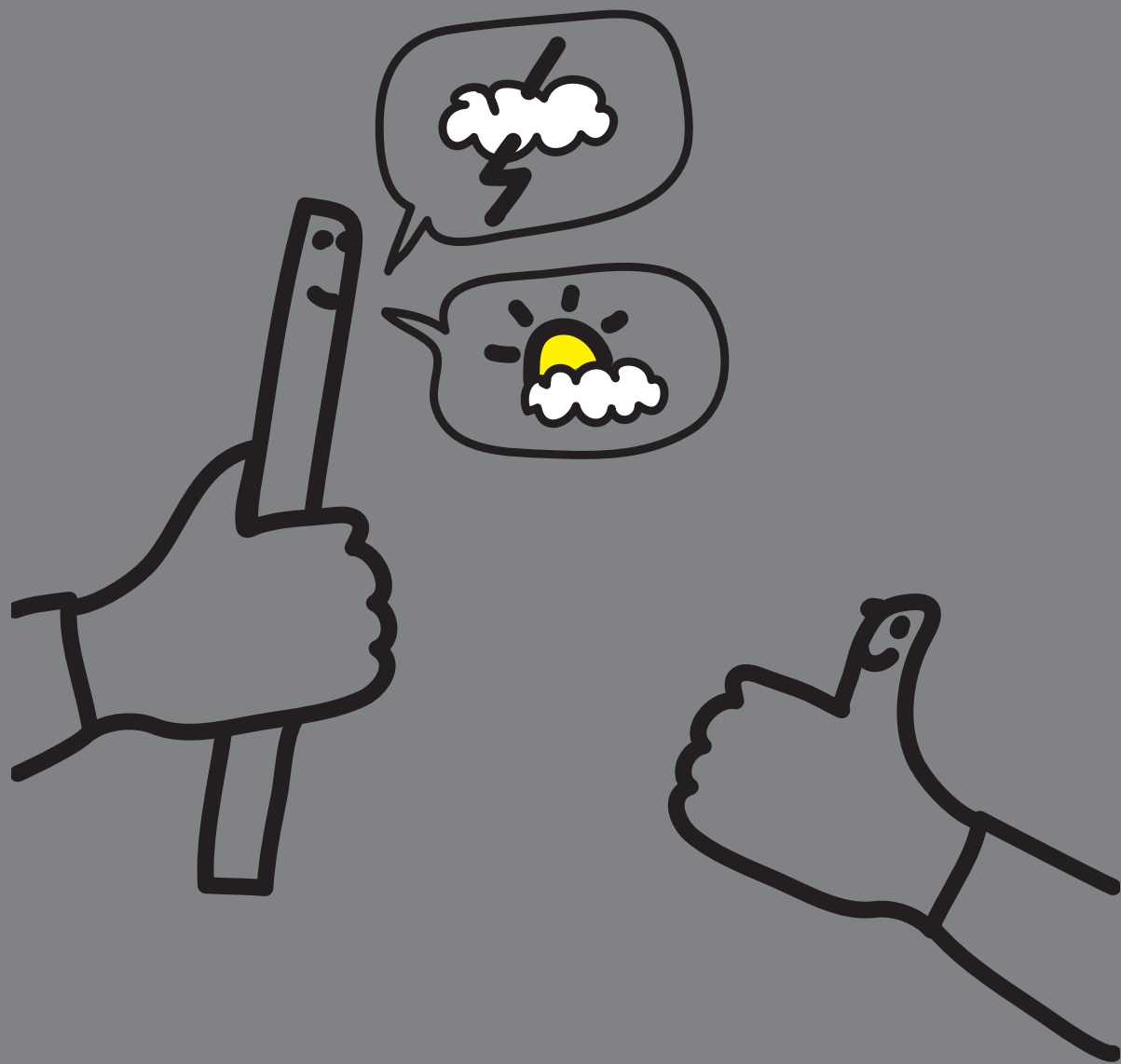


СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

# «ПЕРЕЛОМНЫЙ ПУНКТ»

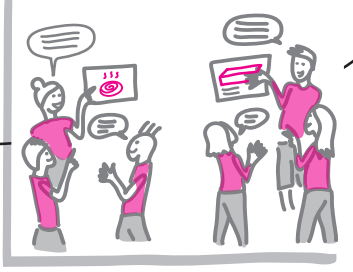
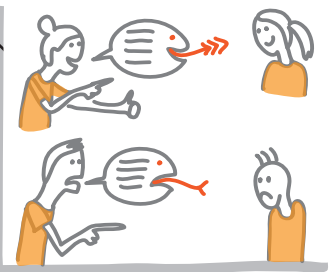
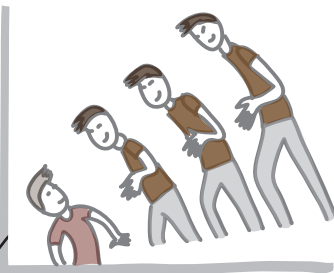
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



СОСТАВИТЕЛИ:

Мерле Аламаа, Кристел Алтосаар, Сергей Дрыгин, Пирет Эйт, Аннегрете Йохансон, Тыну Юрьен, Анне Влуэмаа

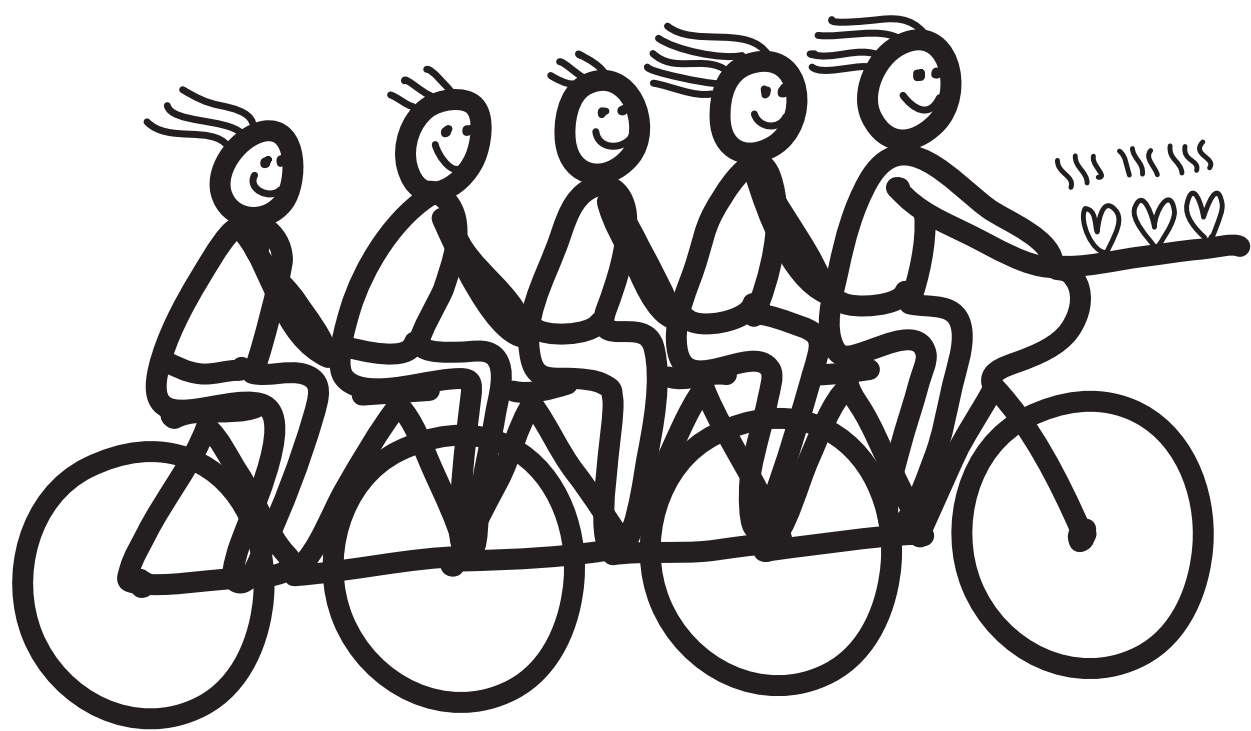
Eesti ANK 2016



СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

# «ПЕРЕЛОМНЫЙ ПУНКТ»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Подготовка пособия реализована в рамках проекта «Переломный пункт» Объединения открытых молодежных центров Эстонии (Eesti ANK) при финансовой поддержке из открытого конкурса «Социальное вовлечение отверженной молодежи и предупреждение преступности» программы Европейской экономической зоны (ЕЭЗ) «Дети и молодежь групп риска». Программу претворяют в жизнь Министерство образования и науки, Министерство юстиции и Министерство социальных дел. Учреждением по реализации программы является Центр молодежной работы Эстонии, партнером является Союз местных и региональных самоуправлений Норвегии.

Авторы выражают благодарность за вклад в написание пособия партнерам проекта — Вильяндиской академии культуры Тартуского университета, Департаменту шоссейных дорог, Лыунаской префектуре Департамента полиции и погранохраны.

Мы также благодарим экспертов в своих областях, которые поделились своими идеями и реализациями, благодаря чему первая версия пособия стала именно такой, какой она является в настоящий момент. Спасибо, Мерле Аламаа, Кристел Алтосаар, Сергей Дрыгин, Пирет Эйт, Аннегрете Йохансон, Тыну Юрьен, Кай Кууспалу, Марина Паддар, Ли Бриккел, Карин Стрейманн, Элизе Никонов, Мария Журавлева, Маргус-Тармо Пихлакас, Хеле Рийт, Хейди Хансар, Гертту Аавик, Людмила Ачкасов, Эгле Саарепере, Инга Картон, Хелена Вяльясте, Хейди Пааборт, Пилле Мардисте, Мирьям Оясаар, Пирет Палм, Мирья Йыги, Хели Эрик, Ирис Вахтра, Светлана Рейнметс, Иллика Орав, Керту Рева, Вирге Тийнас, Мишель Рааг, Элин Лемберг, Пирет Лайдроо, Александр Арабкин, Терье Тамм, Маарья Мяги, Марье Вокк, Мерлис Паюстик, Лийс Сарапуу, Ааре Треял, Лийс Данилас, Рейма Ныммик, Маргит Юллинен, Кармен Тсветков, Кайя Тамм, Трийну Рийс, Хелина Аасмаа, Арника Аадусоо, Ирина Антонова, Игорь Малышев, Ангелика Силд, Кади Каар, Эне Пикнер, Кадри Юргенсон, Марика Валтер, Анне Таммеару-Межуле, Хелена Хейдемманн, Аве Любек, Кирли Кадастик и все остальные, кто в той или иной мере поддержали создание пособия!

Издатель: НКО Объединение открытых молодежных центров Эстонии / MTÜ Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus

Редактор: Анне Ыуэмаа

Перевод на русский язык: Ирина Андрушко, MTÜ Estonian UNESCO Youth Association

Дизайн: Joonmeedia OÜ ([joonmeedia.ee](http://joonmeedia.ee))

Печать: Promoprint.ee

Настоящее пособие необязательно отражает официальную позицию спонсора или сотрудничающих с ним организаций.

Допускается воспроизведение и использование пособия в учебных, научных и некоммерческих целях с указанием издателя и источника.

