитанников методам общения, развить их коммуникационные навыки;
- обучить подростков навыку действовать конструктивно при конфликтных ситуациях;
- мотивировать детей развиваться, обеспечить их для этого необходимыми знаниями и ресурсами;
- научить методам борьбы со стрессом;

– научить делать выбор и принимать решения.

В таблице 9 представлен план тренинга «Пойми меня».

Таблица 9 – Содержание плана тренинга «Пойми меня»

Тема	Содержание	Часы	Методическое, техническое, диагностическое, др. обеспечение
1. Внутреннее состояние, осознание и понимание своих эмоций	Упражнение «Прогноз погоды», «Самопохвала»	1	Лист ватмана листы бумаги, карандаши, восковые мелки
2. «Проблемы - на передний план» - правила взаимодействия в команде	Упражнение «Камушек в ботинке», «Зеркало»	1	Бумага, карандаши
3. Работа с гневом и обидами	Упражнение «Спустить пар» и (или) «Шутливое письмо», «Тень»	1	Бумага, карандаши, корзина для бумаг
4. Агрессия может быть конструктивной	Игра «Датский бокс», «Обзывалки»	1	Изоматериалы
5. Что такое «Агрессивное поведение»	Упражнение «Агрессивное поведение», «Путаница»	1	Бумага, карандаши
6. Снимаем напряжение	Упражнение «Безмолвный крик», «Хочу сказать спасибо»	1	Изоматериалы
7. Формирование навыков отреагирования эмоций	Упражнение «Любовь и злость», «Компот»	1	Изоматериалы
8. Конструктивные способы разрешения конфликта	Упражнение «Ковер мира», «Цвета»	1	Кусок пледа или мягкий коврик, фломастеры, клей и материалы для оформления декораций: алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и т.п.

Задачи 2 блока «Развитие нравственности среди воспитанников детского дома подросткового возраста»:

- сформировать у подростков ценностное отношение к жизни;
- заложить в подростке нравственные основы личности;
- содействовать развитию гуманистического отношения к окружающей среде;
- побуждать воспитанников к саморазвитию и самосовершенствованию;
- расширить кругозор воспитанников в области культуры и искусства;
- развить этическое мышление и сознательность воспитанников;
- содействовать развитию у воспитанников навыков анализа, рассуждения и формирования собственного мнения;
- обучать навыкам самостоятельного принятия решений в ситуациях, связанных с моральным выбором.

В таблице 10 представлен план занятий-бесед «Школа доброты»

Таблица 10 – План занятий-бесед «Школа доброты»

Тема занятия	Кол-во часов
1. Воспитание человечности. Настоящая мудрость.	1
2. Кто достоин уважения. Как стать лучше.	1
3. Добрые дела. Помогаем другим.	2
4. Учимся видеть хорошее.	2
5. Учимся прощать.	1
6. Тропа милосердия. Сила любви.	1
7. Учимся дружить.	1

Занятия направлены на развитие у воспитанников умения прислушиваться к себе, своим чувствам, мнению, стимулировать рефлекссию о собственной жизни и взаимоотношениях с окружающими людьми.

Задачи 3 блока «Развитие коммуникативных и социальных навыков»:

- овладеть навыками активного и эффективного общения;
- сократить уровень недоверия к окружающим людям;

- осознать различные мотивы, лежащие в основе межличностных отношений;
- развить понимание ценности как других людей, так и себя самого;
- обучить методам решения проблем и умению разрешать конфликтные ситуации.

В таблице 11 представлен план тренинга коммуникативных и социальных умений «Мы вместе».

Таблица 11 – План тренинга коммуникативных и социальных умений «Мы вместе»

Тема	Содержание	Часы	Методическое, техническое, и др. обеспечение
Осознание себя. Умение вести беседу	«Части моего Я» Игра-тренинг «Таможня» Умение вести разговор»	1	Бумага, цветные карандаши
Умение слушать. Работа с чувствами	«Слушаем молча» «Значимые люди» «Список чувств»	1	Бумага, цветные карандаши
Типичные проблемы. Игровой тренинг	«Мои проблемы» «Ассоциации»	1	Бумага, ручка
Осознание своих идеалов. Необычный опыт общения	«Спина к спине» «Мои идеалы» «Монстр»	1	Бумага, ручки
Осознание проблем в отношениях с людьми	«Мои проблемы» «Своё пространство» «Крокодил»	1	Бумага, ручки
Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств	«Мотивы наших поступков» «Чувства без слов»	1	Бумага, ручки
Мотивы наших поступков	«Мотивы наших поступков». Обратная связь «Горячее место» «Медитация»	1	Бумага, ручки
Отношения с людьми	«Телеграммы» «Я в глазах других людей»	1	«Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки

Данный тренинг направлен на развитие у подростков навыков общения со взрослыми, детьми, сверстниками. Для воспитанников крайне важно научиться выражать свои мысли, чувства, уметь находить общий язык с окружающими, чтобы успешно адаптироваться сначала в среде детского дома и школы, а затем уже и в самостоятельной жизни после выпуска. Поэтому при проведении занятий необходимо способствовать установлению открытой доверительной атмосферы, чтобы каждый участник мог поделиться своими чувствами и мнением, не боясь, что будет осужден или осмеян сверстниками.

Индивидуальная форма работы с подростками.

Многолетний опыт работы с детьми в детском доме подтверждает эффективность использования индивидуальных форм занятий со всеми возрастными группами воспитанников. Поскольку дети из детского дома постоянно находятся в групповой среде, у них часто возникает нехватка индивидуального взаимодействия с взрослыми. В ходе индивидуальных занятий устанавливаются доверительные отношения и создается доброжелательная обстановка, что способствует личностному росту ребенка, повышению самооценки и коррекции негативных личностных отклонений. На индивидуальных занятиях также происходит углубление и усвоение знаний, полученных в групповых формах работы, а также создаются условия для самопознания и самораскрытия подростка.

В таблице 12 представлено содержание индивидуальной работы с подростками детского дома.

Таблица 12 – План индивидуальной работы с подростками детского дома

Цель	Игры и упражнения
Формирование положительной устойчивой «Я-концепции»	«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мои чувства, мысли и желания»»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание

Продолжение таблицы 12

Цель	Игры и упражнения
Формирование положительной устойчивой «Я-концепции»	«Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.
Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах	«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Листок гнева»; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»
Обучение способам релаксации и саморегуляции	«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др.

Таким образом, реализация разработанной системы будет способствовать стабилизации уровня адаптации подростков в условиях детского дома. Анализ результатов повторной диагностики социально-психологической адаптации подростков в условиях детского дома представлен ниже.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Для оценки результатов реализации системы психолого-педагогического сопровождения подростков в условиях детского дома была проведена повторная диагностика социально-психологической адаптации воспитанников. Был использован тот же диагностический инструментарий, что и при первичной диагностике.

Результаты повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд)

В процентах

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	Д	Г	И	Э
Адаптивность	144	149	133	124	114	104
Деадаптивность	83	78	95	101	110	117
Лживость +	14	15	16	15	17	18
Лживость -	19	19	14	13	13	12
Приятие себя	47	50	46	40	38	34
Неприятие себя	19	16	23	19	24	28
Приятие других	27	28	27	23	20	19
Неприятие других	14	14	19	20	20	27
Эмоциональный комфорт	24	22	23	23	23	22
Эмоциональный дискомфорт	15	14	17	22	21	23
Внутренний контроль	58	61	52	52	46	46
Внешний контроль	17	20	21	24	30	25
Доминирование	10	10	9	7	5	9
Ведомость	18	17	19	17	18	14
Эскапизм (уход от проблем)	14	11	14	17	19	19

Интегральные результаты проведения повторной диагностики подростков методики «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) представлены в таблице 14.

Анализируя данные, представленные в таблицах 14 и 15, можно проследить положительную динамику показателей адаптации подростков к условиям детского дома.

Таблица 14 – Интегральные результаты повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд)

В процентах

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	Д	Г	И	Э
Адаптация	69,43	71,63	61,33	61,11	58,90	49,06
Самовосприятие	65,73	71,13	60,56	59,82	50,74	43,15
Принятие	74,83	75,59	66,04	60,98	56,55	45,78

Продолжение таблицы 14

Показатель	Испытуемые					
	Д	В	Д	Г	И	Э
Адаптация	69,43	71,63	61,33	61,11	58,90	49,06
Самовосприятие	65,73	71,13	60,56	59,82	50,74	43,15
Принятие	74,83	75,59	66,04	60,98	56,55	45,78
Эмоциональная комфортность	63,54	66,11	60,50	56,11	58,28	52,88
Стремление к доминированию	57,63	57,06	55,65	48,16	41,71	60,28
Интернальность	75,90	73,54	66,88	64,80	59,27	57,79

В таблице 15 представлены интегральные показатели первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд), а также числовая разница между данными диагностиками по всем показателям.

У воспитанника Д. разница составляет 12,9 %. Показатель 12,7 % принадлежит воспитаннице В. Результат 11,3 % соответствует воспитаннику ДС. Следующее значение 12,7 % у воспитанника Г. Самый высокий интегральный показатель 13,9 % у воспитанника И. У воспитанника Э. разница составляет 12,9 %.

Анализируя результаты, представленные в таблице 15, можно сделать вывод, что у всех подростков при повторной диагностике наблюдается улучшение интегральных показателей по сравнению с первичными данными.

Результаты первичной и повторной диагностики у подростков-воспитанников детского дома по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Адаптация») представлены на рисунке 3.

Таблица 15 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд)

Показатель	Испытуемые								
	Д			В			ДС		
	І	ІІ	А	І	ІІ	А	І	ІІ	А
Адаптация	56,54	69,43	12,9	58,90	71,63	12,7	50,00	61,33	11,3
Самовосприятие	56,82	65,73	8,9	60,69	71,13	10,4	49,02	60,56	11,5
Принятие других	66,35	74,83	8,5	63,77	75,59	11,8	55,65	66,04	10,4
Эмоциональная комфортность	50,00	63,54	13,5	51,43	66,11	14,7	48,72	60,50	11,8
Стремление к доминированию	48,65	57,63	9,0	48,65	57,06	8,4	47,37	55,65	8,3
Интернальность	65,43	75,90	10,5	64,69	73,54	8,9	56,87	66,88	10,0
Показатель	Г			И			Э		
	І	ІІ	А	І	ІІ	А	І	ІІ	А
Адаптация	48,43	61,11	12,7	45,18	58,90	13,	36,15	49,06	12,9
Самовосприятие	50,30	59,82	9,5	40,17	50,74	10,	29,75	43,15	13,4
Принятие других	52,05	60,98	8,9	47,37	56,55	9,2	31,45	45,78	14,3
Эмоциональная комфортность	44,68	56,11	11,4	47,83	58,28	10,	44,44	52,88	8,4
Стремление к доминированию	40,00	48,16	8,2	34,48	41,71	7,2	59,26	60,28	1,0
Интернальность	56,45	64,80	8,4	49,55	59,27	9,7	48,78	57,79	9,0

Условные обозначения: І – Первичная диагностика; ІІ – Повторная диагностика; А– Разница

На рисунке мы видим, насколько у каждого из воспитанников увеличился показатель по шкале адаптация. Наблюдается положительная динамика у каждого из подростков, у воспитанника Д. показатель увеличился на 12,89 %. Результат воспитанницы В. составляет 12,73 %. Для следующего воспитанника ДС. показатель составил 11,33 %. Что касается воспитанника Г., то его показатель увеличился на 12,68 %. Следует отметить, что самый высокий показатель по шкале адаптация 13,72 % у воспитанника И. и у Э., который составил 13,31 %.

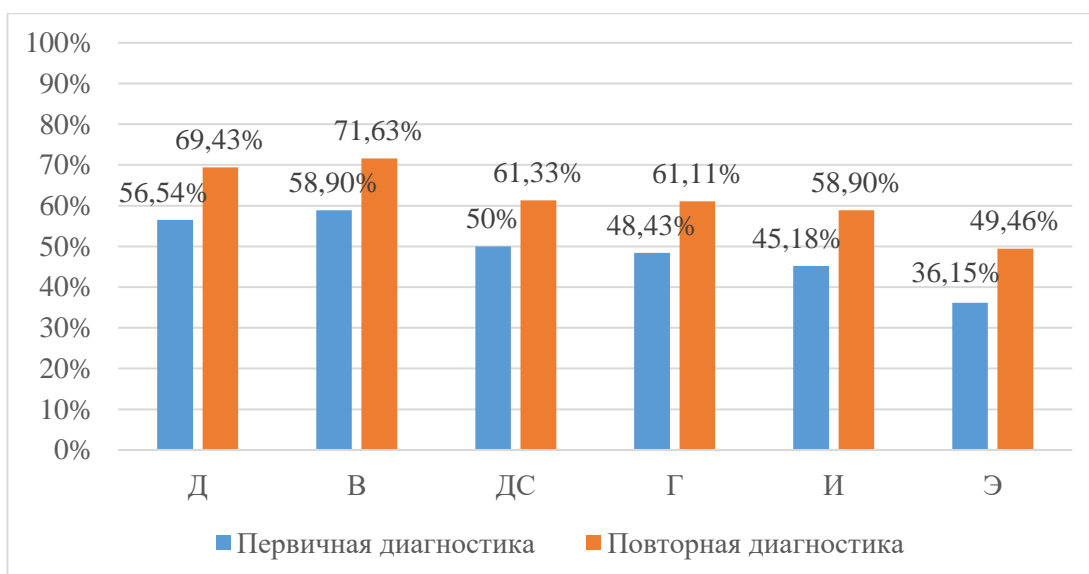


Рисунок 3 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Адаптация»)

Анализируя результаты, представленные на рисунке 3, можно заметить, что у всех подростков показатель адаптации увеличился, что говорит о положительной динамике изменения уровня адаптации воспитанников.

При первичной диагностике у 83 % подростков был средний уровень адаптации, у 17 % воспитанников – низкий. Повторная диагностика показала, что у 66 % подростков уровень адаптации высокий, у 34 % – средний уровень. Таким образом, у 66 % воспитанников уровень адаптации изменился со среднего до высокого, еще у 17 % – с низкого до среднего, что говорит о том, что подростки достаточно приспособились к условиям детского дома и окружающим людям.

Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Самовосприятие») представлены на рисунке 4.

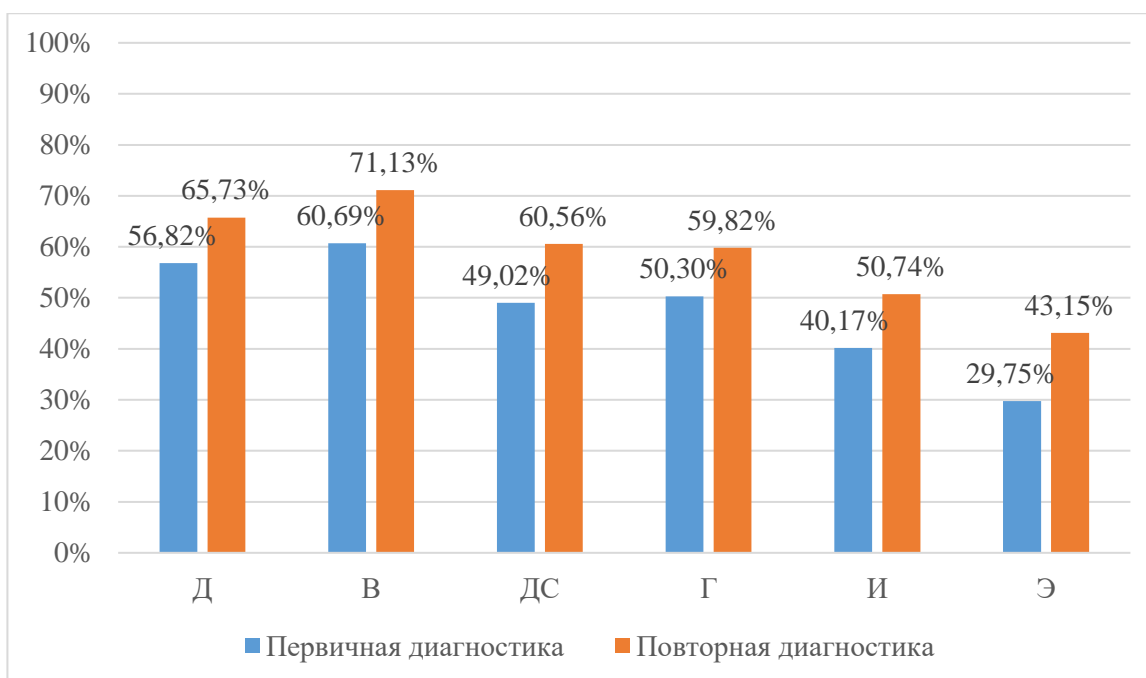


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Самовосприятие»)

У всех подростков показатель «Самовосприятие» изменился в большую сторону, что говорит о повышении самооценки своих личностных характеристик воспитанниками, уровня удовлетворенности собой и уверенности в себе. При первичной диагностике у 66 % наблюдаемых подростков был выявлен средний уровень самовосприятия, у 17 % – высокий, у оставшихся 17 % – низкий. При повторной диагностике высокий уровень по шкале «Самовосприятие» увеличился до 34 % высокий уровень, у 66 % воспитанников выявлен средний уровень. Таким образом, у 17 % воспитанников уровень показателя «Самовосприятие» увеличился со среднего до высокого, еще у 17 % – с низкого до среднего.

Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Приятие других») представлены на рисунке 5.

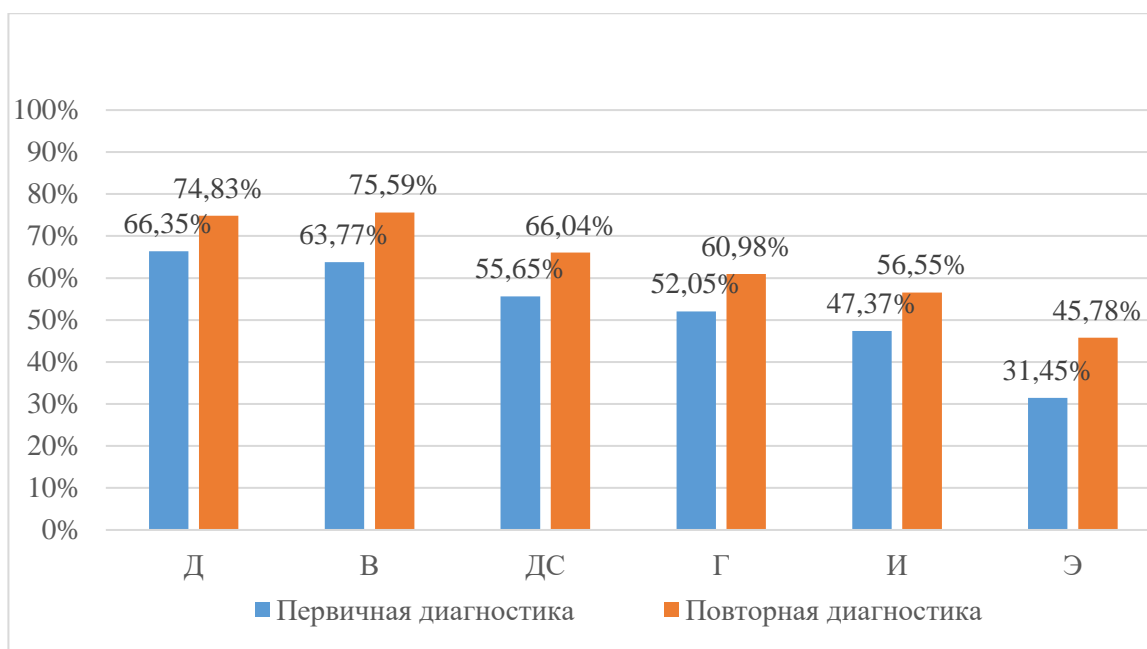


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Принятие других»)

Анализируя полученные результаты первичной диагностики, мы пришли к следующим выводам. Уровень показателя «Принятие других» у 34 % подростков был определен как высокий, у 50 % как средний, у оставшихся 16 % – как низкий. По результатам системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома уровень показателя «Принятие других» у 34 % воспитанников изменился со среднего до высокого, еще у 16 % – с низкого до среднего уровня. Данное изменение свидетельствует, что наблюдаемые подростки стали терпимее по отношению к окружающим людям, к их слабостям, недостаткам, стали меньше критиковать других.

Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Эмоциональный комфорт») представлены на рисунке 6.

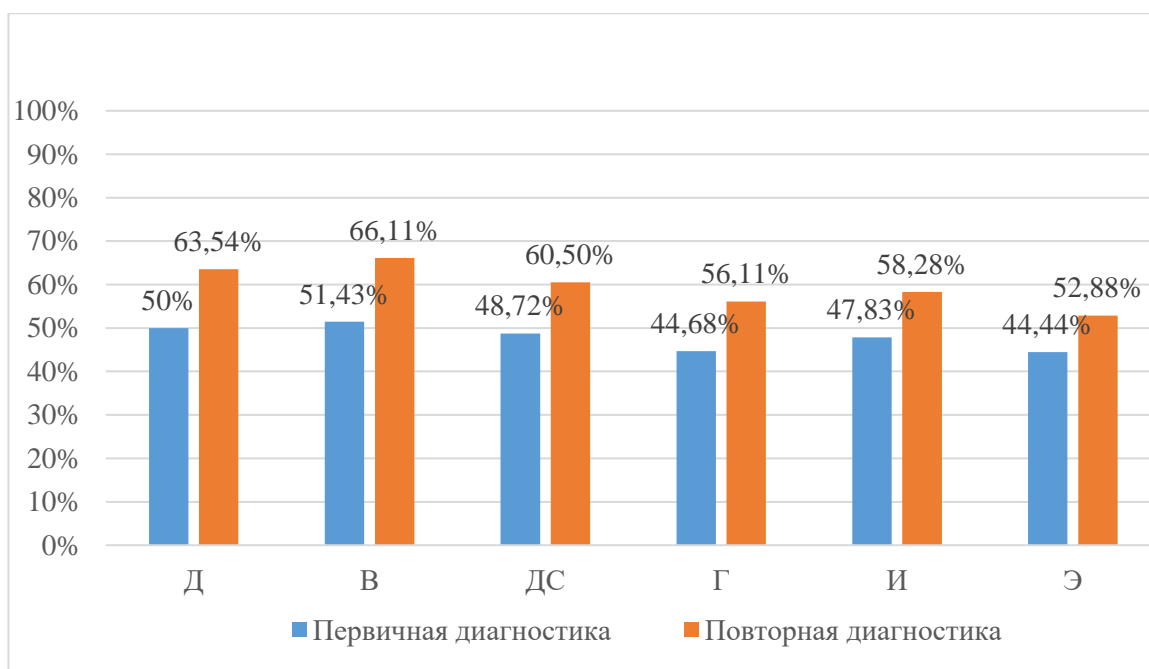


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) (шкала «Эмоциональный комфорт»)

При первичной диагностике у всех воспитанников уровень эмоционального комфорта был средний от 44,44 % до 51,43 %. Анализируя результаты повторной диагностики, мы констатируем, что у 50 % (у троих) наблюдаемых подростков уровень показателя вырос со среднего до высокого уровня, что свидетельствует о снижении тревожности у воспитанников, беспокойности, напряженности.

Показатель «Стремление к доминированию» после реализации системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома изменился следующим образом: у 17 % воспитанников показатель с низкого уровня вырос до высокого, у оставшихся 83 % показатель остался на среднем уровне. Данный факт можно объяснить тем, что система психолого-педагогического сопровождения содержала занятия и упражнения, направленные на толерантное и уважительное общение со сверстниками и взрослыми, а также на развитие навыков не только занимать главенствующее

положение в коллективе, но и искать компромисс с другими людьми, приходиться к решению коллективно.

Уровень показателя «Интернальность» или способности нести ответственность за свои слова и поступки изменился у 34 % наблюдаемых подростков со среднего до высокого уровня. Анализируя результаты повторной диагностики, было выявлено, что у 66 % воспитанников высокий уровень показателя «Интернальность», у 34 % средний уровень, что говорит об усилении внутренней мотивации у воспитанников, о повышении требовательности к себе, умения управлять своими поступками и нести ответственность за них.

Через неделю после проведения диагностики по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд) было проведено повторное исследование по анкете «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома». Результаты данной диагностики представлены в таблице 16.

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что после реализации системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков у воспитанников уменьшилось депрессивное состояние, подростки стали более активны в познавательной деятельности, воспитанники стали более активно проявлять интерес к игровой деятельности, практически у всех воспитанников исследуемой группы общее самочувствие стало лучше.

Обобщая результаты проведенной работы, и сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно сделать вывод, что проведение системы психолого-педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского дома положительно повлияло на уровень адаптации воспитанников.

Обобщая результаты проведенной работы, и сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно сделать вывод, что реализация системы психолого-педагогического сопровождения положительно повлияла на уровень адаптации воспитанников детского дома.

Таблица 16 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по анкете «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома»

Показатель	Испытуемые								
	Д			В			ДС		
	І	ІІ	А	І	ІІ	А	І	ІІ	А
Депрессия (понижение настроения)	+7	+7	0	+2	+7	+5	+10	+10	0
Социальные контакты	+8	+8	0	+4	+8	+4	+8	+8	0
Познавательная деятельность	+2	+8	+6	+2	+2	0	+2	+2	0
Дисциплина	+2	+8	+6	-5	+2	+7	-3	+2	+5
Реакции агрессии и гнева	-4	-4	0	+8	+8	0	+8	+8	0
Страх	+10	+10	0	+10	+10	0	+10	+10	0
Игровая деятельность	-2	+3	+1	-2	+3	+5	+6	+6	0
Двигательная активность в перемену	+9	+9	0	+6	+6	0	+6	+6	0
Общее самочувствие	+10	+10	0	+7	+7	0	-3	+7	+10
Итого	+42	+59	+13	+32	+53	+21	+44	+59	+15
Показатель	Г			И			Э		
	І	ІІ	А	І	ІІ	А	І	ІІ	А
Депрессия (понижение настроения)	+2	+7	+5	-3	+2	+5	-3	+2	+5
Социальные контакты	+4	+4	0	+4	+4	0	+4	+4	0
Познавательная деятельность	+2	+2	0	+2	+2	0	-7	+2	+9
Дисциплина	+2	+2	0	+2	+2	0	+8	+8	0
Реакции агрессии и гнева	-4	-4	0	+8	+8	0	-4	-4	0
Страх	+10	+10	0	+10	+10	0	+5	+5	0
Игровая деятельность	-2	+3	+5	-2	+3	+5	+3	+3	0
Двигательная активность в перемену	+6	+6	0	+6	+6	0	+1	+6	+5
Общее самочувствие	+7	+7	0	+7	+7	0	-3	+7	+10
Итого	+27	+37	+10	+34	+44	+10	+4	+33	+29
Условные обозначения: І – Первичная диагностика; ІІ – Повторная диагностика; А – Разница									

Анализ повторной диагностики позволил сделать вывод о положительных изменениях у всех воспитанников на момент завершения системы психолого-педагогического сопровождения. За счет проведения коллективных упражнений, предполагающих дискуссии и работу в команде, улучшились такие показатели как: «Адаптация», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Стремление к доминированию», «Уход в себя», «Враждебность и тревога по отношению к детям, взрослым».

Проведение индивидуальных бесед положительно повлияло на большинство подростков: у них снизилось недоверие к новым людям, эмоциональное напряжение, уменьшилась тревога и враждебность по отношению к взрослым, повысился эмоциональный комфорт.

После внедрения системы психолого-педагогического сопровождения уровень адаптации увеличился до высокого у 66 % воспитанников. У 34 % подростков были отмечены значительные улучшения в адаптации. Однако у 17 % воспитанников все еще присутствует низкий уровень развития некоторых показателей, что указывает на необходимость продолжения работы с ними.

Таким образом, после реализации системы психолого-педагогического сопровождения подростков в условиях детского дома уровень адаптации воспитанников увеличился. Следовательно, данная система эффективна и может использоваться педагогом-психологом и другими специалистами детского дома в период адаптации подростков к условиям детского дома.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав различные точки зрения психологов, мы вслед за А.К. Акименко, определяем адаптацию как значимый процесс, в котором организм приспособляется к изменяющимся условиям, чтобы обеспечить его нормальное функционирование в будущем.