© Eesti ANK, 2016

# Содержание

Пользователю пособия.....	6
Предварительная встреча с подростком и его близким окружением.....	16
<b>Групповая встреча № 1: Знакомство. Договоренности.....</b>	<b>22</b>
<b>Групповая встреча № 2: Я с другими.....</b>	<b>34</b>
<b>Групповая встреча № 3: Мысли, чувства и поведение.....</b>	<b>44</b>
<b>Групповая встреча № 4: Средства и стили общения. Умение слушать.....</b>	<b>54</b>
<b>Групповая встреча № 5: Как справиться со сложной ситуацией. Ясное самовыражение.....</b>	<b>70</b>
<b>Групповая встреча № 6: Как справиться с давлением сверстников. Умение говорить «нет».....</b>	<b>86</b>
<b>Групповая встреча № 7: Конструктивная критика, и как справиться с обидой. Поощрение.....</b>	<b>100</b>
<b>Групповая встреча № 8: Наши ценности и ожидания. Подготовка к поездке.....</b>	<b>112</b>
<b>Групповая встреча № 9: Совместная работа. Приключенческая поездка.....</b>	<b>124</b>
<b>Групповая встреча № 10: Проявляющие инициативу и совершающие добрые поступки. Подготовка полезной инициативы.....</b>	<b>158</b>
<b>Групповая встреча № 11: Больше, чем мы. Осуществление полезной инициативы.....</b>	<b>166</b>
<b>Групповая встреча № 12: Действие полезной инициативы. Поощрение и выводы.....</b>	<b>170</b>
Последующая встреча с подростком и его близким окружением.....	176
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>181</b>
<b>Приложение 1: Как выстраивать хорошую сеть сотрудничества и представлять программу «Переломный пункт» важным партнерам?.....</b>	<b>182</b>
<b>Приложение 2: Бланк согласия на участие в программе.....</b>	<b>188</b>
<b>Приложение 3: Форма для самоанализа.....</b>	<b>190</b>
<b>Приложение 4: Как понять программу «Переломный пункт»?.....</b>	<b>191</b>
Ссылки и рекомендуемая литература.....	192

# Пользователю пособия

## Почему следует углубиться в прочтение следующих страниц?

Далее обобщенно представлены основные идеи и принципы программы, которые помогут лучше понять нижеописанные встречи и мероприятия. Здесь собраны отправные точки, которые можно было бы излагать в описании к каждой встрече, но это затруднило бы чтение предлагаемой программы.

Основываясь на полученных результатах пробного запуска программы, авторы настаивают на более обстоятельном прочтении и рекомендуют не только перед, но и в ходе проведения программы обращаться снова к данному тексту. В процессе работы возникают различные вопросы, которые на подготовительном этапе могут показаться несущественными, однако ответы на них кроются именно в этом пособии.

## Для кого предназначено пособие?

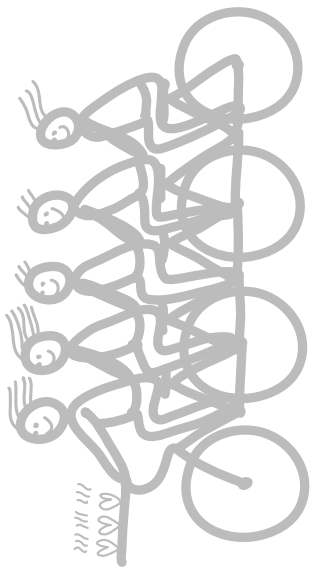
Настоящее пособие предназначено прежде всего для специалистов по работе с программой «Переломный пункт» и служит в качестве дополнительной поддержки после обучения, а также предлагает структуру для проведения программных встреч. Надеемся, что для многих молодежных работников пособие станет источником идей, как эффективно проводить предотвращающие мероприятия в работе с молодежью группы риска.

## Какова цель программы?

Целью программы является развитие социальных навыков среди подростков 13–17 лет, подверженных рисковому поведению. При создании программы мы основывались в равной мере на важности формирования рефлексии и социальных навыков у молодежи. [1]

Создавая программу, мы обратили большое внимание на потребности молодежи и факторы, которые могли бы поспособствовать осуществлению необходимых перемен в приспособленности к жизни у молодежи. Стремлением авторов не было лишь устранение факторов риска, но и укрепление защитных функций. [2]

На протяжении всего периода программы важно сосредоточиться на повышении внутренней мотивации подростка (теория личностного самоопределения) [3]. Если мы предоставляем молодому человеку опыт осуществления самостоятельного выбора, принятия на себя ответственности, быть в чем-то хорошим и оцененным сверстниками, он, вероятнее всего, будет стремиться к изменениям, что, в свою очередь, поможет ему лучше справляться с повседневными жизненными ситуациями [4, 5].



## **Что послужило отправными точками для создателей программы?**

При создании программы мы следовали нескольким принципам, знание которых является полезным и для пользователя пособия:

- Во-первых, при создании программы мы придавали особое значение знаниям, полученным из научных исследований по поводу того, что делает работу с молодежью группы риска эффективной. Мы выбрали области вмешательства, которые, по данным исследований, способствуют развитию законопослушного и приспособленного к жизни поведения.
- Во-вторых, мы посчитали важным то, что в случае достаточной подготовки (как основное образование, так и дополнительное обучение) с проведением программы справились бы и действующие специалисты в сфере работы с молодежью.
- В-третьих, при составлении программы мы исходили из принципов и контекста работы с молодежью, задачей которой является развитие молодежи посредством неформального обучения.

## **Кого можно отнести к категории молодежи, подверженной рисковому поведению?**

Создатели программы разработали мероприятия с мыслью о молодых людях, которые находятся под угрозой неприятностей с законом. С одной стороны, программа может быть полезной для работы с теми молодыми людьми, чье поведение демонстрирует значительное отклонение от социальных норм. С другой стороны, это может быть эффективным средством, чтобы помочь предотвратить развитие криминальной карьеры у начинающих нарушителей. Программа в первую очередь не предназначена для коррекции уже сформировавшегося и чрезмерно отрицающего правовые нормы поведения.

## **Что такое социальные и рефлексивные навыки?**

Под рефлексивными навыками авторы понимают способность к самоанализу, самооценке (то есть вера в себя) и самоконтролю. В области развития социальных навыков обращено внимание на понятие социальной справедливости (то есть понимания других точек зрения), отношения со сверстниками и просоциальное (то есть ориентированное на благо другого) поведение. [6]

Рефлексивные и социальные навыки не имеют четких границ и перетекают из одного в другое, а следовательно при планировании встреч разграничение этих областей не стояло отдельной целью. Скорее, авторы руководствовались принципом, что программа в целом должна сбалансированно охватывать все упомянутые выше области. [7]

## Что представляет собой структура программы?

Программа рассчитана на 12 групповых встреч. Встречи в идеале проводятся каждую неделю, по одной встрече в неделю. До и после 12 групповых встреч для каждого подростка и для человека из его окружения (например, родитель, бабушка или дедушка, опорное лицо) проводится семейная встреча. Таким образом, мы хотим повысить эффективность групповой работы и увеличить вклад подростка и его близкого окружения в улучшение результатов ее работы [1].

Каждому участнику программы должно быть понятно, где ее начало и конец, которые, в свою очередь, обозначены проведением индивидуальных встреч. Необходимо начать готовить группу с самой первой встречи к тому, что группа как целое также имеет свое окончание.

Ориентировочная продолжительность одной встречи — два часа. На выездную встречу отведено два дня. Каждая встреча содержит вводную часть, где происходит настраивание на происходящую встречу и рассматриваемую тему; центральную часть, где предоставляются возможности приобретения опыта и обучения навыкам, связанным с темой, и заключительную часть, где молодым людям помогают найти связь между полученным опытом и выученным, а также найти отражение этого в собственной повседневной жизни.

Все групповые встречи построены на базе методов неформального обучения, которые обеспечивают молодых людей возможностью получить новые жизненные навыки в игровой форме, новый опыт, произвести их анализ и переложить на повседневную жизнь.

Целью программы является обобщение и переложение приобретаемых навыков в повседневную жизнь молодых людей. Именно поэтому в конце каждой встречи дается домашнее задание, которое должно осуществляться в игровой и развлекательной форме, и оно должно быть по силам всем членам группы. Домашние задания также позволяют связывать темы встреч между собой.

В случае, если в ходе процесса появляется необходимость в дополнительных встречах с подростком или членом его близкого окружения, руководители группы в праве их организовать. Такая необходимость может возникнуть, например, если поведение подростка в группе на протяжении нескольких встреч не позволяло эффективно руководить процессом. Кроме того, если поведение подростка достойно поощрения, об этом можно сообщить подростку или его опорному лицу вне групповых встреч.

Руководители группы при необходимости могут также провести дополнительные групповые встречи в случае, если это помогает сплотить группу и способствует достижению целей программы или отдельных встреч.



## Какой должна быть группа?

Совместным заданием руководителей групп и программной сети является создание системы, учитывающей специфику своего региона, которая позволила бы нуждающимся в программе и подходящим для нее подросткам также в ней участвовать. О том, как выстраивать сеть сотрудничества и обеспечить рабочий процесс для проведения программы, можно прочитать в конце пособия, в Приложении 1.

По оценкам первых пользователей программы идеальное количество участников в группе составляет 8 человек. Минимальным размером группы может быть 6 человек, максимальным — 10.

Группа должна быть разнородной, то есть члены группы должны отличаться с точки зрения различного проявления рискованного поведения. Исследования показывают, что концентрация в одной группе молодых людей с наиболее сложными поведенческими проблемами может значительно навредить их будущему благополучию. [1] Таким образом, совместным испытанием для местного предотвращающего органа и руководителей группы является поиск в своей области молодежи с разнообразным поведенческим репертуаром для соответствующего баланса в составе группы.

Программа «Переломный пункт» предназначена для молодежи от 13 до 17 лет. При составлении упражнений учитывались подростки, способные мыслить абстрактно и ставить себя на место другого человека. Таким образом, в целом программа рассчитана на подростков от 13–14 лет. Участники в возрасте до 13 лет не являются целевой аудиторией данной программы.

Состав группы может быть разнополым, но возраст должен быть примерно одинаковым у всех участников. Предпочтительно стараться избежать ситуации, когда в группе есть единственный представитель противоположного пола или значительно отличного от других возраста. Отдельным испытанием может стать объединение в одну группу молодых людей с разными интеллектуальными способностями. Сильно отличающийся по интеллектуальному уровню развития подросток постоянно нуждается в особом внимании руководителей группы, и при необходимости ему требуется предоставлять другие виды заданий. Включение подростка с другим родным языком в группу возможно, если он способен общаться на рабочем языке группы и благодаря этому может эффективно участвовать в рабочем процессе группы.

При составлении группы необходимо следить, чтобы к ней присоединились подростки, которые (1) могли бы получить наибольшую пользу, обучаясь в формате группового обучения, и (2) позволяли бы в то же время действовать группе, как единому целому.

Если руководители группы на основании предварительной встречи убеждены, что подросток подходит для группы, а подросток в свою очередь выразил готовность к участию, в таком случае подростку и его родителю предлагается подтвердить свое согласие на участие в программе письменно (с одним из возможных примеров бланка согласия на участие в программе можно ознакомиться в Приложении 2).

Руководитель группы не должен испытывать чувство вины, если он должен исключить желающего или рекомендованное лицо для группы в случае несоответствия с ранее указанными показателями. Например, может случиться, что иногда придется исключать из группы молодых людей с тяжелыми психическими нарушениями, которые не могут контролировать свое поведение. В этом случае необходимо с помощью беседы с подростком и его законным представителем найти другие способы для него, посмотреть, как можно изменить его жизненную ситуацию (психологическое консультирование, индивидуальная работа с молодежью и т. д.).

В крайнем случае может возникнуть необходимость исключить кого-то из членов группы уже в ходе одной из встреч. В данных обстоятельствах решение должно быть принято как можно раньше, чтобы принести наименьший ущерб динамике группы. По этой же причине после второй встречи нельзя добавлять в группу новых участников. На вторую встречу оправданно приводить новых участников в группу только в том случае, если на предварительной встрече было утверждено, что подросток мог бы подойти в группу.

### **Для чего нужно два руководителя группы?**

В программе оценивается сотрудничество, качество и разносторонность. Опыт и знания руководителей группы, действующих в тандеме, могут быть разными в том случае, если это способствует процессу обучения. Руководители группы могут поддерживать друг друга в процессе, а также рефлексировать вместе. В то же время управление группой молодежи с рискованной поведением может быть испытанием, которое под силу двум руководителям группы.

До и после каждой групповой встречи руководители группы должны отвести время на подготовку и рефлекссию. В качестве вспомогательного материала используйте форму для самоанализа в Приложении 3.

Руководителям группы следует выработать общее понимание о том,:

- 1) чего необходимо достичь на встрече;
- 2) каковы должны быть расстановки приоритетов на конкретной встрече;
- 3) какие умения и виды деятельности на данной встрече являются самыми важными;
- 4) как руководители группы распределяют ответственность и поддерживают друг друга;
- 5) как справляются и развиваются члены группы в каждом отдельном случае и все вместе, как целое;
- 6) как происходит взаимодействие между группой и руководителями;
- 7) что проходит хорошо;
- 8) какие изменения необходимо внести.

### Каков предполагаемый расход времени руководителями группы?

Так как большинство встреч длится примерно два часа, при проведении программы руководители группы в среднем должны рассчитывать, что объем времени на одну группу в течение четырех месяцев — 8–10 часов в неделю. Подготовка встреч, закупка материалов, обсуждение с другим руководителем группы являются важными частями процесса и необходимыми предпосылками для эффективной работы группы. Считать надо также затрачиваемое время на предварительную и заключительную встречи, на общение с проектной сетью и любого рода непредвиденные ситуации. Так как планирование и организация приключенческой поездки — процесс времязатратный, руководителям группы стоит начать подготовку девятой встречи параллельно с другими групповыми встречами.

### На что должны ориентироваться руководители группы?

Целью руководителей группы может быть обучение в самом его лучшем понимании. Если руководители группы формируют в течение встреч с подростками достаточное количество навыков, которым они обучают, это способствует изменению поведения молодежи [7].

Руководителям группы стоит также помнить, что на каждой встрече и во время любого мероприятия нельзя забывать о проведении мотивационного интервью, которое характеризуют:

- 1) **партнерство** — руководители группы привносят на встречах собственный опыт и знание, молодежь — собственные; если те и другие оценены, результат лучше;
  - 2) **выявление** — у молодежи много знаний и ресурсов; если руководители замечают их и помогают проявить, то они начинают работать на благо цели программы; инициатива изменения и способы, как изменить, должны принадлежать молодым людям; никто не сможет «вбить в голову» умения и знания;
  - 3) **принятие** — руководители группы не могут всегда одобрять всех действий членов группы, однако они могут ценить подростка как личность; руководители группы могут проявлять эмпатию по отношению к подросткам, подчеркивать их независимость и повышать их уверенность в себе;
  - 4) **благополучие членов группы** — группа не создана для руководителя группы, это руководитель группы служит интересам группы, даже если это иногда неудобно и требует преодоления определенных трудностей.
- [8]

### **Каким техникам и приемам общения должны отдавать предпочтение руководители группы?**

Руководители группы должны давать возможность подростку проявить себя, поэтому рекомендуется использование открытых вопросов. Свой вклад в функционирование группы также вносит использование множества приемов отражения и заявлений о поддержке. При обмене информацией руководители группы должны отдавать предпочтение модели «спровоцируй — предоставь информацию — спровоцируй». [8]

### **Какой должна быть атмосфера, способствующая проведению программы?**

Руководители группы должны позаботиться о том, чтобы атмосфера, в которой происходит деятельность, способствовала осуществлению процесса. Важно обеспечить среду для встреч без раздражителей, которая была бы безопасной для участников и не вызывала отчуждения.

На каждой встрече руководители группы могли бы предоставить членам группы закуски и прохладительные напитки, которые помогают создать уютную и домашнюю атмосферу, а также утолить возникающий голод. Необходимо уделить достаточное количество времени на подготовку помещения и легких закусок, чтобы по прибытию подростков все это было в их распоряжении.

### **Для чего нужно пособие и как его использовать?**

Создание осмысленной и системной программы развития — это объемная работа, особенно если целью является создать версию, функционирующую на ежедневной основе. Пособие как сейчас, так и в будущем выступает в качестве вспомогательного материала и ориентира, на который руководители групп схожих программ могут опираться при планировании своей работы.

Программа, представленная и осмысленная в пособии, прежде всего разработана действовать так, как задумано — целиком. У каждой встречи и у каждого вида деятельности в программе свое место и предназначение. Виды деятельности и их последовательность тщательно отобраны, чтобы на их основе поддержать функционирование группы и процесс освоения навыков именно так, чтобы ранее полученные знания подготавливали участников к следующим шагам.

В случае, если не следовать пособию, невозможно ожидать достижения поставленных целей.

### **Насколько можно отклоняться от пособия?**

Как сказано выше, на одну встречу (исключение составляет Групповая встреча № 9: приключенческая поездка) следует отводить два астрономических часа. В главах пособия, посвященных описанию встреч, отведенное время на все мероприятия, в т. ч. продолжительность перерывов, приведено очень приблизительно. Пробный запуск проекта ясно показал, что затрачиваемое

время зависит в итоге от характера группы, компетенции руководителей, а также от непредвиденных обстоятельств. При подготовке встречи и во время ее проведения задачей руководителей группы является оценивание не только самой группы, но и собственной компетенции. В конечном итоге именно руководители группы несут ответственность за то, чтобы мероприятия групповой встречи отвечали требованиям и уровню группы, а также ориентировочно укладывались в два часа или в случае поездки с ночевкой в заранее согласованные временные рамки.

Если руководители группы при подготовке к встрече обнаруживают, что проведение всех указанных в пособии видов деятельности в их группе невозможно уместить во временные рамки, следует предпочесть сокращение или исключение видов деятельности. Сокращение мероприятий означает необходимость выборочно проводить упражнения, приведенные в пособии, например, урезание списка ситуаций или вопросов для обсуждения. Если некоторые упражнения приводят к чрезмерному ускорению или поверхностности рабочего процесса, при осуществлении выбора следует отдавать предпочтение упражнениям и мероприятиям, наиболее ярко отражающим цели встречи. Исключая некоторые упражнения или меняя последовательность, руководители группы обязательно должны объединять их между собой в единый рабочий процесс, который позволяет выявить логические связи между темами и обеспечивает включенность и обучение всех членов групп.

При наличии альтернативы, у руководителей группы есть возможность выбрать, исходя из группы и собственных предпочтений, вид деятельности, который способствует по их оценке наилучшему достижению целей встречи.

В пособии также предоставлены примеры для руководителей группы, как обращаться к подросткам. Мы призываем руководителей группы адаптировать данные тексты в соответствии со своей индивидуальностью и конкретной группой подростков. Тем не менее, в ходе изменений не должна пропасть главная цель встречи и вида деятельности, а также воодушевление, лежащее в основе групповой работы.

Программа «Переломный пункт» направлена на разностороннее развитие молодежи. В связи с этим крайне важно следить, чтобы обсуждения сменялись упражнениями, которые предоставляют молодым людям возможность самовыражаться посредством движения и искусства. Мы призываем руководителей группы наблюдать за происходящим в группе и при необходимости сосредоточиться на игровой форме проведения мероприятий, а также предлагать на смену обсуждениям короткие подвижные игры на свой выбор. В конечном итоге не имеет значения, как вы достигли цели, предложив выполнить творческое задания в виде создания коллажа из газетных вырезок или собрать его из кубиков конструктора LEGO.

В разделе Рекомендуемая литература указаны источники, которыми можно воспользоваться для поиска идей для организации игр и более компетентного проведения других мероприятий.

Если у руководителей группы возникла необходимость исключить упражнения, приведенные в пособии, и заменить их другими видами деятельности или добавить от себя новые, то может возникнуть вполне обоснованный вопрос, можно ли говорить о том, что в ходе данных встреч была использована программа для развития социальных навыков «Переломный пункт». Для того, чтобы отличать тех, кто пользовался данным пособием как источником вдохновения, и реальных пользователей программы «Переломный пункт», мы составили список из обязательных условий и компонентов, которые можно найти в Приложении 4.

### **Что делать, если потребности группы и принципы пособия не совпадают?**

Иногда приобретение новых знаний и навыков могут стать болезненным испытанием. Особенно, когда мы пытаемся заместить уже сложившиеся образ мысли или модель поведения на новые. Руководители группы могут столкнуться при рассмотрении некоторых тем с недоверием участников или даже с сопротивлением. Если вы чувствуете, что вашей группе некоторые темы даются особенно трудно и появляется отчуждение, это может свидетельствовать о том, что вы правильно объединили этих подростков в группу — тех, кто наиболее нуждается в этой программе. В первый раз говорить о чувствах (Групповая встреча № 3), отличать оскорбление от критики и справляться с отрицательными эмоциями (Групповая встреча № 7) — сложные темы даже для взрослых.

Если несоответствие пособия программы и реальности становится существенным, и следование модели, описанной в пособии, не приводит к достижению целей программы, то руководители группы должны сосредоточиться на благополучии и развитии группы.

В этом случае руководители группы могут внести необходимые изменения в порядок проведения, однако эти модификации не должны далеко уводить от достижения целей встреч и видов деятельности.

Исходя из структуры программы, целей встреч и полученной обратной связи пробного использования программы, авторы пособия в каждой встрече выделили мероприятия и конкретные упражнения, которые имеют решающее значение для приобретения навыков, отвечающих целям программы.

Мы рекомендуем руководителям группы в ходе применения программы документировать все важные идеи, замечания, предложения и внесенные изменения. Это позволяет сохранить и осмыслить полученный опыт руководителей групп и произведенную ими адаптацию.

### **Почему одного пособия недостаточно?**

В мировой практике наиболее эффективные программы вмешательства основаны на пособиях. Тем не менее, мы знаем, что пособие вдруг не работает в отдельно взятом случае. Описанное внедрение программы «Переломный

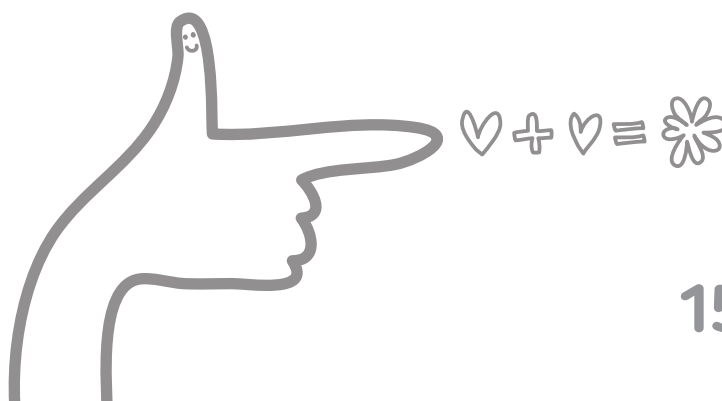
пункт» в пособии требует от руководителей группы разнообразных знаний и умений, которых не достичь только лишь прочитав данное пособие. Ниже приведены некоторые примеры компетенций, которые являются предпосылкой для использования этого пособия, но достижение которых находится за пределами данного пособия:

- Общение с молодежью и ее консультирование требует специфических навыков. В рамках этой программы основной техникой консультирования является мотивационное интервью, для овладения которым в индивидуальной беседе и групповой ситуации необходимо обладать надлежащей подготовкой.
- Формат групповой работы требует четкого понимания групповых процессов и навыков ими управлять, особенно при наличии неустойчивой мотивации или поведенческих особенностей у участников встречи. В дополнение к теоретическим знаниям, практический опыт и умение руководить являются необходимыми условиями для успеха.
- В программе используется ряд методов и принципов работы с молодежью (например, поддержка инициативы молодежи и обучение в игровой форме), успешное применение которых требует также предварительного обучения и практики. Руководители группы, которые чувствуют себя комфортно во время проведения упражнений, сами в них участвуют, приводят примеры и модели участникам группы, необходимы для того, чтобы обучение было эффективным и интересным.
- И, наконец, проведение каждой встречи и любого мероприятия требует достаточно хорошего владения преподаваемыми темами, продумывания и репетиций отдельных частей встречи. Достижение уровня специалиста предполагает помимо чтения и практику, получение обратной связи и извлечение из нее уроков. Самые лучшие возможности для приобретения необходимых навыков предлагают специальную подготовку, последующую ежедневную практику и профессиональную обратную связь.