Адаптация воспитанников детского дома процесс многоступенчатый, который требует от всех участников полного включения и взаимного сотрудничества на всех его этапах. Одним из ключевых моментов адаптации воспитанников детского дома является то, что подростки должны чувствовать свою значимость и необходимость своего существования в обществе, а также понимать, что их вины в том, что они оказались в детском доме нет. Если учитывать все вышеперечисленные факторы, адаптация у воспитанников детского дома пройдет благополучно.

В России наблюдается устойчивый рост числа детей, которые оказываются в детских домах. Каждый год количество детей-подростков, попадающих в такие учреждения, увеличивается. В процессе перевода в детский дом дети часто сталкиваются с потерей связи со своими близкими, родным домом и привычным окружением. У детей-подростков, находящихся в детских домах, адаптация не всегда протекает успешно и может вызывать значительный эмоциональный дискомфорт. Часто дети испытывают высокий уровень тревожности, апатию, агрессию и другие негативные эмоции. Неблагополучная адаптация в детском доме может привести к развитию отрицательного девиантного поведения, которое может сопровождать ребенка и в его взрослой жизни. Следовательно, необходима разработка и реализация специальных мер по стабилизации адаптации подростков при их поступлении в детский дом.

Изучив научные работы А.А. Архиповой, В.С. Басюка, М.А. Галагузовой, нами было выявлено, что психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представляет собой систему интервенций, включающую взаимосвязанные действия педагогов, психологов и

медицинских работников, направленные на создание необходимых условий для психологической интеграции и развития ребенка. Поэтому для обеспечения успешного течения социально-психологической адаптации детей к условиям детского дома целесообразно сформировать систему психолого-педагогического сопровождения в детском доме, что позволит проводить профилактические и коррекционные мероприятия по снижению уровня дезадаптации воспитанников.

Мы провели экспериментальное исследование, направленное на определение уровня социально-психологической адаптации подростков при помощи таких методик, как: «Диагностика социально-психологической адаптации» (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд), «Восьмицветовой тест Люшера» (автор – М. Люшер), анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома». Проанализировав результаты первичной диагностики, мы отмечаем, что у подростков, поступивших в детский дом, имелись проблемы с социально-психологической адаптацией, они испытывали страх, тревогу, затруднения коммуникации с окружающими, низкую самооценку, проявляли гнев.

Нами разработана и реализована система по психолого-педагогическому сопровождению адаптации подростков в условиях детского дома.

После реализации системы нами проведена повторная диагностика подростков, которая позволила выявить положительные изменения в уровне адаптации у большинства воспитанников. После внедрения системы психолого-педагогического сопровождения уровень адаптации увеличился до высокого у 66 % воспитанников. У 34 % подростков были отмечены значительные улучшения в адаптации. Однако у 17 % воспитанников все еще присутствует низкий уровень развития некоторых показателей, что указывает на необходимость продолжения работы с ними.

Таким образом, после реализации системы психолого-педагогического сопровождения подростков в условиях детского дома уровень адаптации воспитанников увеличился. Следовательно, данная система эффективна и может

использоваться педагогом-психологом и другими специалистами детского дома в период адаптации подростков к условиям детского дома.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акименко, А. К. Взаимосвязь представления о лжи и стратегии поведения в системе социально-психологической адаптации личности : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Акименко Анастасия Константиновна ; Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского – Саратов, 2008 г. – 27 с.
2. Архипова, А. А. Социально-педагогическое сопровождение детей, оставшихся без попечения родителей, в процессе социализации : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Архипова Анастасия Андреевна ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена – Санкт- Петербург, 2005. – 17 с.
3. Басюк, В. С. Психолого-педагогическое сопровождение как условие компенсирования состояния психической депривации у детей-сирот : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Басюк Виктор Стефанович ; Иркутский государственный педагогический университет. – Иркутск, 2004. – 24 с.
4. Богомолов, А. М. Структурно-функциональный подход к оценке адаптационного потенциала личности / А. М. Богомолов // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 28. – С. 53-59.
5. Бурно, М. Е. О характерах людей / М. Е. Бурно. – Москва : Академический проект, 2020. – 105 с.
6. Буршит, Л. М. Методы эмпирического социально-психологического исследования уровней социально-психологической адаптации воспитанников детского дома в условиях разновозрастного детско-подросткового коллектива/ Л. М. Буршит // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2013. – № 2 (113). – С. 150-155.

7. Вебер, М. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / М. Вебер, Р. Ассаджиоли. – Москва : Смысл, 1997. – 296 с.
8. Горбашова, А. В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации детей к условиям детского дома / А. В. Горбашова, И. В. Кузьменко // Студенческий научный форум – 2016 : Материалы VIII Международной студенческой научной конференции : [сайт]. – 2016. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016023745> (дата обращения 12.03.2023).
9. Груздева, О. В. Психология развития (возрастная): учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки: «Педагогика» / О. В. Груздева, О. М. Вербианова; КГПУ им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 93 с.
10. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда. Методология социологии. / Э. Дюркгейм. – Москва : Наука, 2011. – 572 с.
11. Иванова, Н. П. Дети в приемной семье : Советы начинающим родителям-воспитателям / Н. П. Иванова, О. В. Заводилкина. – Москва : Дом, 1993. – 29 с.
12. Исаева, Н. И. К вопросу о психологических условиях развития адаптационных способностей воспитанников детского дома / Н. И. Исаева, Д. А. Пастухова // Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 12 (131). – С. 198-204.
13. Кабардиева, Ф. А. Специфика психосоциального развития детей-сирот, воспитывающихся в условиях школы-интерната / Ф. А. Кабардинова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 2. – С.34-39.
14. Котли, П. Новые приемные родители. Первый опыт / П. Котли ; под общей редакцией. Т. Г. Соломоник. – Санкт-Петербург : Изд-во обществен. Благотворительного фонда «Родительский мост», 1999. – 115 с.
15. Кривцова, С. В. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. – Москва : Генезис, 2013. – 184 с.

16. Куваева, А. А. Психолого-педагогические особенности социального развития детей-сирот, воспитывающихся в условиях детского дома / А. А. Куваева // Целостное развитие личности в системе образования : материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции / Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 2017. – С.69–76.
17. Лангмейнер Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейнер, З. Матейчек. – Санкт-Петербург : Альма-Матер, 2022. – 350 с.
18. Люшер, М. Методика «Восьмицветовой тест Люшера» / М. Люшер // Психологические тесты онлайн : [сайт]. – URL: <https://psytests.org/luscher/8color-run.html> (дата обращения 11.04.2023).
19. Минуллина, А. Ф. Исследование характеристик эмоционального интеллекта у детей-сирот / А. Ф. Минуллина, И. М. Гильмутдинова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – № 4. – С. 154-159. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-harakteristik-emotsionalnogo-intellekta-u-detey-sirot> (дата обращения: 20.12.2023).
20. Модоренко, Е. В. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в процессе социализации личности / Е. В. Модоренко // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 8. – С. 108-111.
21. Мураткина, Д. Е. Характеристика категории «дети группы риска» в психолого-педагогической науке / Д. Е. Мураткина // Вестник Костромского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 169-172.
22. Мухина, В. С. Проект программы психологического сопровождения подростков, лишенных родительского попечительства / В. С. Мухина, В. С. Басюк // Развитие личности. – 2011. – № 4. – С. 167-182.
23. Николаев, Е. Л. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов / Е. Л. Николаев // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2017. – № 9. – С. 28–34.
24. Ницше, Ф. Веселая наука / Ф. Ницше. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 574 с.

25. Овчаренко, Л. Ю. Проблемы успешности социально-психологической адаптации подростков в современной среде / Л. Ю. Овчаренко // Системная психология и социология. – 2015. – № 13. – С. 65-69.
26. Осипова, И. И. Особенности социализации детей-сирот и детей группы риска по социальному сиротству / И. И. Осипова, Ж. А. Захарова. – Москва : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2015. – 189 с.
27. Ослон, В. Н. Жизнеустройство детей-сирот профессиональная замещающая семья / В. Н. Ослон. – Москва : Генезис, 2006. – 368 с.
28. Парсонс, Т. Социальная система / Т. Парсонс. – Москва : Академический проект, 2018. – 350 с.
29. Польшина, М. А. Социально-психологическая адаптация как фактор психологической защищенности подростков-сирот в социуме / М. А. Польшина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – № 2. – С. 154-158. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-kak-faktor-psihologicheskoy-zaschischnosti-podrostkov-sirot-v-sotsiume> (дата обращения: 22.04.2023).
30. Полякова, В. В. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения / В. В. Полякова. – Кызыл : Полиграфсервис, 2013. – 120 с.
31. Попова, Т. А. Тревожность и самооценка подростков, воспитывающихся в детском доме и патронатной семье / Т. А. Попова // Вестник ПГГПУ. – 2018. – № 1. – С. 90-100.
32. Прихожан, А. М. Психология сиротства: Научный контекст, история, экспериментальное исследование проблемы / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 354 с.
33. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

34. Сазонова, В. Н. Особенности эмоционального интеллекта детей из приемных семей / В. Н. Сазонова, Е. С. Снегирева // Известия ВГПУ. – 2019. – № 4. – С. 250-253.
35. Салливан, Г. Интерперсональный психоанализ / Г. Салливан. – Санкт-Петербург, 1999. – 347 с.
36. Слостенин, В. А. Психология и педагогика / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва : Академия, 2010. – 480 с.
37. Сорокин, П. А. Система социологии / П. А. Сорокин. – Москва : Наука, 1993. – 211 с.
38. Старкова, Д. В. Особенности воспитания детей разного возраста в условиях сельского детского дома / Д. В. Старкова // Вестник ТГПУ. – 2011. – № 13 (115). – С. 79-81.
39. Татьянчиков, А. А. Социально-психологическая адаптация подростков и социометрический статус / А. А. Татьянчиков // Вестник Костромского университета. – 2019. – № 5. – С. 72-79.
40. Филлипс, Л. Дискурс-анализ. Теория и метод / М. В. Йоргенсен, Л. Филипс. – Харьков : Изд-во «Гуманитарный центр», 2018. – 254 с.
41. Фрейд, З. Собрание сочинений. В 10 томах. Т. 1 / З. Фрейд ; под общей редакцией Е.С. Калмыковой, М.Б. Аграчевой. – Москва : Фирма СТД, 2013. – 287 с.
42. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2004. – 635 с.
43. Фурманов, И. А. Психология депривированного ребенка. Пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. – Москва : Владос, 2019. – 319 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Шкала для определения эмоционального профиля вновь прибывших детей при адаптации к условиям детского дома»

1. Депрессия (понижение настроения)	
1) Поведение без признаков депрессии	+10
2) Эпизодические проявления снижения настроения	+7
3) Легкая депрессия, из которой ребенок выходит в случае в случае интересных занятий и игр	+2
4) Депрессия умеренная, задумчив, вял, рассеян, вовлекается в процесс с трудом	-3
5) Депрессия отчетливо выражена; заторможен, на лице выражение грусти, периодически плачет без видимых причин	-6
6) Выраженная «активная» депрессия; негативное отношение к школе	-8
7) Полное нежелание идти в школу, идет в не со слезами, в сопровождении воспитателя	-10
2. Социальные контакты	
Легко и уверенно входит в коллектив	+10
1) Активно ищет и устанавливает социальные контакты с незнакомыми сверстниками	+8
2) Инициативы в установлении контактов не проявляет, но при случае выражает готовность «сотрудничать» со сверстниками	+4
3) Избирателен в общении из-за робости малоинициативен	-3
4) Активно не поддерживает социальных контактов	-5
5) Замкнут, недоверчив, находится в добровольной изоляции	-9
3. Познавательная деятельность	
1) Активно и с интересом участвует в занятиях, старателен, пытается все лучше делать, чем другие	+10
2) Без принуждения участвует в занятиях, во всем старается разобраться сам	+8
3) Проявляет избирательный интерес к определенным видам занятий и остается безучастным к другим	+2
4) Учится без видимого желания, формально, принуждая себя	-7
5) К учебе не проявляет интереса, тяготеет к ней	+10

Продолжение приложения А

4. Дисциплина	
1) С особой тщательностью и усердием выполняет все требования, нередко старается превосходить их	+10
2) Выполняет практически все требования воспитателя; усидчив, старателен, мало отвлекается	+8
3) Пытается идти в ногу с классом, но это не всегда удается несобранности и отвлекаемости	+2
4) Требования воспитателя выполняет неохотно, формально	-3
5) На уроках отвлекается, часто занят посторонним делом или «отсутствует»	-5
6) Игнорирует требования воспитателя, а иногда поступает вопреки им	-9
5. Реакции агрессии и гнева	
1) Гнев проявляется редко и в адекватной ситуации	+9
2) Гнев практически отсутствует в силу характерологических особенностей – умение все решать мирным путем, не унижая своего достоинства	+8
3) Гнев отсутствует в связи со сниженным настроением от пребывания в школе, но ребенок не может защитить себя	-3
4) Гнев отсутствует совершенно, но ребенок не может постоять за себя, а иногда убегает от обидчика	-9
5) Не всегда мотивированные проявления агрессии в отношении сверстников	-4
6) Отчетливые и частые проявления агрессии в отношении сверстников	-8
7) Агрессия временами достигает силы аффекта. Школьник озлоблен, дерзит, вступает в пререкания с персоналом детского дома или воспитателями. В знак протеста паясничает, хулиганит, может уйти детского дома или школы	-10
6. Страх	
1) Страх отсутствует	+10
2) Эпизодически робок, застенчив и стеснителен	+5
3) Ребенок явно робок и застенчив, легко теряется при попытке выяснить какой-либо вопрос	-3
4) Указанные черты выражены ярко	-6

Окончание приложения А

5) В случае выраженной тревоги и неуверенности воспитанник ищет защиты у воспитателя или более зрелых сверстников. В некоторых случаях предпочитает оставаться дома	-9
5) В случае выраженной тревоги и неуверенности воспитанник ищет защиты у воспитателя или более зрелых сверстников. В некоторых случаях предпочитает оставаться дома	-9
7. Игровая деятельность	
1) Заводит в играх, выдумывает новые варианты игр	+9
2) Эпизодически может принимать участие в играх по собственной инициативе	+6
3) Присматривается к игре с любопытством	+3
4) Интерес к игре проявляет, но при активном побуждении может кратковременно и без особого желания участвовать в игре	-2
5) Никакого интереса к играм	-7
8. Двигательная активность в перемену	
1) Двигательная активность очень высокая, шумит, шалит	+8
2) Подвижен, оживлен, бегают по коридору	+6
3) Двигательная активность низкая	+1
4) Не может найти себе подходящего места и занятия. Двигательная активность крайне низкая	-8
9. Общее самочувствие	
1) Жалоб нет, после занятий чувствует себя бодрым	+10
2) Активно не жалуется, но в беседе может выявить чувство рабочей усталости	+7
3) Жалуется на недомогание, головную боль и.т. п	-3
4) Усиление жалоб, имеющих в основном функциональную или органическую патологию	-6
5) Жалобы принимают характер устойчивой симуляции	-8
6) Появление или усиление вредных привычек или невротических расстройств	-10
<p><u>Оценка:</u> от +86 до 40 - благоприятное течение адаптации; от +40 до -10 - условно благоприятные; от -10 до -20 - неблагоприятное</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Система занятий психолого-педагогического сопровождения

Тренинг «Попробуй меня поймать»

Занятие 1

Тема: Внутреннее состояние, осознание и понимание своих эмоций.