Мы призываем руководителей группы при необходимости ознакомиться с рекомендуемой литературой, указанной в конце пособия, или пройти соответствующее обучение. Мы также призываем специалистов по работе с программой консультироваться с коллегами и членами проектной сети для решения сложных ситуаций и, при необходимости, искать возможности взаимного наблюдения или руководства со стороны.

Желаем удачи в реализации программы!

Создатели социальной программы  
для проекта «Переломный пункт»





**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ  
ВСТРЕЧА с подростком и  
его близким окружением**



# Предварительная встреча с подростком и его близким окружением

(до начала групповых встреч)

## Цель:

сбор информации о подростке и его семье. Предоставление информации о программе. Установление контакта с подростком и первое знакомство с программой, повышение мотивации для участия. Привлечение и стимулирование близкого человека подростка к содействию во время его участия в программе.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** самоуважение, право на собственное мнение;
- **знания:** структура и суть программы;
- **навыки:** навык самоанализа.

Значимость встречи:

Уровень готовности разных молодых людей присоединиться к программе может различаться. На основе полученной предварительной информации некоторые ожидают интересного времяпрепровождения, другие могут почувствовать давление. В случае клиента по принуждению (не было дано выбора не участвовать) или псевдоклиента по принуждению (была создана видимость, что существует вариант с неучастием), необходимо особенно тщательно изучить мотивацию молодого человека и при возможности повысить ее уровень. Позиция взрослых из близкого окружения также может повлиять на поведение молодого человека. [9]

Кроме повышения уровня мотивации, предварительная встреча предоставляет хорошую возможность для руководителей группы понять лучше, кем являются их члены группы. Индивидуальный сбор информации при работе с каждым молодым человеком и его близким дает лучшее представление о его потребностях и особенностях поведения. Эта информация также может быть полезной для принятия окончательного решения, стоит ли включать молодого человека в группу или нет.

Как молодой человек, так и поддерживающий его взрослый нуждаются в информации по содержанию и формату программы. Это помогает избежать предубеждений и ложных ожиданий от программы, а также сгладить тревогу, вызванную недостатком информации. Мирная беседа помогает молодежи лучше соотнести себя с будущими встречами и вступить в сотрудничество с руководителями группы.

На предварительной встрече проводится полуструктурированное интервью, в котором принимают участие оба руководителя группы (далее в тексте пособия в случае единственного или множественного числа обозначены как «РГ»), участник и его близкий взрослый (предпочтительно основной опекун). Проводить беседу легче, если до встречи РГ распределяют свои роли. Возможны два подхода:

- 1) Один из РГ является ведущим собеседником, другой вступает лишь по необходимости, сосредоточившись в основном на записывании заметок;
- 2) РГ распределяют роли и чередуют их в зависимости от фазы беседы.

В случае, если участник приходит на предварительную встречу один, можно также рассмотреть исключение из беседы одного из РГ, чтобы не создавать неравное распределение сил. В этом случае второй РГ мог бы представиться и поучаствовать в беседе первые несколько минут. Рекомендуемое время для проведения встречи — 1–1,5 часа.

Поскольку это полуструктурированное интервью, необязательно следовать жесткой форме. Важнее создать комфортную и естественную атмосферу для проведения беседы, чтобы выполнить поставленные задачи встречи.

## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Приобщение



**Время:**

10–15 минут

**Материалы:**

Руководители группы должны заранее позаботиться о том, чтобы помещение, где проходит встреча, было удобным и свободным от раздражителей



На первом этапе беседы РГ представляются, сообщают о целях предварительной встречи и знакомятся с участником и его сопровождающим. На данном этапе следует избегать слишком интенсивного сбора информации, чтобы не возникла атмосфера присутствия надопросе. Первые минуты встречи можно посвятить относительно неважным темам, чтобы у участников было время привыкнуть к обстановке. При знакомстве следует сосредоточиться на важных для участника вещах и его достоинствах.

Примеры вопросов для начала беседы:

1. Как вы добрались?
2. Как прошел ваш сегодняшний день?
3. Чем тебе нравится заниматься?
4. Каковы достоинства вашего ребенка?
5. Что в твоей жизни такого, чем ты доволен?

Переход к следующему этапу разговора возможен тогда, когда достигнут достаточный контакт с участником и его сопровождающим. При переходе может пойти на пользу выражение поддержки ребенку и его родителю.

## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Фокусировка

Время:

10–15 минут



Следующий этап разговора посвящается причинам вступления в группу и определению общей цели:

1. По какой причине участник был рекомендован и направлен в группу?
2. При каких обстоятельствах произошло направление?
3. Какова позиция самого участника и его родителя в отношении участия в программе?
4. Какими видят цели участия в программе участник и его сопровождающий?



На этом этапе разумно также поделиться информацией о характере содержания и формата программы. Для этого можно использовать метод «спровоцируй – предоставь информацию – спровоцируй». Участника и его сопровождающего следует побудить к тому, чтобы они задавали вопросы по программе, которые интересуют конкретно их. После предоставления информации РГ важно понять, как их поняли и как интерпретируют эту информацию участник и его родитель.

*В случае, если участник и/или его сопровождающий выражают интенсивное неприятие или незаинтересованность в отношении участия в программе, следует подчеркнуть семье их собственную независимость и свободу выбора (если речь идет не о участнике, направленном в обязательном порядке) и попросить их принять окончательное решение после окончания разговора.*

## МЕРОПРИЯТИЕ 3:

### Выявление



Время:

30–45 минут



На этом этапе разговора задачей является сбор информации о ситуации участника и поиск возможной взаимосвязи между его потребностями развития и общими целями программы. Здесь также важно помочь участнику найти убедительные причины для его участия в программе. Предлагаемые перспективы должны быть одинаково важны как для участника, так и для его сопровождающего.

В поиске общих целей может помочь сбор информации, касающейся следующих областей:

- 1) как идут дела в школе;
- 2) чем участник занимается в свободное от учебы время;
- 3) отношения со сверстниками и взрослыми как дома, так и вне дома;
- 4) эмоциональные и поведенческие особенности;
- 5) возможные факторы стресса для участника;
- 6) действующие в семье правила и их соблюдение;
- 7) родительский надзор;
- 8) совместное времяпрепровождение родителя и ребенка;
- 9) семейные факторы стресса;
- 10) достоинства и ресурсы семьи.

В случае, когда имеются трудности в одной или нескольких областях, необходимо изучить, какую пользу могли бы получить как участник, так и его близкие от возможных положительных изменений и какие последствия их ожидают, если ситуация будет сохраняться. Если у участника есть потребность в развитии, которая тесно связана с целями программы и содержанием встреч, интервьюеру следует ясно это озвучить. Стоит уже на этом этапе поддержать веру участника в возможность все изменить.

Данный этап разговора нужно завершить подведением итогов, которые бы охарактеризовали прежде всего возможную пользу от участия в программе.

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Планирование

Время:

10–15 минут



В последней части беседы необходимо сосредоточиться на будущем. Разделяют ли РГ и молодой человек общий взгляд на него или нет? В случае, если участник готов попробовать войти в группу, и РГ не сомневается в его пригодности, стоит закончить разговор конкретной договоренностью, как будет происходить обмен информацией, где и когда группа будет собираться.



В случае, если потенциальному участнику или РГ необходимо время на принятие решения, следует договориться, когда сторона, принимающая решение, сообщит о своем решении другой стороне.

Следует обменяться контактными данными с сопровождающим и объяснить, как с ним свяжутся. По возможности оговаривается также ориентировочное время повторной встречи.

В конце разговора целесообразно подвести итоги, поблагодарить участников и обратить внимание на их ресурсы и достоинства.



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 1:**  
**Знакомство. Договоренности**

# Групповая встреча № 1:

## Знакомство. Договоренности

### Цель:

знакомство друг с другом и создание группы. Заключение совместных соглашений. Знакомство с программой. Постановка личных целей и повышение мотивации для участия в групповых встречах.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** открытость, доброжелательность, мотивация;
- **знания:** знакомство с членами группы, цели программы, личные цели;
- **навыки:** умение считаться друг с другом, представление себя, самоанализ, постановка целей.

### Значимость темы:

Первые встречи имеют решающее значение для создания и запуска группы. Сформированные на первой встрече отношения с другими членами группы и РГ вдохновляют молодых людей приходить и на последующие встречи. Поэтому очень важно провести на первой встрече упражнения, которые способствуют межличностному общению в группе и помогают оставить приятные впечатления о группе. Эта встреча также является подходящей для того, чтобы достигнуть необходимых договоренностей с молодежью для дальнейшего эффективного функционирования группы. [10]

Цель встреч группы молодых — стимулировать обнаружение собственных достоинств и приобретение правильных коммуникативных навыков у членов группы. Навыки, которым обучаются в группе и которые практикуются во время игр, помогают улучшить отношения молодых людей с друзьями, дома и в школе. На первой групповой встрече после первого знакомства друг с другом важно представить молодым людям цели группы, основные навыки, которые применяются в ходе программы (умение слушать, считаться друг с другом, терпимость) и мероприятия, повышающие мотивацию, которые совместно организуются во время программы (приключенческая поездка, полезная инициатива и др.).

Мотивация молодого человека участвовать в последующих встречах может повыситься за счет постановки личных, связанных с отношениями, целей, высказываемых в группе, например, «Я хочу улучшить отношения в школе / дома / с друзьями». Процесс понимания себя может занять некоторое время, однако необходимо ввести уже на данном этапе умение ставить перед собой цели, как неотъемлемую часть жизни молодого человека. Первая групповая встреча — это самый подходящий момент, чтобы начать подготавливать молодого человека для определения его целей на ближайшие месяцы или даже на больший срок.



**Используемые методы:** обсуждение, мозговой штурм, творческое задание, групповая работа, анализ ситуации.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», мягкий предмет, вырезанные из цветной бумаги изображения фруктов, флипчарт и подставка для доски, маркеры, бумажный скотч, карта «маршрута» программных встреч, клейкая масса для крепления предметов, листы А4, газеты, журналы, вырезанные картинки и символы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры, ручки.



## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Введение / создание приветственного ритуала\*

**Цель:**

введение в групповой процесс и создание ритуала приветствия

**Время:**

5 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка» — любой предмет, который используется во время встреч, чтобы передать слово дальше; можно использовать мягкий предмет, который пригодится в следующем задании, но в качестве «говорящей палочки» можно выбрать и что-то другое



РГ приветствуют участников и выражают свою радость по поводу состоявшейся встречи, благодарят присутствующих.



РГ кратко представляют себя, а затем — программу.

Программу можно представить, например, следующим образом:

«Добро пожаловать на первую встречу программы „Переломный пункт!“

Идея этой группы — предоставить нам всем возможность больше узнать о своих достоинствах и узнать, как улучшить отношения с друзьями, родителями, учителями, любимым человеком и т. д.

Но прежде чем мы начнем подробнее говорить о программе, давайте поближе познакомимся друг с другом!»

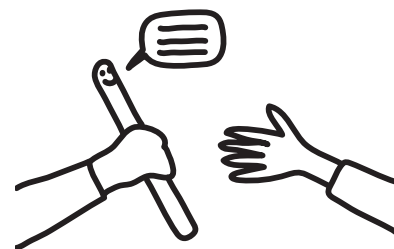
\* Выделенные ТАКИМ СПОСОБОМ (желтым подчеркиванием) действия и упражнения несут определяющее значение в обучении навыкам, находящимся в фокусе программы.



РГ знакомит группу с «говорящей палочкой», то есть эстафетной палочкой, и пускает ее по кругу:

«Это „говорящая палочка“. (РГ выбирают вместе с группой слово для обозначения „говорящей палочки“, которое, по их оценке, подходит лучше всего.) Если ты получил „говорящую палочку“, значит, пришла твоя очередь что-то сказать. Давайте попробуем, как работает „говорящая палочка“! Когда палочка дойдет до тебя, назови свое имя!»

## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Разминочные игры



### Цель:

зарождение отношений между членами группы; получение приятного опыта у присутствующих от взаимодействия друг с другом.

### Время:

20 минут

### Материалы:

какой-нибудь мягкий предмет, например, мягкая игрушка (за исключением мяча, чтобы избежать проявления агрессии)



### 2.1. Игры в имена

1. «Скажи свое имя, прокричи имя одного из членов группы и брось ему... (мягкий предмет)!»
2. «Скажи имя одного из членов группы и пусть поймавший бросит ему предмет!»

### 2.2. Игра на развитие реакции: Я еду на автобусе

Участники сидят на стульях в кругу. В кругу один пустой стул и в центре круга стоит один член группы.

Участник, слева от которого находится пустой стул, садится на свободный стул и говорит:

1. «Я еду на поезде».
2. Следующий участник движется к свободному стулу и говорит: «Я еду на автобусе».
3. Третий игрок садится на освободившийся стул и говорит: «Я тоже».
4. Четвертый игрок должен быстро положить руку на освободившийся стул и сказать: «Здесь едет... (имя одного из членов группы)!»

Участник, чье имя называется, пытается переместиться как можно быстрее в сторону свободного стула.

Задача стоящего в середине круга — попытаться тоже сесть на освободившийся стул. Задачей других членов группы является действовать настолько быстро, чтобы стоящий в середине круга не смог занять пустой стул. Тот, кто ошибается и остается стоять, выходит в центр круга, и игра продолжается.

### 2.3. Игра на развитие внимания: Кто управляет?

РГ отправляет за дверь добровольца. Группа сидит в кругу. Выбирают одного человека, он начинает совершать движения, которые все за ним повторяют. Участник, ожидающий за дверью, приглашается назад в комнату, и он должен понять, кто управляет группой.

Задачей членов группы является следовать движениям так, чтобы было непонятно, чьи движения копируются.



## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Наши договоренности

#### Цель:

достижение способствующих групповому процессу договоренностей

#### Время:

15 минут

#### Материалы:

флипчарт и подставка под доску, маркеры, клейкая масса для крепления предметов

См. приложение к встрече 1.1:

Образец возможных договоренностей



Совместно зафиксированные договоренности помогают создать атмосферу доверия между вами и другими участниками на протяжении всей встречи.

Для записи составленного общими усилиями списка договоренностей, лучше использовать большой флипчарт, который находится перед глазами у присутствующих. Флипчарт и подставка для него могут всегда находиться в помещении, где проводятся встречи.

Договоренностей максимально может быть семь, и они должны носить утвердительный характер без использования отрицаний.

Можно также подумать о том, что помогло бы мотивировать участников соблюдать эти договоренности.

Письменное формулирование договоренностей можно закончить тем, что каждый молодой человек и РГ ставят свои подписи/имена под списком в качестве подтверждения своего согласия соблюдать установленные правила. Если РГ понимают, что группа готова, ее членам предлагается придумать название для группы и написать его на листе с договоренностями. Обычно на образование группы требуется время, и в конце первой встречи присутствующие молодые люди еще не ощущают себя таковой.

Создание договоренностей в группе можно начать, например, таким образом:

1. Какое поведение помогло бы нам создать в группе такую атмосферу, чтобы мы хотели участвовать и получать как можно больше пользы?
2. Что бы ты хотел(-а), чтобы другие учитывали, когда мы делимся своими мыслями и впечатлениями на встречах?
3. Каких договоренностей нам необходимо для этого достигнуть?

Важно, чтобы все члены группы могли высказать свое мнение по поводу договоренностей. При необходимости можно использовать голосование. Предложения, с которыми не согласны все члены группы, надо взвесить отдельно, а их влияние на функционирование группы следует детально обсудить. Например: «Как эта договоренность может нарушить/улучшить функционирование нашей группы?», «Как можно сформулировать договоренность, которая тебя устраивает?»

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Если бы ты был(-а) фруктом, то каким?

**Цель:**

знакомство друг с другом

**Время:**

13 минут

**Материалы:**

фломастеры, вырезанные из цветной бумаги изображения или картинки фруктов. (Это могут быть также изображения или картинки каких-нибудь других объектов. Согласно подготовленным изображениям РГ дает инструкции)



Участвуют как молодые люди, так и РГ.

РГ дает инструкции:

«Осмотри разложенные в центре круга фрукты и выбери тот, который, по-твоему, характеризует тебя больше всего!

Напиши на одной стороне свое имя и **что-нибудь интересное о себе, что другие замечают не сразу, но ты бы хотел(-а) этим со всеми поделиться!** Например: „У меня две сестры и три кошки“ или „Мне нравится играть в футбол“.

На другой стороне напиши что-нибудь, что ты **хочешь обязательно сделать в будущем.**

Теперь походи по комнате и выбери себе собеседника, которого ты знаешь меньше всего. (РГ задают один вопрос и после беседы просят участников сменить собеседника.) Спроси у него и ответь на его вопрос:

1. Какой фрукт/картинку ты выбрал(-а), и как это тебя характеризует?
2. Расскажи о себе что-нибудь интересное, чем бы ты хотел(-а) со мной поделиться!
3. Что ты обязательно хотел(-а) бы сделать в будущем?»

## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

### Краткая презентация встреч программы «Переломный пункт»

Цель:

информирование о целях и содержании программы

Время:

10 минут

Материалы:

подготовленная карта «маршрута» программных встреч: флипчарт, бумажный скотч, маркеры, фломастеры



РГ просят участников снова сесть на места, чтобы познакомить их подробнее со встречами и возможностями программы «Переломный пункт».

РГ уже заранее подготовил на больших листах флипчарта **карту «маршрута» программных встреч**, которая иллюстративно изображает путь от одной

встречи к другой. Для наглядности хорошо иметь в виду тот факт, что чем меньше ключевых слов, тем лучше это воспринимается!

Для начала РГ узнают у молодых людей:

«Что вы уже знаете о программе и встречах?» (На этом стоит задержаться на 1–2 минуты.)

Основываясь на информации, полученной от участников, и опираясь на карту «маршрута» встреч, РГ кратко представляют темы и содержание программных встреч. Кроме того, они рассказывают о двухдневной приключенческой поездке, которая планируется вместе с молодыми людьми, и о возможности организовать самим что-нибудь (см. групповую встречу № 10 — «Полезная инициатива»).

После краткой презентации программы РГ задают группе вопрос:

«Что бы вы хотели еще узнать о программе и встречах?»

Перерыв на перекус и небольшая разминка    Время: 7-15 минут



## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

### Когда ты в последний раз...?

**Цель:**

знакомство друг с другом, усиление взаимодействия между членами группы

**Время:**

10 минут



РГ дают задание и называют одно число, по этому числу надо образовать группу, с которой будет проходить обсуждение на заданную тему. Например, РГ говорит: «Два! Сообщи собеседнику, что ты ел(-а) в последний раз!» — Два человека говорят между собой о том, что они ели в последний раз.



Задача РГ выкрикивать числа и таким образом регулировать количество собеседников так, чтобы никто не остался лишним. Если участников вместе с РГ меньше, чем 12, ведущему игру РГ надо адаптировать свои инструкции. Например, если количество участников не делится на три, тогда можно избежать ситуации, в которой один участник остается не у дел, указанием: «Не меньше трех! Расскажи собеседникам, когда ты в последний раз сказал(-а) кому-нибудь что-то хорошее? В какой ситуации это было?»

Возможные темы и вопросы для обсуждения с одноклассниками:

1. С кем ты говорил(-а) в последний раз по телефону?
2. Когда ты в последний раз делился(-лась) / ставил(-а) «лайк» / публиковал(-а) в «Фейсбуке»?
3. Что/кого ты фотографировал(-а) в последний раз?
4. Когда ты в последний раз отсутствовал(-а) в школе?
5. Когда ты в последний раз сказал(-а) кому-нибудь что-то хорошее? В какой ситуации это было?
6. И т. д.



## МЕРОПРИЯТИЕ 7: Коллаж своих целей

### Цель:

поиск собственной мотивации и постановка личных целей, будучи частью группового процесса

### Время:

30 минут

(вкл. 20 минут на объяснение заданий, размышление и изготовление коллажа + 10 минут на представление результата)

### Материалы для коллажа:

ножницы, флипчарт, листы белой бумаги А4, газеты/журналы, вырезанные картинки и символы, клей, фломастеры, ручки

### Материалы для представления коллажа:

флипчарт, маркеры



Время от времени полезно задуматься о том, чего мы хотим от жизни.



Далее РГ просят молодых людей подумать о каком-нибудь тревожном обстоятельстве в своей жизни и представить себе свою жизнь при условии, что проблема или тревожная ситуация уже разрешена.

«Как бы выглядела твоя жизнь спустя три месяца или полгода после решения тревожной ситуации? Что бы ты хотел изменить в своей жизни?»

Для этого создай картинку, используя технику коллажа — найди в журналах или газетах те иллюстрации, которые изображают то, как ты бы хотел(-а), чтобы выглядела твоя жизнь через три месяца (или полгода)! Размести иллюстрации, как тебе нравится, на листе бумаги, напиши ключевые слова или дорисуй детали, которых, по твоему мнению, не хватает!»

После творческого задания участники делятся своими результатами. Так как речь идет о очень личной информации, РГ руководят процессом, бережно относясь к участникам. Целью является выявить в жизни молодого человека то, что может поддержать его в трудные моменты.

Круг обратной связи можно провести с помощью, например, следующих вопросов:

1. Назови, пожалуйста, одну вещь, которая изменилась через три месяца или полгода в твоей жизни, когда трудности закончились! Поделись с группой тем, чем ты готов(-а) поделиться!
2. Чем бы тебя могла поддержать наша группа в достижении этой цели/ ситуации?

Один РГ ведет обсуждение, а второй записывает на флипчарте комментарии, как группа могла бы помочь разным молодым людям в достижении их целей. На основе записанных ключевых слов на флипчарте РГ подводят итоги о возможной пользе группы для всех членов группы.

Стоит оставить коллажи и комментарии, сделанные на основе представленных группой ожиданий, для того, чтобы по завершению групповых встреч посмотреть на них и оценить, к какому результату они привели.

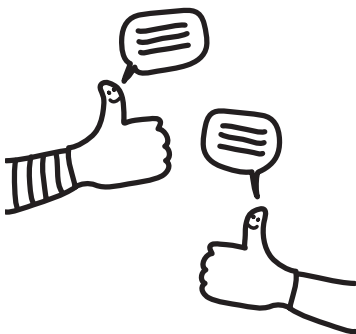
Важно, чтобы прозвучала мысль о том, что у каждого молодого человека есть право выбора, что он хочет узнать о себе и отношениях, а задача РГ поддержать в этом молодого человека подходящим для него способом.

РГ, например, могут это объяснить следующим образом:

«Мы приобретаем много новых навыков общения и узнаем много интересного о себе и одногруппниках. У всех нас есть возможность получить много пользы от этого взаимодействия. Какую конкретную пользу хочет получить каждый от участия в группе, решает он сам. Наша задача как РГ помочь вам узнать о себе и отношениях то, что вы хотите знать, и поддержать вас именно так, как вы скажете, что вам так подходит».