Цель: осознание подростками возможности определить и понять свои чувства и внутреннее состояние.

Задачи:

- актуализировать знания об эмоциях и их значении;
- стимулировать осознание и усвоение значимости психологического благополучия;
- развивать умение эффективного и позитивного межличностного общения и работы в коллективе.

Ход занятия

1. Приветствие «Вежливое слово – комплимент»:

Каждый участник должен сказать что-нибудь приятное своему соседу.

Обязательные условия для упражнения «Вежливое слово - комплимент»:

- ко всем участникам группы нужно обращаться только по имени;
- то, что говорится, должно быть приятно слушателями, а не говорящему.

2. Обсуждение и принятие групповых правил.

На первом занятии разрабатываются правила, которых нужно придерживаться при работе с группой, данные правила разрабатываются совместно с детьми, после разработки правила вывешиваются в классной комнате, в которой будут проводиться занятия. Во время работы с группой преподаватель должен ссылаться на разработанные правила. Список правил может быть следующим:

- участие – добровольное, где четко определена роль: участие в выполнении всех заданий и обсуждениях происходит исключительно с согласия подростка;

- введено правило «стоп», позволяющее любому участнику отказаться от обсуждения определенной темы;
- соблюдается конфиденциальность: все, что обсуждается на занятиях, остается внутри группы;
- применяется правило «Здесь и сейчас», говорить можно только о текущих событиях в группе;
- все участники группы активно участвуют в процессе;
- в общении ставится акцент на доверии и искренности;
- при оценке учитываются только конкретные действия, а не личность человека.

3. Разминочное упражнение: «Паровозик».

Цель: сплочение группы.

Все участники группы встают и выстраиваются друг за другом, в начале змейки встает ведущий, каждый участник кладет руки на плечи участника, который стоит впереди, после того как все сцепились, змейка начинает двигаться по комнате, основная задача данного упражнения является сохранение цепочки из участников в целом состоянии – не разорвать цепь. Через некоторое время ведущий перемещается в конец цепочки, его место занимает участник, который стоит за ним и т.д.

4. Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: воспитание уважения к чувствам и эмоциям других детей.

У каждого в жизни бывают такие дни, когда хочется, чтобы никто не беспокоил в силу того, что плохое настроение, нет желание разговаривать, просто разозлился на что-то и др. Когда детям дают возможность побыть одним, побыть наедине с собой и своими мыслями, им легче справиться со своими чувствами и эмоциями и вернуться к нормальной жизни. С помощью упражнения «Прогноз погоды» психолог дает понять детям, что они имеют право на одиночество и что все должны понимать уважать это.

Материалы необходимы для проведения упражнения «прогноз погоды»:

листы бумаги и восковые мелки разных цветов по набору на каждого подростка.

Инструкции. Бывают случаи, когда хочется побыть наедине с самим собой, это бывает из-за того, что вы чувствуете себя раздраженным, усталым, не выспавшимся или вас что-то вывело из себя, или кто-то сильно расстроил. Если вы не знаете, как объяснить это окружающим вас людям, то предлагается использовать творческую активность для выражения вашего внутреннего состояния и настроения в данный момент. Вы можете взять лист бумаги и разноцветные мелки, чтобы нарисовать рисунок, отражающий ваше состояние. Альтернативно, вы можете написать большими разноцветными буквами слова, такие как «гром», «молния», «дождь», «буря» и т.д., и положить этот лист перед собой. Таким образом, окружающие люди будут видеть, что у вас сейчас «плохая погода» и понимать, что вам лучше остаться наедине и не беспокоить вас. Когда вы почувствуете себя лучше, вы можете убрать данный листок, смять и выбросить в корзину, и создать новую картинку, которая бы отображала ваше хорошее настроение, например, можно нарисовать изображение солнечной, ясной погоды или солнца, выходящего из-за туч, или радуги, или того, что у вас символизирует хорошее настроение.

Нужно научить детей подросткового возраста использовать данный прием в повседневной жизни, пусть это станет его привычкой. Данное упражнение помогает сделать атмосферу в группе более гармоничной и позволяет подросткам понять настроение своих сверстников. Будет лучше, если вы будете время от времени передавать детям свое личное «сообщение о погоде», чтобы дети почувствовали настроение и расположении духа взрослого человека.

5. Рефлексия.

Давайте подумаем и ответим на такие вопросы:

- что я сегодня узнал о себе и других?
- чему я научился на занятие сегодня?

Упражнение «Какой я хороший».

Нужно похвалить себя за выполнение трудной задачи, например: «Какой

я молодец, я смог сегодня...», «Я умница, я сегодня смог...». Для повышения самооценки и умения похвалить себя предлагается возвыситься над землей, например, на стул. Это упражнение имеет важное значение во время занятий, так как оно помогает людям осознать, что умение похвалить себя является сложной задачей.

Упражнение «Какой я хороший».

Нужно похвалить себя за выполнение трудной задачи, например: «Какой я молодец, я смог сегодня...», «Я умница, я сегодня смог...». Для похвалы себя нужно встать на возвышение, например, стул. Это упражнение очень важно во время занятий, оно помогает людям понять, что хвалить себя — это трудная задача.

Занятие 2

Тема: Проблемы – на передний план – развитие навыков командной работы у подростков.

Цель: развитие навыков командной работы у подростков.

Задачи:

- развить навыки коммуникации без использования слов;
- содействовать формированию умения распознавать эмоции в других людях;
- способствовать развитию навыков коллективного взаимодействия.

Ход занятия

1. Приветствие «Вежливое слово – комплимент» (правила данного упражнения описаны в занятии 1.

2. Разминка: «Отражение».

Цель: развитие навыка активного присутствия и внимания к партнеру во время общения.

Инструкция: разделитесь на пары, стоящие лицом друг к другу. Один из участников начинает выполнять действия, например, причесываться, красить губы, умываться, чистить зубы. Второй участник должен внимательно наблюдать и точно повторять действия первого участника, как бы отражая их в

зеркале.

3. Упражнение «Камушек в ботинке».

Цель: поощрение детей делиться своими проблемами сразу же, как только они возникают.

Инструкции. Дети садятся в круг или на ковер (или на стулья) вместе. Упражнение начинается с обсуждения вопроса: «Что происходит, когда вам попадает камушек в ботинок? Иногда это маленький камушек, и вы не тратите усилия, чтобы его убрать, а просто оставляете его там». Иногда бывает, что мы забываем о камешке в ботинке и продолжаем ходить без устранения этой проблемы. Но постепенно, с каждым шагом, камешек начинает причинять нам дискомфорт и болезненные ощущения. Мы можем даже забыть о его наличии и продолжить носить ботинок, но в конечном итоге болезненные последствия станут неизбежными. Только осознав это и приняв меры, мы сможем избавиться от этой проблемы и продолжить свой путь без боли и неудобств.

Когда мы злимся, тревожимся или беспокоимся о чем-то, это сначала воспринимается как камешек в ботинке. Если мы вовремя вытаскиваем его, наша нога остается целой, но, если мы не вытаскиваем его, могут возникнуть проблемы, причем серьезные. Вот почему взрослые и дети должны всегда сообщать о проблемах, как только они возникают. Если вы говорите: «У меня камень в ботинке», то все знают, что вас что-то беспокоит, и мы можем это обсудить. Если что-то беспокоит вас сейчас, я хочу, чтобы вы подумали об этом сейчас. Скажите: «У меня нет камня в ботинке» или «У меня есть камень в ботинке». Например, «Мне не нравится, когда Андрей (Вова, Настя) смеется над моими очками». Скажите еще что-нибудь, что вас беспокоит.

Пусть дети попробуют применить эти два высказывания в своей ситуации. Затем обсудите, отдельно те «камешки», о которых они рассказали.

4. Рефлексия.

Давайте подумаем и ответим на такие вопросы:

- что я сегодня узнал о себе и других?

- чему я научился на занятие сегодня?

5. «Похвали себя» (инструкция в занятии 1).

Занятие 3

Тема: Работа с тревожностью и обидами.

Цель: снижение уровня раздраженности, тревоги и ненависти к другим людям у подростков.

Задачи:

- развивать навыки эффективного общения и умение конструктивно взаимодействовать с другими людьми;
- помогать развивать способность находить позитивные аспекты в различных ситуациях и видеть возможности для роста и развития;
- поддерживать формирование здоровой и реалистичной самооценки, осознание своих достоинств и умение оценивать себя справедливо.

Ход занятия

1. Приветствие «Вежливое слово – комплимент» (правила данного упражнения описаны в занятии 1, данное упражнение усложняется, обычный комплимент нужно закончить каким-либо пожеланием.

2. Упражнение разминка: «Тени».

Дети делятся на группы по двое, один ученик делает несколько движений, а второй стоит у него за спиной и пытается повторить эти движения в виде тени за ним. Затем дети меняются местами.

3. Упражнение «Выпустить пар».

Цель: развитие умения слушать других, быть ответственным за свое поведение.

В эту игру следует играть время от времени, чтобы предотвратить образование изолированных и отчужденных групп внутри группы и сохранить открытые и естественные отношения между всеми подростками. Важно играть в эту игру в группах, где преобладают раздражительность и враждебность, чтобы подросток понял, в какой степени он вызывает у других сверстников чувство

раздраженности по отношению к нему. Поняв, что такое негативная обратная связь, они смогут изменить свое поведение.

Инструкции. Дети садятся в круг, и я предлагаю вам игру под названием «Высказывание». В этой игре каждый из вас имеет возможность поделиться с остальными тем, что вас тревожит или беспокоит или раздражает, что у вас вызывает тревожность. В этой игре каждый из вас имеет возможность обратиться к конкретному человеку и выразить свои эмоции. Например, вы можете сказать: «Я чувствую сильное раздражение, когда Алина называет всех мальчишек дураками» или «Я очень расстроен(а), когда Костя специально выбрасывает мои вещи».

Не придумывайте оправданий, когда люди говорят что-то о вас. Внимательно слушайте, что о вас говорят. Для каждого из вас будет возможность «выпустить пар» и высказать о том, что вас беспокоит и раздражает, а также обижает. Если вас ничего не раздражает, нет никаких обид, вы можете сказать: «Мне не нужно выпускать пар».

Когда все желающие дети выскажутся, к которым обращались подростки, нужно дать возможность высказаться тем подросткам, к которым было обращение. Теперь нужно подумать о том, что было сказано. Подумайте, что вы можете поменять в себе, что другим доставляет дискомфорт, а что вы бы не изменили и никогда не захотите менять. Обратите внимание, слышали ли вы сегодня что-то о себе, что вызывает желание измениться или, что вы хотели бы изменить. Если у вас такое есть, то вы можете выразить это вслух, сказав, например: «Я больше не хочу выбрасывать вещи Маши» или «Я больше не хочу называть мальчиков глупыми».

4. Упражнение «Письмо-шутка».

Цель: формирование оптимистического настроения к решению проблем.

Эта игра позволяет подросткам написать смешное письмо своим сверстникам, с которыми они испытывают трудности. Это письмо можно написать, но не следует отправлять.

Материалы: листы бумаги, ручки и конверты на каждого подростка.

Инструкции: Напишите письмо человеку, с которым недавно поссорились или у вас с ним не складываются взаимоотношения, или вы друг друга не понимаете, попробуйте эту проблему написать в смешной форме и чтобы прочитав ее вы смогли посмеяться, например, попробовать в преувеличительной форме описать его недостатки и свои чувства по отношению к нему.

Можно предложить желающим ребятам зачитать свое письмо-шутку в слух. После этого письмо запечатать в конверт, смять и поиграть «комками» бумаги в «Снежки». После игры, необходимо проанализировать данное упражнение, задавая подросткам такие вопросы: что вы испытывали во время написания письма (какие чувства у вас все это вызвало)? Что оказалось самым трудным при написании письма? Могли бы вы иногда посмеяться над собой? Какие бы чувства могло вызвать ваше письмо у того, про кого вы написали данное письмо? Легко ли было преувеличить ваши эмоции? Когда по вашему мнению лучше всего посмеяться над возникшем конфликтом?

5. «Похвали себя» (инструкция в занятии 1).

Занятие 4

Тема: Агрессия может быть конструктивной.

Цель: формирование у подростков конструктивной агрессии.

Задачи:

- совершенствовать умение общаться и взаимодействовать с другими людьми в коллективе;
- развивать способность находить позитивные аспекты в различных ситуациях;
- формировать реалистичную оценку собственной ценности и компетенций.

Участники садятся в круг.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: установление положительного фона для дальнейшей эффективной работы на протяжении занятия.

Упражнение начинается с того, что всем предлагается встать (ведущий

тренинга встает сам и просит встать всех), далее нужно поприветствовать. Мы приветствуем всех, необходимо поздороваться за руку с каждым участником тренинга, никого не пропуская, даже если мы здоровались уже с кем-то из участников. Далее детям задаются вопросы: Какие чувства у вас вызвало приветствие? Какое у вас сейчас настроение? Вы готовы начать занятие?

2. Разминочное упражнение «Назови меня необычно».

Цель: знакомство с игровыми формами разрядки, освобождения от раздражительности и обиды.

Материалы: мячи, среднего размера, по количеству участников, или один мяч.

Содержание: Данную игру можно проводить в двух вариантах: вариант 1 – подростки делятся на группы по два человека, каждой группе дается по мячику; вариант 2 – все участники группы встают в круг (один мяч). Участники бросают друг другу мяч и называют своего партнера другим именем в необычной форме. Имена могут быть названиями различных предметов (шкаф, стул, машина, кровать и др.), растений (дерево, береза, дуб, баобаб и др.), рыб (карась, вобла и др.), грибов (боровик, опенок, мухомор и др.) или животных (кошка, бегемот и др.). В начальных кругах каждый игрок должен придумать фразу, начинающуюся со слов «А ты...», и назвать что-то особенное о другом игроке. Например, «А ты - талантливый художник!». В финальном круге игроки должны сказать друг другу что-то приятное или похвальное, например, «А ты – прекрасный друг!».

3. Упражнение «Датский бокс».

Цель: формирование установки у подростков, что агрессия может иметь конструктивный характер.

Конструктивная агрессия означает умение отстаивать свои интересы, при этом сохраняя хорошие отношения с партнером. Большинство людей испытывает трудности в достижении такого баланса, поскольку они обычно связывают хорошие отношения с дружественным поведением, а агрессию – с разрывом отношений.

Давайте поделитесь своими опытами. Часто ли вы спорите с кем-то? Расскажите о случае, когда у вас был хороший спор. Как происходило обсуждение? Почему вы считаете этот спор положительным? О чем вы спорили?

Сегодня я вам расскажу, как сделать каждый спор хорошим. Я научу вас игре, в которой для успешного спора используется большой палец. В данной игре основная задача состоит в том, что никто не чувствовал себя оскорблённым, в данной игре очень важно соблюдать условия и правила.

Ребят необходимо разделить на группы по два человека, далее каждая пара стоит друг напротив друга лицом к лицу на определенном расстоянии, далее необходимо соединить свои пальцы так, чтобы большие пальцы были расслаблены, как будто вас связали веревками. Получается следующее: все пальцы сжаты вместе, а большие начинают соперничать, побеждает тот чей палец быстрее другого прижмется к противнику.

В данной игре, все пальцы сжимаются вместе, при этом большие пальцы начинают соперничать. Исходное положение больших пальцев - вертикальное. Затем, один из участников игры произносит счет до трех, и по сигналу начинается игра. Победителем считается тот, чей большой палец окажется сверху и сможет прижать палец противника на одну секунду. После этого начинается следующий раунд игры.

Существует предположение, что авторами данной игры стали некоторые скучающие датские мужчины. Впрочем, игру могут принимать участие как девочки, так и мальчики, ведь ее основной принцип заключается в скорости реакции и остроте зрения, а не в силе. К тому же, хитрость может способствовать достижению победы. Путем повторяющихся движений и использования противника в своих целях, вы можете постепенно стать более опытным и наслаждаться игрой еще больше после нескольких раундов. После проведения пяти раундов следует сделать перерыв, чтобы руки отдохнули, и выбрать нового оппонента. При прощании с соперником не забудьте выразить признательность за беспристрастную игру.

4. Рефлексия.

Давайте подумаем и ответим на такие вопросы:

- чему вы научились сегодня?
- как вы можете защитить себя без ущерба для отношений с другими людьми?
- как вы можете защитить себя без ущерба для ваших отношений с другими?

5. «Похвали себя» (инструкция в занятии 1).

Занятие 5

Тема: Что такое «Агрессивное поведение».

Цель: расширение представлений подростков о влиянии агрессивного поведения на жизнь человека.

Задачи:

- содействовать пониманию различных методов управления эмоциями;
- развивать умения справляться с негативными эмоциями;
- развить навыки эффективного коллективного взаимодействия.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие» (инструкция написана в занятии 4).

2. Упражнение разминка «Путаница».

Инструкция: подростки должны встать в круг, прижаться друг к другу и вытянуть руки в центре. При команде «Пожмите руку другу» каждый должен пожать руку тому, кто стоит на расстоянии.

Когда ведущий обнаруживает, что руки участников сжаты, он или она предлагает им «расслабить» руки, не отпуская их. Ведущий также присутствует во время этого упражнения, но не принимает активного участия в процессе «расслабления». Во время выполнения упражнения может возникнуть ощущение, что проблема неразрешима. Если возникают трудности, ведущему необходимо успокоить ребят, подчеркивая, что любая проблема решаема. Упражнение имеет три возможных исхода:

– все участники группы располагаются в круговом порядке, могут быть лицом или спиной к центру круга, главное – сохранить очередность и форму круг;

– внутри группы формируются несколько отдельных кругов;

– участники группы создают цепочку, связывая между собой формируемые круги.

Данное упражнение требует особой осторожности и учитывает комфорт участников. Если кто-то из участников чувствует дискомфорт или беспокойство, рекомендуется не проводить данное упражнение.

3. Упражнение «Агрессивное поведение».

Цель: укрепление связи и единства в группе.

Материалы: по два листа бумаги и карандаш для каждого ребенка.

Инструкция: возьмите лист бумаги и составьте список характеристик, которые, по вашему мнению, могут быть ассоциированы с агрессивным поведением, записав на листе бумаги все действия, которые, по вашему мнению, свойственны человеку с агрессивным характером. Также запишите шаги, которым необходимо следовать что бы вызвать агрессию у сверстника. Например: несколько звуков, которые можно услышать во время физической активности, звуки, которые могут быть связаны с конфликтами, а также некоторые действия, которые могут вызвать беспокойство и тревогу (Затем попросите некоторых учеников продемонстрировать эти действия, а группу попросите угадать, что они означают).

Рассмотрите, какие признаки неприятного поведения можно увидеть в данной группе. Что кажется вам неуместным? Вы когда-нибудь проявляли такое поведение? Можете ли вы быть агрессивным в отношении самих себя?

Получите новый лист бумаги и проведите вертикальную линию, разделяющую его пополам. На левой стороне запишите, как люди вокруг вас проявляли агрессию в течение учебного дня, а на правой стороне - о вашей личной агрессии по отношению к другим подросткам во время занятий.

На проведение данной задачи затрачивается 10-15 минут времени. По окончании этого процесса каждый из участников фиксирует свои мысли о человеке с агрессивным поведением на бумаге, после чего следует просьба вслух озвучить свои записи.

Необходимо выполнить оценку данного упражнения.

Можете ли вы представить, что кто-то из вас может проявлять агрессивное поведение или иметь склонность к конфликтам?

Существуют ли дети, которые выражают свою агрессию через нестандартные способы, отличные от физического насилия?

Почему часто возникает чувство превосходства у людей, когда они унижают других, независимо от возраста?

Какое поведение проявляют люди, которые становятся объектом насмешек и унижений?

Как возникают ситуации, когда человек оказывается в роли жертвы, и какие меры можно принять, чтобы избежать этого?

Каково значение одинаковости между детьми?

Могли бы вы детально рассказать о том, как вы проявляете себя в различных ситуациях?

5. «Похвали себя» (инструкция в занятии 1).

Занятие 6

Тема: Снимаем напряжение.

Цель: снижение эмоционального стресса у детей подросткового возраста.

Задачи:

- познакомиться с негативными и деструктивными способами выражения эмоций;
- улучшить умение эффективно управлять эмоциями;
- развивать навыки сотрудничества и работы в группе.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие» (инструкция написана в занятии 4).

2. Разминка с мячом.

Инструкция: Участники тренинга располагаются в кругу. Для начала сегодняшнего занятия мы предлагаем игру, в которой будем передавать мяч друг другу. При передаче мяча, называйте имя того, кому бросаете. Участник, который ловит мяч, принимает определенную позу, по которой мы могли определить его внутренне состояние, остальные участники повторяют за ним, стараясь почувствовать состояние этого человека, понять его чувства.

3. Упражнение «Кричи беззвучно».

Цель: развитие умения у детей не чувствовать себя жертвой, а быть хозяином положения, научить избавляться от напряжения и раздражительности.

Инструкция: предлагается закрыть глаза и произнести громкий выдох, повторив это три раза. Затем попробуйте воображать, что вы направляетесь в уютное и спокойное место, где никто не сможет вас беспокоить, вы в состоянии покоя и комфорта, вам хорошо и спокойно. У вас есть в памяти человек кто вас очень сильно раздражает, заставляет вас грустить, злиться или просто причиняет душевную боль. Постарайтесь представить, что данный человек ведет себя очень плохо и причиняет вам дискомфорт в два раза сильнее чем есть по-настоящему, дискомфорт усиливается вы чувствуете себя плохо, вы сильно разозлились вы очень нервничаете, решите сами, когда вам очень плохо и дискомфорт достиг максимальной точки, вы чувствуете, что сейчас взорветесь от злости и отчаянья, тот человек который вам причиняет боль должен это понять, и прекратить так себя вести. Для этого ты можешь крикнуть, крикнуть громко насколько тебе хватит сил, кричать нужно очень сильно, но про себя, например, такие слова: хватит! Перестань! Уйди! Можете открыть рот и крикнуть еще громче, вы можете кричать еще очень громко, но про себя, вы один и вас никто не услышит, кричите еще, еще громче! Молодцы, теперь вам стало хорошо...

А теперь попытайтесь снова вспомнить того человека, который вам причиняет боль, усложняет вам жизнь, и представьте, что он больше не ведет себя так, что вы все это прекратили. Теперь постарайтесь в своем воображении

представить, то, что вы сделаете для того, чтобы больше этот человек вас не беспокоил – 1 минута. Теперь откройте глаза и расскажите о своих переживаниях.

Давайте теперь поговорим с вами о том, что вы испытывали при выполнении данного занятия: когда вы фантазировали у вас получилось громко закричать? Что вы кричали? Что вы придумали для того, чтобы остановить данного человека и прекратить издевательства над вами?

4. Упражнение «Я хочу сказать: «Спасибо!»».

Инструкции: мы часто, может быть, не очень часто, говорим «спасибо». У кого-то это вошло в привычку, но так принято. Это привычка говорить «спасибо» за подарки, вкусную еду, услуги за оказанное внимание, за доброе слово и многое другое. Слово «спасибо» делает счастливым не только того, кто его слышит, но и того, кто его произносит. Вы верите в это? Что бы поверить мне давайте проведем эксперимент. Мы часто забываем или не успеваем поблагодарить других за что-то важное, что они сделали или делают для нас. Итак, давайте посидим в тишине, если вы хотите вы можете закрыть глаза (2 минут). Постарайтесь вспомнить, кому бы вы сейчас хотели сказать «спасибо» и за что. Итак, теперь расскажите мне кого вы захотели поблагодарить и за что, при рассказе лучше начать с фразы «Я хотел(а) бы поблагодарить... потому что или за то, что...».

Занятие 7

Тема: Формирование навыков отреагирования на эмоции.

Цель: развитие способностей правильно реагировать на эмоцию.

Задачи:

- практиковать эффективные стратегии эмоционального контроля и управления;
- развивать навыки сотрудничества и взаимодействия в группе;
- совершенствовать умение коммуницировать и общаться с другими.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие» (инструкция написана в занятии 4).

2. Упражнение «Цвета».

Инструкция: участники тренинга садятся в круг и получают карточки с названиями цветов. Каждая карточка повторяется дважды, так что участники знают, что у кого-то еще есть такая же карточка. Ведущий называет названия фруктов, овощей и иногда других предметов, и участники должны поднимать карточку с соответствующим цветом. Во время упражнения важно следить за движениями других участников и попытаться определить, у кого какой цвет. В конце упражнения ведущий предлагает участникам тайно объединиться в пары по цветам. Затем каждая пара по очереди сообщает другой паре, какой цвет у них.

3. Упражнение «Любовь и злость».

Цель: формирование осознания у подростков, что они способны испытывать как положительные, так и отрицательные чувства по отношению к одному и тому же человеку. Они также узнают, что необязательно полностью поддаваться этим чувствам, но возможно испытывать как любовь, так и ненависть, при этом поддерживая глубокую связь с другим человеком.

Инструкция: сядьте в круг и закройте глаза. Представьте, что вы разговариваете с человеком, который вызывает в вас негативные эмоции. По очереди вокруг круга расскажите этому человеку, почему вы испытываете эти эмоции. Может быть, он или она нарушили ваше доверие, не выполнили обещание или не соответствовали вашим ожиданиям. Говорите с этим человеком так, чтобы вас никто не слышал.

Теперь скажите собеседнику, что вам в нем нравится. Будьте как можно более конкретными. Например, «Федя, я люблю, когда ты приходишь домой из школы, сразу жеходишь ко мне и крепко обнимаешь» (1-2 минуты).

Теперь подумайте о том, кто в группе иногда вас заставляет злиться. Представьте, такую ситуацию, что вы идете к этому человеку и говорите ему о том, что вас раздражает в этом человеке (1 минута). А теперь снова мысленно, вернитесь к этому же человеку и скажите, что вас в нем нравится, чем вы восхищаетесь в нем (1 минута).

Теперь можете открыть глаза и внимательно посмотреть на каждого участника группы, внимательно изучите каждого человека. Теперь вы можете нам рассказать какие переживания вы встретили в своем воображении.

Если вы заметите, что кто-то из детей делает обидные замечания о ком-то, кто может быть или не быть в группе, немедленно попросите его сказать что-то положительное об этом человеке. Важно, чтобы дети выражали свои чувства гнева или обиды без обобщений и осуждений. Никто не должен использовать оскорбления или сравнивать другого ребенка с негативными характеристиками. Вместо этого, дети должны описывать свои чувства и факты безосновательных действий другого ребенка. Например, можно сказать: «Я почувствовался обиделся, когда ты нарисовал фломастером на моем столе». Это позволяет детям почувствовать негативную эмоцию и энергию, стоящую за ней. Правильно выражая причину гнева или обиды, дети видят, что они отвергают не человека в целом, а только конкретное поведение. Когда гнев направлен правильно, ребенок не страдает.