## МЕРОПРИЯТИЕ 8:

### Итог встречи / заключительная часть и домашнее задание



**Цель:**

завершение групповой встречи, осознание нового опыта и поощрение членов группы

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка»

РГ кратко подводят итоги встречи и просят высказаться о своих впечатлениях. Обсуждение помогает провести использование «говорящей палочки», с помощью которой можно привлечь внимание к тому, что право говорить есть у того, у кого в руках «говорящая палочка».

Как молодые люди, так и РГ в заключительной части могут поделиться своими впечатлениями. Такое обсуждение сближает участников и дает РГ представление о том, на каком этапе находится группа.

В заключительном обсуждении в кругу РГ могут, например, задать следующие вопросы:

1. Что было такого, чего ты боялся(-лась) больше всего, придя сюда, что это случится, а это не случилось?
2. Что удивительного ты обнаружил(-а) в себе на этой встрече?

РГ дают группе (это действует также и в отношении самих РГ) до следующей встречи упражнение-наблюдение, чтобы стимулировать участников к осознанию своих достоинств.

#### Маленькое упражнение-наблюдение

##### для следующей встречи:

«Попробуй в промежутке между встречами найти что-то такое, что у тебя хорошо получается! Это может быть что-то очень маленькое, на что ты раньше не обращал(-а) особого внимания».

РГ хвалят молодых людей, а также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.



## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 1.1

### **Образец возможных договоренностей**

1. Я прихожу вовремя. Сообщаю, если опоздаю или не смогу прийти.
2. На встречах я всегда трезвый и чистый.
3. Я слушаю других.
4. Я учитываю право каждого на личное мнение.
5. Я использую электронные устройства только после групповой встречи.



## **ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 2:**

**Я с другими**

## Групповая встреча № 2: Я с другими

### Цель встречи:

развитие навыков самоанализа, самовыражения и совместной работы. Опыт, полученный от выявления положительных сторон самораскрытия и совместной работы.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** терпимость, творчество;
- **знания:** различия и сходства между членами группы; свои мечты и потребности;
- **навыки:** умение слушать других, навыки самоанализа, самораскрытия и работы в коллективе.

### Значимость темы:

Человек — это социальное существо. Социальные психологи подтверждают, что лучше всего мы учимся познавать себя, общаясь с другими людьми [11]. Другие люди являются для нас словно зеркалом. От них мы получаем обратную связь относительно того, как мы выглядим, насколько мы необходимы и как идут наши дела. По этому же принципу мы являемся источником обратной связи для своих товарищей. То, как мы ведем себя по отношению к другим людям, дает им пищу для размышлений на тему того, что мы о них думаем. Всегда есть вероятность, что посылаемые сигналы истолковываются неверно, и это может привести к некоторым недоразумениям в отношениях.

Одно можно сказать точно: общение с другими дает нам возможность больше узнать о себе, лучше понять себя, понять потребности другого человека и усовершенствовать навыки общения. [12]

Чем лучше мы знаем себя, тем лучше мы ладим с другими и умеем считаться как со своими, так и чужими желаниями и потребностями. [13]

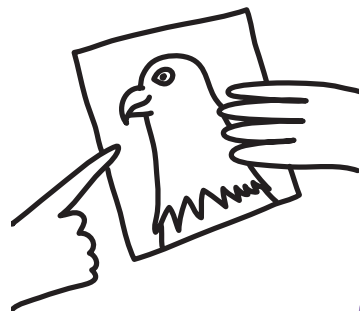
См. приложение встречи 2.1 (самораскрытие и «Я-концепция»).

**Используемые методы:** обсуждение групповая работа, анализ, пантомима, творческое задание, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», флипчарт и подставка для доски, маркеры разных цветов, листы А4, картинки, на которых изображены различные действия, эмоции и материалы, (тематические) карточки, фотографии и/или рисунки, карточки «Общечеловеческие ценности», сумка или чемодан с разными вещами внутри.





## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Введение / вступительная часть



**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

13 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», картинки, на которых изображены различные действия, эмоции и материалы, тематические карточки, фотографии и/или рисунки



РГ приветствуют группу и начинают с разговора в кругу:

«Как прошло это время?»

«В прошлый раз мы закончили встречу на небольшом упражнении-наблюдении. Теперь подумай об одном действии, которое, как ты заметил(-а), у тебя хорошо получается!»

Выбери (из числа картинок, разложенных в центре круга) одну картинку, которая в какой-то степени описывает это действие!»

РГ пускают «говорящую палочку» по кругу: «Пожалуйста, поделись с группой своими мыслями о том, что тебе хорошо удается!»

РГ подводят итог на основе услышанного от членов группы и открывают встречу, например, так:

«У всех членов группы есть свои достоинства, обогащающие нашу группу. Цель сегодняшней встречи — еще лучше познакомиться друг с другом и еще больше узнать друг о друге. Надеемся, сегодня каждый узнает что-то новое и о себе. Лучше всего мы учимся познавать себя, проводя время и общаясь с другими людьми».

## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Различия и сходства членов группы

### Цель:

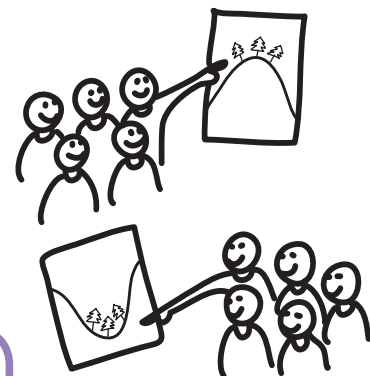
выявление общего и различного между членами группы, развитие навыков совместной работы

### Время:

20 минут

### Материалы:

флипчарт, маркеры



Группа делится на две, например, так:

«Пожалуйста, встаньте в один ряд по месяцу рождения! Здесь — январь». РГ указывает начальную точку. Когда молодые люди выстроились в ряд, их просят по порядку называть свои месяцы рождения.

«Вы хорошо с этим справились! На первый и второй рассчитайся! Одни собираются в одном углу помещения, другие — в другом».

К каждой группе присоединяется один РГ.

«Попросите группу составить сообща два списка и написать их на большом листе бумаги:

1. В первом списке напишите 5 вещей/действий, которые вам всем нравятся!
2. Во втором списке напишите 5 вещей/действий, которые вам всем не нравятся!»

Далее следует обсуждение в большом кругу, для проведения которого можно использовать, например, такие вопросы:

1. Какой из двух списков было легче составить? По какой причине?
2. Насколько легко было группе прийти к общему решению?
3. Что помогло вашей группе прийти к общему решению?
4. Что ты узнал(-а) о себе?
5. Что ты узнал(-а) о других?

## МЕРОПРИЯТИЕ 3: «Алиас» положительных качеств



**Цель:**

настроить членов группы замечать как свои положительные стороны, так и чужие

**Время:**

25 минут

**Материалы:**

флипчарт и маркеры,  
заранее подготовленные РГ карточки «Общечеловеческие ценности», на которых написаны разные качества, то есть ценности: честность, смелость, верность, справедливость, оптимизм, отзывчивость, сочувствие, дружелюбие, чувство юмора и т. д.



Члены группы делятся на пары (РГ могут использовать для этого какой-то метод, чтобы познакомиться между собой могли и те, кто до сих пор мало общался друг с другом).

Парам выдаются карточки «Общечеловеческие ценности», на которых написаны разные качества, то есть ценности.

РГ дает инструкции:

1. Выберите сообща два самых важных для вас обоих положительных качества, которые вам нравятся в других людях!
2. Изобразите с партнером эти качества посредством пантомимы (или другим способом, но не так, что вы это просто скажете)!
3. Вопрос для группы: какое качество изобразили с помощью пантомимы?

Один РГ пишет все важные качества на доске, и РГ подводят итоги относительно качеств, выбранных членами группы.

Вопросы для членов группы (чтобы молодые люди могли связать тему с собственной жизнью):

1. Когда в последний раз какое-то из этих качеств ты сам(-а) проявлял(-а) в своем поведении? Приведи пример!
2. Что помогло бы нам проявлять в своем поведении больше таких качеств?



Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Я в мире будущего



**Цель:**

сопоставление своих реальных потребностей с возможностями

**Время:**

40 минут

**Материалы:**

сумка или чемодан с разными предметами, связанными с «миром будущего», в том числе детали костюмов, маски, игрушки, посуда и т. п.  
Дайте волю своей фантазии!



РГ открывают мероприятие следующим заданием:

«Представь себе, что завтра ты просыпаешься и понимаешь, что ты попал(-а) в будущее! Ты живешь в идеальном мире будущего (ты переместился(-лась) на 300 лет вперед)!



У тебя 3 минуты на размышления о том, как выглядит твой идеальный мир:

1. Кто тебя окружает?
2. Кем ты сам(-а) являешься?
3. Как тебя зовут?
4. **Как в будущем вы с друзьями приветствуете друг друга?**
5. **Где именно ты живешь?**
6. Чем ты занимаешься?
7. Чем ты полезен(-на) людям будущего?
8. **За что тебя ценят другие люди?**

По прошествии 3 минут РГ приносят в центр круга сумку или чемодан с разными вещами и добавляют еще одно задание:

«Вот предметы из будущего. Пожалуйста, найди среди них один подарок, который ты хочешь принести членам группы из своего идеального мира будущего.

9. **Что это за подарок, и какое послание современному человечеству он собой представляет?»**

По просьбе РГ члены группы из будущего представляются в большом кругу. Каждому человеку будущего необходимо назвать свое имя, познакомиться со

способами приветствия в своем идеальном мире и рассказать о том, чем он полезен другим. Наконец, его просят передать подарок с посланием для человечества нашей эпохи.

Если остается время, другие члены группы могут задать каждому выступающему пару вопросов о его мире и занятиях.

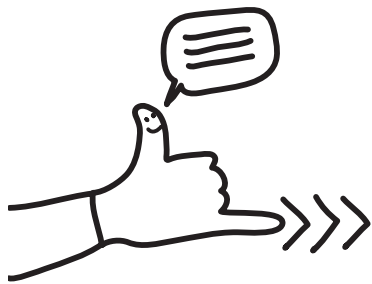
Это задание, в котором следует просто дать волю фантазии! Каждый может думать настолько незаурядно, насколько это возможно, и создать себе подходящий мир, отношения, занятия и жизнь.

После выполнения задания следует анализ, для проведения которого можно использовать следующие вопросы:

1. Насколько легко было представить себе мир будущего?
2. Что стало самым большим сюрпризом при выполнении задания?
3. Каково то послание, которое ты возьмешь с собой из будущего в настоящую жизнь?
4. Как это послание поможет тебе сделать свою текущую жизнь похожей на жизнь в твоём идеальном мире?

От анализа этого задания можно плавно перейти к заключительной части в кругу.

При необходимости подходящие альтернативы этому заданию можно посмотреть в приложении встречи 2.2.



## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

### Итог встречи / заключительная часть и домашнее задание



**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

**Время:**

10 минут



РГ кратко подводят итоги встречи и пускают по кругу «говорящую палочку», чтобы услышать отзывы всех участников.