После проведения данного упражнения проведите анализ:

- какие чувства ты испытываешь, когда не выражаешь свой гнев кому-то?
- какие чувства ты испытываешь, когда рассказываешь кому-то о своем гнев?
- а можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
- ты способен справиться, если кто-то скажет тебе, что он разозлился на тебя?
- бывают ли люди, на которых ты никогда не сердишься?
- бывают ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
- когда твой гнев быстрее проходит, когда ты молчишь о нем или когда ты говоришь о нем?

4. Упражнение «Я хочу сказать: «Спасибо!»» (инструкция к данному упражнению написана в занятии 6).

Занятие 8

Тема: Конструктивные способы разрешения конфликта.

Цель: обучение конструктивным способам разрешения конфликта.

Задачи:

- развивать умения использовать невербальные сигналы в общении;
- развивать способность предсказывать последствия выражения эмоций;
- формировать навыки эффективного взаимодействия в группе.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие» (инструкция написана в занятии 4).

2. Упражнение «Компот».

Инструкции для участников тренинга: в данной игре, участники должны расположиться в кругу, в то время как ведущий стоит в центре. Ведущий обращается к участникам с просьбой: «Пожалуйста, встаньте и поменяйтесь местами те, кто любит мороженое». Когда участники меняются местами, ведущий быстро занимает одно из освободившихся мест. Подросток, который остался без места, становится новым ведущим и придумывает свой вопрос для аудитории.

Важно учесть, что игроки не могут занять соседние места, и новые ведущие должны полностью и правильно формулировать свои просьбы. Игра может повторяться от 3 до 5 раз.

3. Упражнение «Ковер мира».

Цель: формирование навыка эффективного урегулирования конфликтных ситуаций.

Материалы: Коврик размером 90x150 см. (кусок не слишком толстого пледа), фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Игра «Ковер мира» предлагает эффективный метод разрешения конфликтов в группе. Она основана на использовании переговоров и дискуссий, а наличие «ковра мира» помогает детям избежать физических столкновений, споров и плача, заменяя их общением и обсуждением проблем.

Инструкция: Соберитесь вместе в круг и обсудите темы, которые иногда становятся предметом дискуссий между вами. Поделитесь тем, что вы делитесь с братьями или сестрами, и обменяйтесь своими мнениями по поводу споров, которые возникают в нашей группе. Расскажите, какие эмоции вы испытываете после таких споров. Также обсудите возможные последствия, когда сталкиваются разные точки зрения во время спора.

Я принесла небольшой коврик, который станет нашим с вами «ковром мира», что может помочь разрешить конфликты, между нами. Теперь у нас есть свой «ковер мира», который может стать нашим символом, если у кого-то возникнет проблема или разногласие, то мы можем использовать этот коврик, чтобы устроить диалог и найти мирное решение.

Давайте рассмотрим, какие возможности здесь имеются. (Разместите коврик в центре круга, на него нужно положить что-то занятное, что интересно детям подросткового возраста.) Допустим, Степа и Олег заинтересованы в одной игрушке, но она есть только одна, и оба хотят ее получить. Ведущий предлагает им сесть на «ковер мира» и обещает быть рядом, готовым помочь. Ни один из ребят не может просто взять игрушку, поэтому предлагается найти способ разрешить эту ситуацию.

После небольшого обсуждения ведущий предлагает детям украсить коврик и сделать его в виде «ковра мира». Он объясняет: «Давайте превратим этот кусок материи в украшение нашей группы, которое будет символизировать мир. Я запишу имена всех участников на нем, а вы поможете мне его украсить».

Включение «ковра мира» в повседневную жизнь детей имеет большую значимость, поскольку он становится символом и средством разрешения конфликтов. Дети могут использовать «ковер мира» в случае возникновения проблемы, проводя конструктивные дискуссии. Важно, чтобы использование «ковра мира» было ограничено только этим контекстом. После знакомства с этим обычаем, подростки смогут самостоятельно применять «ковер мира» без вмешательства взрослых.

Основная цель этой стратегии – развитие навыков самостоятельного решения проблем у детей. Использование «ковра мира» помогает им найти в себе уверенность, спокойствие и сосредоточиться на поиске взаимовыгодных решений. Это символ того, что дети отказываются от насилия, как физического, так и вербального.

Анализ упражнения:

- почему мы так заинтересованы в «ковре мира»?
- какие последствия возникают в случае, когда в диспуте одна сторона обладает большей силой и достигает победы?
- почему использование физической силы в споре является неприемлемым?
- каково твое представление о понятии справедливости?

4. Упражнение «Я хочу сказать: «Спасибо!»» (инструкция к данному упражнению написана в занятии 7).

Занятия-беседы

Занятие 1

Тема: Воспитание человечности. Настоящая мудрость.

Цель: обучение подростков, как необходимо поступать с другими людьми.

Задачи:

- содействовать развитию у подростков способности адекватно оценивать своё поведение и поступки окружающих, а также проводить анализ этих оценок;
- формировать у подростков ценность взаимоуважения, вежливого общения и способности эмпатии, позволяющей понимать и сопереживать как себе, так и другим людям;
- работать над развитием положительных черт характера у подростков и стимулированию их применения в повседневной жизни.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия: «Ассоциация со смайликом».

2. Тренинг «Что такое человечность?»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. На розданных листочках напишите, пожалуйста, как вы считаете, какие поступки, которые вы совершали, можно назвать выражением человечности?

Дайте детям 10 минут, чтобы написать, и за это время подготовьте оборудование для просмотра видео, показывающего, как другие люди ведут себя в различных ситуациях.

Спросите у детей: что вы понимаете под словом «человечность?» Далее выслушайте, что написали подростки.

3. Просмотр фрагментов видеоролика.

Посмотрите видеоролики о поведении других людей. После просмотра каждого видео проанализируйте, что показано на видео, и спросите детей, что они поняли о просмотренном видео. Вы также можете добавить свое собственное мнение, если хотите.

После просмотра всех видеоматериалов снова спросите детей, что они понимают под словом «человечность». Выслушайте их ответы, затем раздайте каждому ребенку по блокноту. Объясните им, что раз в месяц они должны приносить в класс блокнот. Они должны записывать в этот блокнот все, что они делают или видят, что, по их мнению, является человечным.

Занятие 2

Тема: Кто достоин уважения. Как стать лучше.

Цель: осознание подростками важности иметь цели, изучение способов их достижения.

Задачи:

- развивать стремление к самовоспитанию и самосознанию;
- воспитывать уважение к людям;
- выявить различные способы формирования уважения и самоуважения среди учащихся.

Ход занятия

1. Тренинг «Цели в жизни».

Первый вопрос, который мы задаем, касается ваших жизненных приоритетов и целей. Какую цель вы преследуете, посещая школу и изучая различные дисциплины? Каким человеком вы хотите стать в будущем? И наконец, какую цель вы ставите перед собой на данный момент?

Обсуждение.

Необходимо осознать, что для взросления нельзя обойтись без образования, даже если ответы на этот счет расходятся. Ваш возраст способствует процессу усвоения знаний, и школа поможет вам достичь саморазвития.

Давайте начнем с того, чтобы посмотреть видеоматериал о людях, которые добиваются высоких результатов в своей деятельности.

2. Просмотр роликов.

Давайте рассмотрим ключевые составляющие успеха, включая задачи, вдохновение, предыдущие достижения и поддержку окружающих людей.

Ведущий:

Понимание цели и ее значимость являются необходимыми условиями для достижения успеха. Умение ясно определить свои желания и усердно работать на их осуществление помогут вам выделиться и стать лидером. Рекомендуется определить четкую цель, к которой вы стремитесь.

Поговорите об этом.

Вы должны сосредоточиться на том, что нужно сделать, чтобы достичь своих целей. Определите, чего вы наиболее желаете, и установите, когда вы этого достигнете. Если возникнут трудности, проведите анализ причин и определите, что нужно изменить. Не бойтесь пробовать и продвигаться вперед.

Предпримите меры, чтобы иметь понимание о том, что вам необходимо выполнить. Это может прийти с определенной легкостью. Советуем вести записи задачах на текущий и следующий день.

Улучшайте свои способности, отмечайте свой прогресс и ищите области, где вы можете улучшиться. Анализируйте свои действия и не бойтесь самокритики, это поможет вам стать более целеустремленным.

Никогда не стоит пренебрегать временем, ведь оно может приносить вам доход. Важно всегда успевать все делать вовремя и не терять его на ненужные вещи.

Не стоит опасаться трудностей в работе. Откладывание задач только ухудшит ваше состояние и не приведет к облегчению ситуации.

Стремитесь к позитивному мышлению. Когда вы испытываете прилив сил и энергии, задачи решаются более легко и с удовольствием.

Важно учитывать советы более опытных людей, так как это может помочь в достижении желаемых результатов.

Каждый из нас имеет свои достижения, даже если они кажутся незначительными. Это может быть связано с нашими интересами и хобби, такими как спорт, музыка, танцы или чтение.

Обсуждение.

Сейчас мы попытаемся достичь таких же результатов, какие вы получили. Вообразайте, что у вас был замечательный день, и расскажите или изобразите его. Вспомните, кто вы были, где находились и что происходило вокруг вас.

Давайте подведем итог сегодняшней занятий. Были ли вы в состоянии обнаружить новые аспекты своей личности? Может быть, вы раскрыли в себе качества, о которых ранее не задумывались? Какие моменты останутся вам в памяти? Будете ли вы рассматривать возможность принять во внимание предложения, которые были представлены сегодня?

Обсуждение.

Занятие 3

Тема: Добрые дела. Помогаем другим.

Цель: осмысление воспитанниками понятия «доброта», настрой на совершение добрых дел.

Задачи:

– развивать навык сотрудничества, коммуникативные навыки;

- воспитывать чувство доброты, чуткости, сострадания, доброжелательности, отзывчивости, понимания и уважения к окружающим людям;
- развивать навыки общения, работы в коллективе.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия: «Ассоциация со смайликом».

Ведущий:

- Как вы считаете, что такое «доброта»?

Обсуждение.

- Сегодня мы посмотрим фильм про мальчика, который изобрел свой способ распространять добро.

2. Просмотр фильма «Заплати другому».

Ведущий:

- Вам понравился фильм? Чем он вам понравился? Как вы думаете, зачем нужно совершать добрые дела? Смогли ли бы вы поступать так же, как главный герой фильма?

Обсуждение.

- На собственном примере расскажите в группе, когда вы проявили доброту по отношению к другим людям

Обсуждение.

Занятие 4

Тема: Учимся видеть хорошее.

Цель: обучение воспитанников позитивному мышлению, умению видеть хорошее в людях и событиях.

Задачи:

- научить отличать хорошие поступки от плохих;
- учить быть искренним и ценить положительное в окружающих людях;
- развивать навыки общения, работы в коллективе.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия: «Ассоциация со смайликом».

Ведущий:

– Как вы думаете, что такое оптимизм и пессимизм, позитив? К какому типу людей вы себя относите: оптимисту или пессимисту?

Обсуждение.

– На сегодняшнем занятии мы посмотрим фильм про удивительную девочку, которая умела во всем видеть что-то хорошее.

2. Просмотр фильма «Поллианна».

Ведущий:

– Расскажите, что вы думаете о только что просмотренном фильме, какие мысли у вас возникали во время его просмотра. Помогло ли главной героине ее позитивное отношение в жизни? Кому оно еще помогло?

Обсуждение.

– Давайте потренируемся также, как героиня фильма, видеть хорошее в событиях и людях.

Ведущий называет ситуации, дети называют хорошие стороны того или иного явления.

3. Занятие заканчивается упражнением «Вежливое слово – комплимент».

Каждый участник должен произнести приятные слова в адрес своего соседа. В ходе упражнения «вежливости» необходимо соблюдать следующие условия:

- обращаться к соседу только по имени;
- сказанное должно быть приятным для слушателей, а не для говорящего.

Занятие 5

Тема: Учимся прощать.

Цель: формирование условий для развития навыка прощения. Умение прощать и просить прощение.

Задачи:

- пояснить смысл понятий «обида» и «злость» и рассказать о негативном влиянии, которое они оказывают на организм человека;
- знакомить учащихся с «здоровыми» способами прощения обиды и помогать им освоить навыки саморегуляции;
- научить навыку эффективного разрешения конфликтов.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия: «Ассоциация со смайликом».

2. Беседа.

Ведущий:

- Расскажите, как вы понимаете слово «прощение»? Для чего людям нужно уметь прощать? Часто ли вы прощаете своих обидчиков?

Обсуждение.

- Давайте послушаем рассказ «Прости».

Обсуждение.

3. Упражнение «Прикосновение к обиде».

Мы часто несем глубокую обиду на близких нам людей, таких как родители, учителя или друзья. Давайте закроем глаза и вспомним человека, который когда-то обидел нас, намеренно или случайно. Вспомним слова, действия или молчание, которые причинили боль и задели самые чувствительные струны нашей души. Какие чувства мы тогда испытывали? Как наше тело откликалось на обиду? Какие мысли приходили в голову?

4. Мини-лекция «Обиды».

Ведущий:

- Некоторые люди считают, что просить прощения означает унижение перед другими. Однако прощение – это внутренний процесс. Это освобождение от обиды и борьба за освобождение другого человека от плена негативных эмоций. Я предлагаю вам встать в круг и попросить прощения у друг друга.
- Какие чувства вы испытываете сейчас? Почувствовали ли вы облегчение на душе?

– Запомните, каждый человек может совершить ошибку. И когда мы совершаем ошибку, важно признать ее и попросить прощения. Прощение помогает разрушить злобу и агрессию, преодолеть ненависть и избавиться от одиночества.

5. Советы Дейла Карнеги.

Правило 1: наполните свой разум мыслями о мире, мужестве, здоровье и надежде, потому что «наша жизнь – это то, о чем мы думаем».

Правило 2: никогда не пытайтесь свести счеты с теми, кто вас обидел, потому что вы навредите больше себе, чем им.

Ведите счеты с удачей, а не с невезением!

Правило 4: когда судьба дарит вам лимоны, постарайтесь сделать из них лимонный сок.

Правило 5: забудьте о своих собственных проблемах, когда пытаетесь принести счастье другим. «Делая добро другим, ты в первую очередь помогаешь себе».