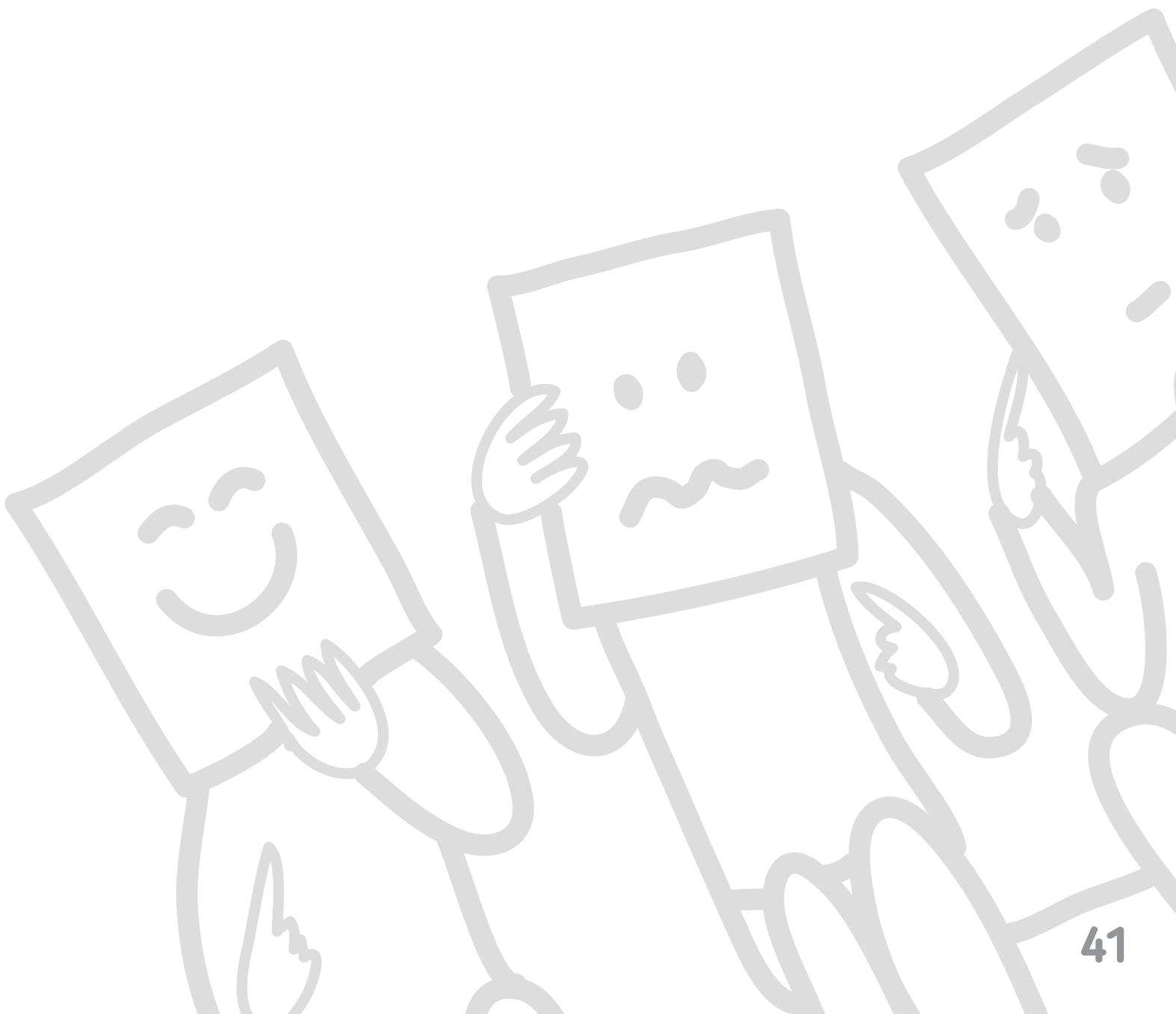
Получение обратной связи в кругу можно проводить, например, с помощью таких вопросов:

1. Что тебе сегодня особенно понравилось?
2. Что могло бы быть по-другому в следующий раз?
3. Что важного ты сегодня узнал(-а) о себе?

РГ дают следующее **упражнение-наблюдение в качестве домашнего задания**:

«В течение недели следи за своими мыслями и чувствами! Обрати внимание на то, о чем ты думаешь, когда радуешься, и о чем думаешь, когда злишься!»

РГ хвалят и благодарят молодежь за открытость и вклад в совместную работу, а также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.



## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 2.1:

### САМОРАСКРЫТИЕ И «Я-КОНЦЕПЦИЯ»

(в качестве дополнительной информации для РГ)

Под самораскрытием понимается передача информации о себе другим людям. Кроме словесного выражения, оно включает в себя и несловесное, например, жесты, мимику или выражения лица, положение тела и тон голоса. Самораскрытие делает человеческие отношения насыщенными и помогает сблизиться. Самораскрытие — произвольный процесс — оно всегда происходит, когда мы находимся среди других людей. Даже если мы не обращаем внимания на других, наше молчание и положение тела всегда о чем-то говорят. [14]

Осознание себя может быть разным. Окружающие люди могут знать о нас то, чего мы сами не знаем. Независимо от возраста и этапа в жизни, человек всегда будет узнавать о себе что-то новое.

Четыре образа «я»:

**«Открытый „я“»** — это часть нашей личности, которая известна нам самим и другим. Она включает в себя все наши сознательные поступки и высказывания.

**«Слепой „я“»** является частью личности, которая не известна нам, но известна другим. Это наши привычки, манеры и механизмы защиты, которые мы не осознаем, но которые хорошо видны и известны другим.

**«Скрытый „я“»** означает ту часть нашей личности, которая известна нам самим, но неизвестна другим. Здесь спрятаны все наши секреты — мысли, чувства и желания, которые мы хотим оставить при себе.

**«Неизвестный „я“»** представляет собой ту часть личности, которая не известна ни нам самим, ни другим. Сюда относится наше непредсказуемое поведение в кризисных ситуациях, а также все, связанное с подсознанием, например, сны и т. п. [14]

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 2.2:

### Альтернативы фантазийному заданию «Я в мире будущего»

#### Альтернатива 1:

«Расскажи о себе три вещи (факт, событие, любимое занятие), из которых одна выдумана, а две — правдивы! Задача других — отгадать, что из рассказанного не соответствует действительности».

#### Альтернатива 2:

«Если бы ты был(-а) животным, то каким животным (растением, природным явлением, музыкальным стилем, видом спорта, зданием, цветом, материалом и т. д.) ты хотел(-а) бы быть? Почему именно им?»

Например: «Я хотел(-а) бы быть сенбернаром, потому что тогда я был(-а) бы большой и дружелюбной собакой, которая предана своей семье и умеет помогать попавшим в беду».

#### Альтернатива 3:

«Подумай о себе в отношениях с другими! Как, по твоему мнению, тебя охарактеризовали бы другие? Кем ты сам(-а) себя считаешь? Ты можешь использовать образное мышление, например, сравнить себя с каким-то животным, видом спорта, музыкальным стилем и т. п.».

Например: «Мой брат может считать меня злой и жадной змеей. Но на самом деле я дружелюбная и добрая собака».

«Учителя могут считать меня легко раздражаемым и рычащим щенком. На самом деле я спокойная киска».

«Моя мама может считать меня нерасторопным слоном, но на самом деле я ловкий шимпанзе».

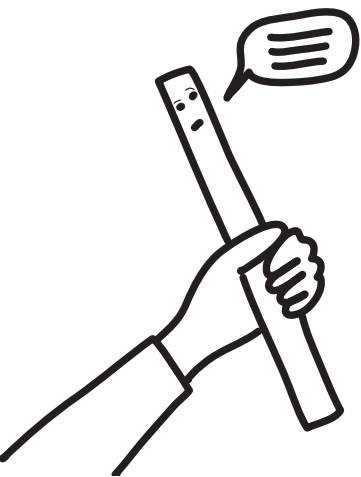
«Если бы я был(-а) видом спорта, я был(-а) бы спринтом, потому что...».

«Если бы я был(-а) музыкальным стилем, я был(-а) бы рэпом, потому что...»



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 3:**  
**Мысли, чувства и поведение**





## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Введение / вступительная часть



**Цель:** создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**  
13 минут

**Материалы:**  
стулья в кругу, «говорящая палочка»



РГ приветствуют группу и начинают с разговора в кругу:

«Как прошло это время? Оцени то, как у тебя дела, по шкале 1–5. «Один» означает, что ты совсем не доволен(-льна) тем, как у тебя дела, и «пять» означает, что ты очень доволен(-льна) тем, как у тебя дела».

РГ дают слово членам группы, пуская по кругу «говорящую палочку».

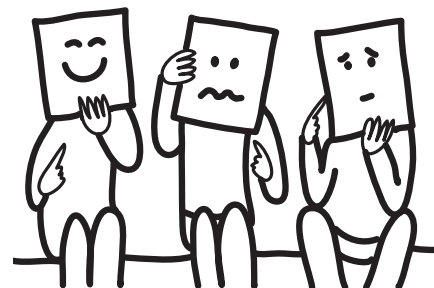
«В прошлый раз мы предложили в качестве задания понаблюдать, о чем ты думаешь, когда радуешься или злишься. Что ты заметил(-а)?»

РГ делают введение в тему:

«Сегодня мы будем заниматься рассмотрением эмоций, то есть чувств. Мы понаблюдаем, как чувства связаны с мыслями, и какое влияние они оказывают на наше поведение. В конце встречи мы предложим поделиться опытом по поводу того, как вам самим удалось взять под контроль свои чувства, мысли и поведение».

## **МЕРОПРИЯТИЕ 2:**

# **Эмоции, или чувства, в нашей жизни**



### Цель:

распознавание базовых эмоций и принятие их как части своей повседневной жизни

### Время:

20 минут

### Материалы:

заранее подготовленные РГ карточки «Эмоции» (картинки, на которых изображены различные эмоции, карточек больше, чем участников; на карточках изображены все базовые эмоции: гнев, страх, радость, грусть, отвращение, удивление), флипчарт, маркеры, «говорящая палочка»



РГ: «Возьми (со стола / с пола) одну карточку, на которой изображена эмоция или чувство, которое тебя в данный момент больше всего характеризует!

Если ты попытаешься проследить за своим телом, то в какой области ты больше всего чувствуешь эту эмоцию?»

Далее молодые люди делятся своими мнениями в большом кругу, «говорящая палочка» передается из рук в руки.

Один РГ пишет на флипчарте подряд все эмоции, названные членами группы.

РГ: «Какие эмоции вы еще знаете?»

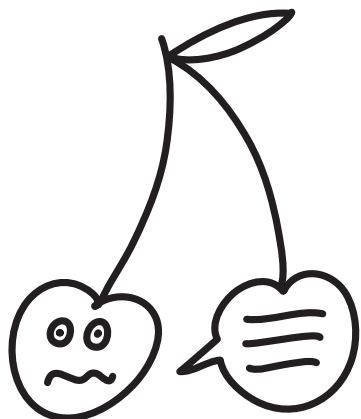
РГ проводят обсуждение:

1. Что хорошего в каждой эмоции?
2. Какие трудности эти эмоции могут вызвать в нашей повседневной жизни?
3. Какие эмоции ты испытываешь в своей жизни чаще всего?
4. Как это влияет на твоё мышление?
5. Как это влияет на твоё поведение?

РГ подводят итоги обсуждения, например, так:

«Как было сказано, мы можем чувствовать различные эмоции. Знание всех возможных эмоций является неотъемлемой частью существования человека. Это нормально иногда чувствовать грусть, гнев, радость, удивление и т. д.»





## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Когда я так чувствую, о чем я думаю?

(ролевая игра)

### Цель:

разграничение мыслей и чувств, соотношение мыслей и чувств с одинаковым эмоциональным зарядом

### Время:

20 минут

### Материалы:

две маленькие коробочки или сумочки: в одной из них подготовленные карточки с описанием ситуаций и в другой — карточки с названием шести базовых эмоций



РГ приносят в центр круга две коробочки (сумочки или др.).

В одной коробочке — карточки, на каждой из которых описана одна ситуация:

1. Вечером я пошел(-шла) спать. Спокойно заснул(-а) в своей кровати. Вдруг я проснулся(-лась) и заметил(-а), что меня принесли в лес... (6 карточек)
2. Я занимаюсь своими делами. Вдруг поднимаю голову и замечаю, что две одноклассницы смотрят на меня, шепчутся и хихикают... (6 карточек)

Во второй коробочке — 12 карточек, на каждой из которых написано название одной из базовых эмоций (таким образом, на каждую базовую эмоцию подготовлено по две карточки).