– Закончить я хочу такими словами: «Прощение – это не отрицание собственной правоты в суждениях, а попытка встретить обидчика с состраданием, милосердием и любовью в тот момент, когда он кажется недостойным этого.

– Не пытайтесь наступить на него, но смягчите его; не хватайте его, но дайте ему сдачи. Не показывай кулак, а протяни ладонь другому. Не прячься, а поделись. Не кричи, а слушай. Не рви, а склеивай.

Занятие 6

Тема: Тропа милосердия. Сила любви.

Цель: донесение до подростков важности быть милосердным, добрым.

Задачи:

– напомнить о значении милосердия и доброты.

Ход занятия

1. Приветствие «Лучики добра и позитива». Участники собираются в круге, стоя или сидя. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать фразу: «Привет, я лучик...» и добавить добрую эмоцию. Например, лучик радости, лучик доброты, лучик улыбки и т.д.

2. Беседа «Тропа милосердия. Сила любви».

Ведущий:

– Как вы понимаете, что такое милосердие? От чего оно исходит? А что такое любовь?

3. Просмотр фильм «Хористы».

– Проведите анализ просмотренного фильма: что вы думаете о фильме? Правильно ли поступали герои фильма: учитель, ученики, директор? Где в фильме было проявление милосердия и любви? Для чего нужны милосердие и любовь? К каким выводам вы пришли после просмотра фильма?

Обсуждение.

Занятие 7

Тема: Учимся дружить.

Цель: донесение до воспитанников детского дома важности и ценности дружбы.

Задачи:

- воспитание в детях представлений о том, что такое дружба и каким должен быть друг;
- содействовать формированию дружного коллектива;
- развивать умение учащихся вести рассуждения, аргументировать свою точку зрения, творческую активность, стремление быть лучше.

Ход занятия

1. Приветствие «Лучики добра и позитива». Участники собираются в круге, стоя или сидя. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать

фразу: «Привет, я лучик...» и добавить добрую эмоцию. Например, лучик радости, лучик доброты, лучик улыбки и т.д.

2. Беседа «Что такое дружба?».

Ведущий:

– Что значит для вас дружба? Зачем она нужна? Как вы считаете, кто такой настоящий друг? Чем приятели отличаются от друзей? Сколько у человека может быть настоящих друзей?

Обсуждение.

3. Упражнение «Мой идеальный друг».

Учащимся предлагается работать в группах и написать качества, которыми должен обладать настоящий друг. «Друг – это тот, кто...» Затем проводится обсуждение результатов. Далее предлагается ознакомиться с Кодексом дружбы, разработанным отечественными и европейскими социологами и психологами. Учащиеся обсуждают общие черты и отличия между этими двумя кодексами. Вопросы задаются о том, какие правила особенно важны для укрепления и сохранения дружбы, а также какое нарушение правил может привести к распаду дружеских отношений. Далее задаются вопросы о причинах, почему некоторые люди испытывают трудности в поиске настоящих друзей, и где можно найти себе друзей. Отмечается, что одно из лучших мест для нахождения друзей – это школа, где можно найти людей с общими интересами, взглядами и пониманием друг друга. Затем проводится напоминание о Кодексе дружбы и его значениях.

4. Упражнение «Поиски друга».

Придумайте и напишите объявление: «Ищу друга» (с указанием качеств, которые Вы хотели бы видеть в друге). Придумайте и напишите (совместно со своими друзьями) девиз дружбы.

Тренинг коммуникативных и социальных умений «Мы вместе»

Занятие 1

Тема: Осознание себя. Умение вести беседу.

Цель: обучение подростков умению вести разговор, самоанализу.

Задачи:

- способствовать приобретению знаний, умений, опыта в области межличностного общения: относительно себя и другого;
- способствовать изменению социальных установок;
- развивать умение невербального средства общения.

Ход занятия

1. Приветствие «Милые друзья». Расположение участников по кругу. Ведущий предлагает улыбнуться друг другу и наполниться добром, теплом и позитивом.

2. Упражнение «Части моего «Я»».

Материалы: Листы бумаги, наборы цветных карандашей (6 цветов), на каждого участника.

В различных обстоятельствах, преподаватель может попросить детей проанализировать свое поведение (которое может быть совершенно неожиданным, будто это не они сами), внутренний диалог, который они ведут с собой, и создать изображения различных аспектов своей личности, используя как прямую, так и символическую форму.

Когда все участники готовы, они поочередно представляют свои произведения и описывают их содержание. Подростки также обмениваются мнениями на тему того, что было сложнее - выполнить задание или объяснить суть своих рисунков. После того, как все дали свое согласие, ведущий осуществляет сбор изображений (если кто-то желает сохранить их для себя, есть такая возможность), после чего произносит, что они не будут представлены учителям или учащимся, однако участники могут ознакомиться с ними до и после учебного занятия.

3. Игра-тренинг «Таможня».

Ведущий проводит упражнение на развитие наблюдательности и анализа поведения людей. Группа пассажиров отправляется на самолет, и среди них находится контрабандист. Он пытается вывезти из государства объект, имеющий

высокую ценность в ювелирном мире. В качестве «товара, запрещенного для вывоза», используется маленький предмет, такой как ключ или монета.

Тот, кто взял на себя эту роль, присоединяется к числу людей, которые заинтересованы стать таможенниками.

Кто-то из подростков скрывает ключ у себя и дает возможность «таможеннику» пройти через проверку. Некоторые «пассажиры» проходят мимо, пока «таможенник» пытается выявить нарушителя. Для облегчения процесса ему предоставляют несколько попыток. После того, как несколько молодых людей испытали на себе роль «таможенника», ведущий просит их поделиться тем, как они определяли «контрабандиста». В дальнейшем ведущий сам попробует себя в роли «таможенника» и «контрабандиста».

В игре возможно не только развлечение и увлечение, но и обучение навыкам анализа невербальных выражений и поведения других людей, что помогает в формировании более тонкой интуиции и понимания окружающих.

4. Упражнение «Умение вести разговор».

Разговаривающие могут столкнуться с трудностями, если они не умеют поддерживать беседу. Это может быть связано с тем, что у них отсутствует интерес к собеседнику, не хватает сопереживания и живого участия в его жизни. Также люди могут испытывать боязнь близких контактов с другими людьми. Навыки поддержания беседы считаются основным шагом к преодолению вышеупомянутых характеристик.

Показывается видеосюжет с людьми, в ролике можно увидеть людей, чьи навыки коммуникации находятся на разных уровнях.

После этого, подростки разбиваются на группы по два человека. Участники выбирают темы по своему усмотрению, однако ведущий предоставляет несколько примеров для помощи:

- что беспокоит в школе;
- что трудно в отношениях со взрослыми;
- какие навыки Вы бы хотели совершенствовать в рамках коллективных занятий?

На первом этапе предлагается задавать вопросы, которые требуют более развернутых ответов и не могут быть просто упрощены до ответа «да» или «нет». Например, вместо вопроса «ты любишь гулять с друзьями?» стоит задавать вопрос «почему тебе нравится проводить время с друзьями?». Ответы желательно давать более подробные и развернутые. После короткого диалога в течение нескольких минут происходит обмен ролями между партнерами.

На следующем шаге задания участники выражают собственные познания и раскрывают личную информацию.

Занятие 2

Тема: Умение слушать. Работа с чувствами.

Цель: обучение воспитанников умению слушать, управлять своими чувствами и эмоциями.

Задачи:

- улучшать навыки эффективного общения и взаимодействия с другими людьми, основанных на открытости и принятии других;
- повышать самооценку и уверенности в своих способностях;
- формировать новые модели поведения и примеров для подражания;
- развивать социальной адаптивности и умения преодолевать трудности в жизни;
- формировать умение владения невербальными методами коммуникации и передачи информации.

Ход занятия

1. Приветствие «Лучики добра и позитива». Участники собираются в круге, стоя или сидя. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать фразу: «Привет, я лучик...» и добавить добрую эмоцию. Например, лучик радости, лучик доброты, лучик улыбки и т.д.

2. Беседа «Слушаем молча».

Ведущий тренинга вспоминает прошлое занятие и сообщает, что в жизни необходимо не только активно принимать участие в беседе, а также содержать

тишину и внимательно слушать, что это иногда не менее значимо, чем участие, и что надо чувствовать сочувствие другим.

Подростки делятся на группы по два человека, где каждый из участников делится своими волнениями и проблемами, на которые не уверен в своей реакции и не знает, как на них реагировать. Второй человек может выразить свои эмоции только невербально на откровения другого. После этого происходит перемена позиций подростков, и один из них делится своей историей. Это упражнение можно проводить в парах, но также возможно собрать всю группу вместе в конце упражнения. В результате обмена чувствами участники получают ценный опыт.

3. Упражнение «Значимые люди».

Материалы: листы бумаги, наборы цветных карандашей, на каждого участника тренинга.

Ведущий, просит подростков изобразить трех наиболее важных для них людей. Эти люди не обязательно должны быть теми, с кем они в данный момент общаются, но они должны быть теми, кто для них очень значим, кого они знали, и кто дороже всего им. Ведущий создает тоже свой рисунок.

По завершении процесса создания картин, ведущий инициирует последовательное демонстрирование участниками своих работ, сопровождаемое описанием изображенных персонажей:

- кто они;
- чем важны и почему имеют высокую ценность?
- если мы говорим о прошлом, то насколько он чувствует связь с ними сейчас?
- если бы вы могли, что бы вы передали им сказали прямо сейчас?

Если кому-то из подростков на самом деле необходимо общаться с важным для него человеком, то возможно использовать методологию «пустого стула», которая применяется в гештальт-терапии.

После завершения задания, участники оставляют свои иллюстрации, соблюдая те же требования, что и в упражнении 1 занятия 1.

4. Упражнение «Список чувств».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий просит участников написать на листе бумаги названия положительных и отрицательных чувств, которые они испытывали в жизни. Время на выполнение задания – 5 минут.

Затем ведущий просит выделить наименования самого приятного эмоционального состояния из первых и самого неприятного из вторых. Затем он задает вопрос о количестве положительных и отрицательных воспоминаний.

Эта задача помогает не только расширить систему понятий, связанных с эмоциями, но и имеет важное диагностическое значение. Если количество положительных эмоций, названных подростком, превышает количество отрицательных, это считается благоприятным признаком. В случае, если количество негативных эмоций превышает положительные, подростку необходимо обеспечить большим вниманием и поддержкой, так как он, вероятно, имеет много отрицательных межличностных взаимодействий в своем опыте. В подобных ситуациях возможно задать вопрос о том, когда происходит появление определенного чувства, отмеченного как наиболее неприятное или приятное.

Занятие 3

Тема: Типичные проблемы. Игровой тренинг.

Цель: обучение подростков умению анализировать и решать свои проблемы.

Задачи:

- способствовать формированию осознания своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств;
- развивать навыки самоанализа и поиска решений собственных проблем, преодоление преград, которые мешают полноценному самовыражению.

Ход занятия

1. Приветствие «Я рад тебя видеть».

Расположение подростков по кругу, можно стоять или сидеть. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Хорошо, что, ты пришел, потому что...» – и объясняет причину своей радости.

2. Упражнение «Мои проблемы».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий предлагает участникам группы вспомнить и записать случаи, когда они успешно справились с трудностями или смогли выполнить задачу вовремя. Цель упражнения – создать ощущение единства и общности между участниками, показав, что все мы способны преодолевать трудности.

3. Упражнение «Ассоциации».

Участники группы выбирают одного человека, который будет вести игру. Остальные участники загадывают кого-то из оставшихся. Ведущий задает вопросы, направленные на определение того, кого загадали. Вопросы должны быть однотипны и связаны с сравнением загаданного человека с временем суток, временем года, погодой, днем недели, цветом радуги и так далее. Важно помнить, что вопросы должны быть такими, чтобы не задеть самолюбие и не оскорбить того, кто был загадан. Это упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других заданиях.

Занятие 4

Тема: Осознание своих идеалов. Необычный опыт общения.

Цель: осознание подростками своих идеалов и принятие «недостатков».

Задачи:

- сформировать умение познакомиться с понравившимся человеком;
- содействовать комфортному самовыражению в группе, где человек может быть в гармонии с общепринятыми нормами и интересами, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Ход занятия

1. Приветствие «Я рад тебя видеть».

Расположение подростков по кругу, можно стоять или сидеть. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Хорошо, что, ты пришел, потому что...» – и объясняет причину своей радости.

2. Упражнение «Спина к спине».

Участники группы могут получить уникальный опыт общения, который недоступен в повседневной жизни. Один из способов это осуществить – участники сидят спиной к спине и стараются поддерживать разговор в течение 35 минут. По окончании этого упражнения они делятся своими ощущениями. Ведущий может спросить, например, насколько это похоже на обычные житейские ситуации, каковы отличия, насколько легко было вести разговор, и какой разговор получился более откровенным. Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

3. Упражнение «Мои идеалы».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий предлагает участникам группы выбрать различные значительные периоды своей жизни и вспомнить, кто из людей, сейчас живущих или умерших, был для них примером. Эти люди могут быть членами семьи, близкими друзьями, знакомыми, а также вымышленными героями из книг, фильмов или пьес, а также историческими личностями, писателями, художниками, политиками и другими знаменитостями. Ведущий предлагает обсудить, чем они были привлекательны, и помогали ли они в жизни или, наоборот, мешали в чем-то.

4. Упражнение «Монстр».

Ведущий предлагает участникам группы представить, что в центре круга находится чучело, которое символизирует наши недостатки. Это чучело имеет все те качества, которые мы обычно считаем своими недостатками. Каждый участник по очереди называет недостаток, признаваемый им в себе, и затем остальные участники делятся тем, что хорошего есть в этом качестве, но не у самого назвавшего его участника, а у «чучела». Ведущий просит участников группы назвать свои недостатки, а затем сам выбирает один или несколько из

них, которые он записывает. Затем ведущий делится с участниками, что было записано, и приглашает каждого из них поделиться положительными сторонами этих недостатков. Таким образом, участники выражаются о том, какие преимущества и плюсы могут сопутствовать этим качествам.

Занятие 5

Тема: Осознание проблем в отношениях с людьми.

Цель: осознание воспитанниками имеющихся проблем в отношениях с людьми.

Задачи:

- формировать умение разрешать конфликтную ситуацию;
- развивать навыки группового взаимодействия;
- формировать коммуникативные навыки.

Ход занятия

1. Приветствие «Давайте здороваться». Расположение участников по кругу. Участникам предлагается использовать тактильные жесты для приветствия друг друга. Эти жесты могут включать прикосновение мизинцами, локтями, коленями и т.д.

2. Упражнение «Мои проблемы».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий предлагает участникам группы поделиться примерами из своей жизни, когда они сталкивались с следующими ситуациями и как им удавалось справиться с ними:

- манипулирование другими людьми с целью получения их одобрения и любви;
- недостаточная забота о других людях и/или о себе;
- затруднение в умении поставить себя на место другого, понять его интересы и признать его права.

После этого участники могут провести групповую дискуссию, где обсудят, стало ли им проще понять свои проблемы и найти способы их решения.

3. Упражнение «Свое пространство».

Один из участников группы добровольно встает в центр круга и представляет себя «светилом», а остальные участники являются «планетами» на различных расстояниях от него. Протагонист просит каждого участника группы занять определенное расстояние от него, которое символизирует их взаимоотношения. После завершения расстановки, ведущий спрашивает у протагониста, насколько комфортно ему в созданном пространстве и хотел бы он внести изменения.

Рекомендуется проводить это упражнение с одним протагонистом и не более чем тремя участниками в качестве «планет» за один раз. В ходе дискуссии не допускается обсуждение конкретной расстановки, но участники могут поделиться своими чувствами, связанными с расстоянием, на котором они находятся от протагониста, и поразмышлять о факторах, влияющих на это расстояние. Также можно обсудить, желали бы они уменьшить или увеличить это расстояние. Важно проводить обсуждение в абстрактном плане, без углубления в конкретные отношения.

4. Игра «Крокодил».

Ведущий предлагает игру, которая поможет участникам преодолеть опасения быть смешными или нелепыми в глазах окружающих. Группа делится на две команды. Первая команда загадывает слово или словосочетание, а вторая команда выбирает одного участника (предпочтительно, чтобы он согласился), которому сообщается загаданное слово. Задача этого участника – изобразить загаданное слово только с помощью жестов и мимики, а его команда должна попытаться угадать, что было загадано.

Команды чередуются в загадывании слов. После того, как большинство участников попробовали себя в роли изображающего, можно провести обсуждение, в котором участники могут поделиться своими чувствами, возникавшими во время попыток изображения.

Занятие 6

Тема: Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

Цель: осознание подростками мотивов межличностных отношений, обучению выражению чувств.

Задачи:

- объяснить важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций;
- обучить подростков простым способам выражения чувств.

Ход занятия

1. Приветствие «Я рад тебя видеть».

Расположение подростков по кругу, можно стоять или сидеть. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Хорошо, что, ты пришел, потому что...» - и объясняет причину своей радости.

2. Упражнение «Мотивы наших поступков».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий поднимает вопрос о различных мотивах, которые двигают нами в наших действиях по отношению к другим людям. Мы можем делать что-то для других из симпатии, любви или потому, что так принято в обществе. Он также указывает на страх как мотивирующую силу, которая может быть осознанной или неосознанной, и влиять на наши поступки.

Ведущий предлагает участникам вспомнить два случая: один, когда они сделали что-то для другого человека из страха перед его гневом, осуждением или наказанием, возможно, не осознавая этого на моменте, и другой случай, когда они сделали что-то по той же причине, но осознавая свои мотивы.

Участники записывают примеры из своей жизни и затем делятся ими в группе. После этого ведущий предлагает участникам вспомнить два поступка, которые были мотивированы стремлением следовать социальной норме, быть «как все», и не выделяться.

Затем следует обсуждение, в котором участники могут поделиться своими впечатлениями. Они могут обсудить, что было труднее выполнить, было ли им трудно рассказывать об этих случаях и т.д.

3. Упражнение «Чувства без слов».

Участники группы добровольно образуют пары и выходят в центр круга по очереди. Один из участников выбирает определенное чувство, которое он будет изображать без использования слов, только с помощью жестов и мимики. Его партнер должен попытаться отгадать, какое чувство изображает первый участник. Затем роли меняются, и «отгадчик» загадывает другое чувство, пытаясь его изобразить. Остальные участники группы могут также принимать участие в отгадывании, но только после того, как партнер "отгадчика" даст свой ответ.

Это упражнение позволяет участникам развивать навыки эмоционального распознавания и восприятия жестов и мимики. Каждая пара имеет возможность взаимодействовать и коммуницировать на невербальном уровне, а остальные участники могут учиться распознавать выражение эмоций и улучшать свои наблюдательные навыки.

Занятие 7

Тема: Мотивы наших поступков.

Цель: осознание подростками мотивов их поступков.

Задачи:

- повышать уровень осознанности причин своих действий;
- развивать понимание собственного влияния на окружающих;
- способствовать преодолению эмоциональных преград между участниками группы.

Ход занятия

1. Приветствие «Давайте здороваться». Расположение участников по кругу. Участникам предлагается использовать тактильные способы приветствия друг друга, например, прикосновение мизинцами, локтями или коленями, чтобы выразить приветствие и установить контакт.

2. Упражнение «Мотивы наших поступков».

Материалы: листы бумаги, ручка, на каждого участника тренинга.

Ведущий напоминает участникам о предыдущем упражнении и предлагает им вспомнить два случая из своей жизни, связанных с мотивами любопытства и стремления завоевать любовь другого человека. Один случай должен быть связан с неосознанным мотивом, а второй – с осознанным мотивом. После этого участники обсуждают, насколько легко им было вспомнить такие случаи и почему, насколько легко было осознать мотивы межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда им нужно было об этом рассказать.

3. Упражнение «Горячее место».

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение других участников группы о них. Они должны высказываться о друг друге, используя следующую форму: «Когда ты делаешь или говоришь такое-то и такое-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это может быть связано с таким-то и таким-то». В высказываниях следует использовать только опыт, полученный во время занятий, и избегать использования оценочных определений, таких как «нравится», «хорошо», «плохо». Один из участников, по желанию, садится в центре круга. После того, как все высказались, этот участник коротко рассказывает о своих впечатлениях, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но только те, кто добровольно решит занять «горячее место». После упражнения участники обсуждают свои впечатления и изменения в своих чувствах по отношению друг к другу, произошедшие после этой активности.

4. Упражнение «Медитация».

Ведущий приглашает участников сесть комфортно и расслабиться, возможно, применяя приемы релаксации. Говоря мягко и медленно, ведущий предлагает участникам представить себе, что они гуляют по лесу. По обеим сторонам лесной дороги тихо шелестят деревья. Они достигают поляны, где стоит старое и извилистое дерево, под которым сидит мудрец. Участникам предлагается задать мудрецу вопрос по поводу проблемы, возникающей в их отношениях с другими людьми, и ожидать терпеливо его ответа. Затем участникам предлагается пройти мысленно вокруг дерева. На обратной стороне

ствола висит отрывной календарь. «Какая на нем дата? Как она связана с окружающими людьми и с тобой?» По окончании упражнения участники делятся друг с другом вопросом, который задали мудрецу, и полученным ответом.

Занятие 8

Тема: Отношения с людьми.

Цель: обучение воспитанников построению коммуникативных отношений с людьми.

Задачи:

- развивать навыки управления негативными эмоциями и способности справляться с ними;
- улучшать коммуникативные навыки и умение вести диалог с другими людьми;
- помогать формированию здоровой самооценки и пониманию своей ценности.

Ход занятия

1. Приветствие «Милые друзья». Расположение участников по кругу. Ведущий предлагает улыбнуться друг другу и наполниться добром, теплом и позитивом.

2. Упражнение «Телеграммы».

Материалы: папка с названием «Волшебная папка» (одна на группу), бланки «телеграмм», ручки (на каждого участника).

Ведущий предлагает участникам заполнить бланки «телеграмм» с именами других участников группы, где они могут написать положительные качества и хорошие черты о других людях и о себе. Ведущий соберет заполненные бланки в «волшебную папку», чтобы в следующем упражнении проверить и убедиться, что все телеграммы содержат только положительные и уважительные сообщения. Если будет обнаружено какое-либо оскорбительное или неуважительное сообщение, оно будет возвращено автору для переписывания. Участники заранее информированы о возможности проверки телеграмм.

2. Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других».

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, на каждого участника тренинга.

Ведущий предлагает участникам группы выполнить задание, которое включает рисование трех изображений: себя таким, какой они есть на самом деле, себя таким, каким они хотели бы быть, и себя таким, каким их видят другие люди. После этого участники обсуждают причины различий между представлением о том, кем они хотят быть, и тем, как их видят другие люди, в сравнении с тем, кем они являются на самом деле. Обсуждение также включает рассмотрение вопроса о том, будут ли эти различия более значительными, если задание будет выполнено в начале группы, и почему это так.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Индивидуальная работа с подростками детского дома

1. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: содействие к внутреннему развитию и самооткрытию участников, а также в поиске и осознании их собственных уникальных особенностей. Оно направлено на помощь каждому участнику определить и осознать свои индивидуальные черты личности и особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши.

Ход упражнения

Ведущий:

– Создайте изображение солнца, где в центре солнечного круга будет указано ваше имя или нарисован ваш портрет. Затем вдоль лучей солнца напишите или изобразите все свои положительные качества, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь создать как можно больше лучей, чтобы подчеркнуть свою ценность и заслуженное уважение.

2. Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»

Цель: формирование у участников выстраивать адекватную самооценку.

Ход упражнения

Каждому участнику выдается по два листа бумаги и карандаши. Ведущий предлагает нарисовать себя в двух вариантах: какими они себя видят в реальности и какими они хотели бы быть идеальными. Участникам предоставляется время 10-15 минут для этого задания. После этого следует обсуждение результатов, где участники могут поделиться своими наблюдениями и открытиями, сравнивая свои представления о себе в реальности и в идеале.

3. Упражнение «Копилка обид».

Цель: психологическая коррекция обид воспитанников.

Ход упражнения

Ведущий:

Вам предлагается нарисовать ваши обиды. У вас есть 8-10 минут, а дети могут рисовать под музыку. После этого обсуждаем, чем похожи ваши рисунки обид. Мы соберем ваши «обиды» вместе в копилку. Затем мы обсудим, кто может помочь нам избавиться от обиды. Всегда ли целесообразно обижаться во время споров? Вы сами можете справиться с обидой? И что лучше – помочь себе самому или ждать помощи? Что же делать с обидами? Что мы сделаем с копилкой обид? Разорвем рисунки и смятые обрывки выбросим в мусорную корзину. Как нам обращаться с нашими обидами в жизни? Прощать. И как относиться к обидчику? Прощать.

4. Упражнение «Листок гнева».

Цель: обучение подростков умению владеть собой во время вспышек гнева.

Ход упражнения

Предлагается воспитаннику попробовать разные способы выражения своих негативных эмоций, такие как комкать, рвать, кусать или топтать «листок гнева». Это продолжается до тех пор, пока ребенок не почувствует, что его чувство гнева уменьшилось и он легко справляется с ним. Затем, в конце, просят ребенка окончательно избавиться от своего гнева, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. В процессе работы дети обычно перестают злиться и начинают веселиться, поэтому игра заканчивается в хорошем настроении.

5. Упражнение «Подушка-колотушка»

Цель: обучение различным способам выражения своего гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Ход упражнения

Данный способ является игровым и представляет собой средство от избавления стресса, данный способ является эффективным для детей, которые очень сильно разозлились из-за чего-то и склонны показывать свою реакцию физически (дерутся, толкаются, что-то у кого-то отнимают). Для такого ребёнка лучше завести подушку, которую он может попинать, побить, выпустить свою

негативную энергию. После того как будет выпущен пар ребенком можно с ним поговорить и найти причину агрессии.

6. Аутогенная тренировка «Маяк».

Цель: создание условий для преодоления состояния незащитности, уязвимости, одиночества.

Ход упражнения

Закройте глаза и представьте, что вы огромный маяк, стоящий на вершине маленького скалистого острова, вдали от большой земли. Он настолько прочный что его не могут разрушить, ни сильный ветер, ни мощные волны – он высокий и крепкий. Вы всегда испускаете луч света, несмотря на любые препятствия, будь то плохая погода или время суток. Вы символ безопасности для людей, обеспечивая им ориентир в море или на берегу. Ваш свет является постоянным и надежным, служащим направлением и предупреждением о возможных опасностях. Вы излучаете много энергии, способной освещать даже самые далекие места. Важно ощутить внутри себя этот источник света, который никогда не иссякнет.

7. Упражнение «Поплавок».

Цель: обучение способам релаксации и саморегуляции.

Ход упражнения

Ведущий:

– Попробуйте представить себе, что вы очень маленький поплавок в огромном океане ... Компаса, каких-либо карт, штурвала, весел, цели у вас нет... Вас несут волны и ветер, волна вас иногда накрывает, но вы выныриваете и плывете дальше, вы не знаете куда вы движетесь... Представьте, толчки волны, ощутите движение воды... вам тепло, светит солнце... капли воды у вас на лице... огромная вода под вами, но она вас поддерживает... Расскажите какие еще чувства возникают у вас когда вы в огромном океане...

8. Упражнение «Передача энергии».

Цель: обучение способам релаксации и саморегуляции.

Ход упражнения

Ведущий:

– Закройте глаза, представьте перед собой огромный источник энергии, он дает вам тепло, почувствуйте всем телом как энергия воздействует на вас. Глубоко вдохните воздух всей грудью, теперь представьте, что за вами тоже есть источник энергии, представьте его...Представьте, как в вас проникает энергия, почувствуйте волну которая идет по спине, расслабьтесь...Переместите свой источник энергии с правой стороны и почувствуйте ее проникновение права, переместите на левый бок и почувствуйте энергию слева...Теперь источник энергии сверху, прямо над вами, почувствуйте проникновение энергии в вашу голову...Теперь он под ногами, проникает в ваши ноги и поднимается вверх по всему телу...Теперь у вас много энергии и вы начинаете ею делиться отправляете ее сначала одному человеку, потом другому, пошлите много энергии своим друзьям, семье, знакомым, тому кому хотите сами...

Данное упражнение можно использовать тогда, когда вы устали, или очень сильно перегружены, и не знаете, что с этим делать.