РГ: «Давайте проведем небольшой эксперимент! В одной коробке находятся карточки с описанием ситуаций, а в другой — карточки с названием эмоций. Пожалуйста, возьми себе, не глядя, по одной карточке из каждой коробки. Затем прочитай, в какую ситуацию ты попал(-а), и посмотри, как ты должен(-на) на это реагировать. О чем ты думаешь и что скажешь?»

РГ приводит пример: «Например, я попал(-а) в ситуацию, когда собака съела мое домашнее задание, и моей реакцией на это должен быть страх».

РГ посредством языка тела изображает испуганное состояние и говорит: «Помогите, что теперь будет?» РГ объясняет, что в это же время в его голове появилась мысль: «Что теперь скажет учитель, когда снова увидит, что у меня нет рабочей тетради?»



Вслед за тем, как все участники получили по крайней мере по одной роли, РГ проводят обсуждение:

1. Какое влияние на ваши мысли оказывало чувство, которое вы, по воле жребия, получили для исполнения?
2. Какие мысли возникли бы, если бы ты испытал(-а) чувство грусти / радости / гнева / страха / удивления / отвращения?

## **МЕРОПРИЯТИЕ 4:**

### **Как чувства, мысли и поведение влияют друг на друга?**

**Цель:**

понимание взаимосвязей между эмоциями, мыслями и поведением

**Время:**

20 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры, пластилин для крепления предметов

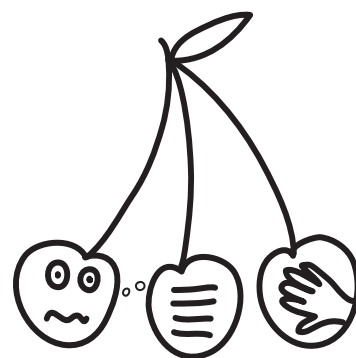
РГ: «Предыдущее задание и обсуждения заставляют задуматься о том, что между нашими чувствами, мыслями и поведением есть какая-то связь. Представьте себе, что вы — ученые, изучающие поведение человека. Как бы вы описали связь между чувствами, мыслями и поведением человека? Пожалуйста, в паре с соседом рядом обсудите в течение 5 минут, какую связь между чувствами, мыслями и поведением вы видите. Изобразите ее на бумаге, чтобы потом объяснить эти связи своим „коллегам-профессорам“!»

Пары представляют свои результаты обсуждения. Работы крепятся на стену с помощью специальной клейкой массы.

РГ подводят итоги увиденного и услышанного и знакомят других «исследователей поведения» с результатами относительно взаимосвязей между чувствами, мыслями и поведением.

РГ рисуют на большом листе бумаги схему: **МЫСЛЬ — ЧУВСТВО — ПОВЕДЕНИЕ — ПОСЛЕДСТВИЕ**.

РГ: «Что вы думаете об этой схеме? Приведите какой-нибудь пример из жизни, который подтверждает эту схему!»



Если молодые люди не приводят примера из жизни, РГ сами приводят несколько примеров:

**Ситуация 1:** Одноклассницы шепчутся и смотрят на меня — первая мысль: они говорят обо мне — эмоция: гнев, обида, грусть — поведение: я иду и говорю им что-то плохое — последствие: одноклассницы начинают избегать моего общества.

**Ситуация 2:** Одноклассницы шепчутся между собой, смотрят на меня и улыбаются — первая мысль: я нравлюсь им — эмоция: радость, оживление — поведение: я улыбаюсь в ответ и иду поболтать с ними — последствие: одноклассницы охотно общаются со мной.

РГ: «Как можно было бы управлять своими чувствами?»

Что мы могли бы сделать сами, чтобы преодолеть гнев? Чтобы преодолеть страх? Чтобы преодолеть грусть?

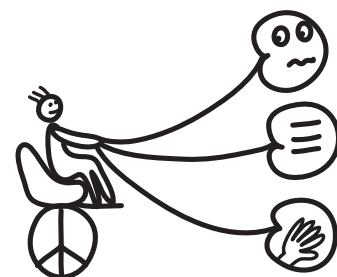
Какие мысли помогли бы тебе? Какие действия помогли бы тебе?»



Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут

## **МЕРОПРИЯТИЕ 5:**

# **Как управлять своими чувствами, мыслями и поведением?**



(творческое задание)

### Цель:

осознание положительного опыта, связанного с управлением своими чувствами, мыслями или поведением, заимствование опыта у товарищей по тому, как справляться с трудностями

### Время:

30 минут

### Материалы:

цветные восковые мелки, листы А4 (спокойная фоновая музыка для концентрации во время рисования), флипчарт, маркеры



РГ руководит, говоря спокойным голосом, и делает паузы, чтобы участники могли двигаться в такт:

«Пожалуйста, сядь в круг! Выпрями спину и поставь стопы на пол! Глубоко вдохни и выдохни три раза! Расслабься! Медленно закрой глаза!.. Я приглашаю тебя в путешествие в одну реально случившуюся ситуацию, где ты почувствовал(-а), что теряешь самобладание (контроль над своим поведением)... Что это за ситуация?.. Какой(-ая) ты? Кто там вместе с тобой? Что они делают? Что ты чувствуешь? Что ты думаешь? Что ты делаешь? Эта ситуация в твоём прошлом... На сегодня ты каким-то образом вышел(-ла) из этой ситуации? Как тебе это удалось? Что ты сделал(-а) для этого?»



Спокойно и глубоко вдохни и выдохни три раза! Забери свой опыт с собой сюда в помещение и медленно открой глаза!»

РГ: «Пожалуйста, возьми два листа бумаги! На одном нарисуй мелками то чувство, которое ты испытал(-а) во время пришедшей в голову ситуации. На другом листе, опираясь на свои ощущения, нарисуй, как ты мог(-ла) в данной ситуации совладать с собой? Что ты для этого сделал(-а)? Кто тебе помог?» (Или: Что бы тебе потребовалось для решения ситуации?)»

Через 10 минут рисования РГ предлагают молодежи поделиться своим опытом с другими в кругу (поскольку речь идет об очень личном опыте, РГ должны проявлять понимание по отношению к участникам и давать им возможность делиться только тем, чем они готовы поделиться):

1. Чем из вспомнившегося опыта вы хотите поделиться? (Выборочно, отвечают те, кто чувствует, что должен чем-то поделиться.)
2. Какую эмоцию ты представил(-а)?
3. Как тебе удалось совладать с собой в этой ситуации или как тебе удалось выйти из этой ситуации? Что бы тебе помогло выйти из этой ситуации с наибольшей пользой?

Во время обсуждения можно озвучить некоторые небольшие, но существенные наблюдения, как члены группы смогли совладать со своими эмоциями, перенаправить мысли или сами блокировать свое импульсивное поведение.

Задача РГ — помочь собрать эти маленькие, но важные приемы и записать на доске. Также для РГ важно помочь участникам избавиться от негативных эмоций, полученных во время встречи.



## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

### Итог встречи / заключительная часть в кругу и домашнее задание



**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка», карточки «Эмоции»

РГ кратко подводят итоги встречи и подготавливают группу к обратной связи в кругу. Используется «говорящая палочка». Дать обратную связь просят каждого участника.

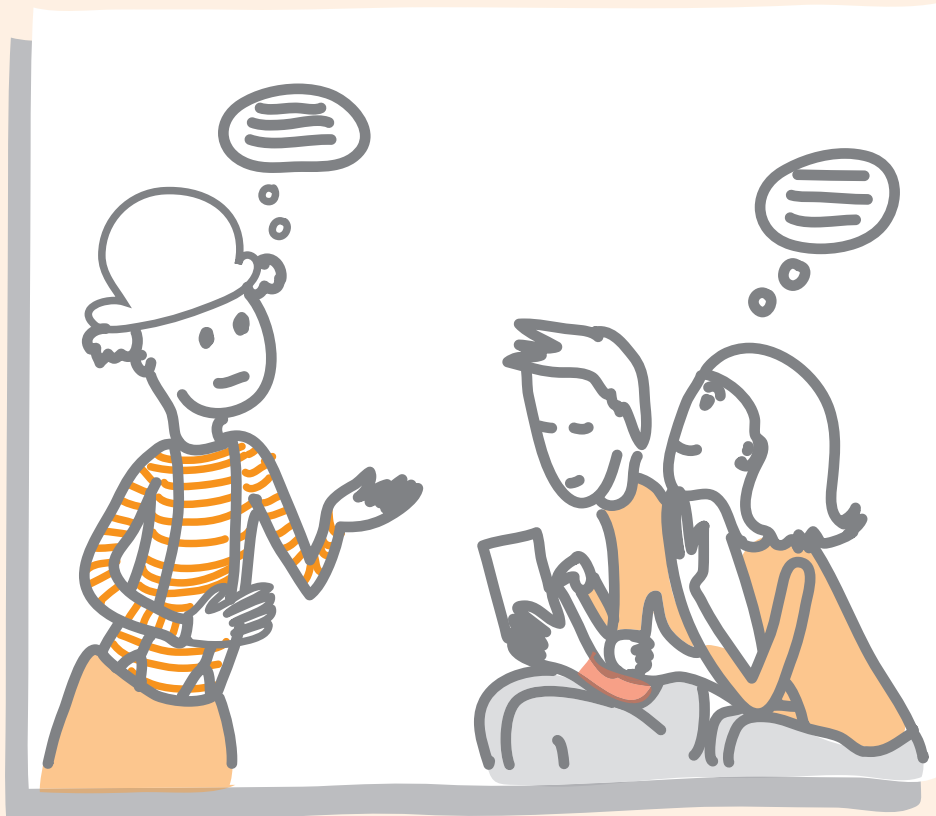
Получение обратной связи можно проводить, например, так:

1. Возьми (с пола) одну карточку, которая лучше всего отражает то, что ты сейчас чувствуешь!
2. Что ты чувствуешь в данный момент? Как это чувство связано с тем, чему ты сегодня научился(-лась)?
3. Что полезного для себя ты возьмешь отсюда сегодня с собой?

РГ дают следующее **упражнение-размышление в качестве домашнего задания**:

«В течение недели следи за своим общением с другими людьми — с друзьями, родителями, учителями. Что бы ты хотел(-а) изменить в своем общении?»

РГ хвалят и благодарят молодежь за смелость открыть себя и за то, что они поддерживают развитие всех членов группы, в том числе и РГ, с помощью обмена собственным опытом. РГ также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.



## **ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 4:**

**Средства и стили общения.**

**Умение слушать**

# Групповая встреча № 4:

## Средства и стили общения.

### Умение слушать

#### Цель:

осознание значения вербальных и невербальных средств при общении; развитие умения слушать; распознавание и целевое использование различных стилей общения.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** доброжелательность, терпеливость, терпимость;
- **знания:** различные средства общения и их влияние на отношения; различные стили общения; признаки активного слушания;
- **навыки:** умение слушать, навык самовыражения, умение понимать точку зрения другого человека.

#### Значимость темы:

Люди общаются между собой с помощью вербальных и невербальных (язык тела; мимика или выражения лица; дистанция общения или расстояние при общении; внешность; тон голоса и т. п.) средств общения. Часто считается, что основным средством общения являются слова, то есть то, что мы говорим.

Лишь часть информации, которой люди обмениваются между собой, передается словами. Следовательно, для того, чтобы лучше понимать других, при общении нужно принимать во внимание не только слова, но и язык тела.

Вполне понятно, язык тела и мимика проявляется у людей неосознанно. Поэтому иногда происходит так, что посредством языка тела мы передаем сообщения, которые противоречат нашим словам. Противоречивые сообщения являются одной из причин возникновения конфликтов в общении.

Комбинации средств общения формируют различные стили общения. Наиболее известные стили общения — пассивный, агрессивный и ассертивный (или деловой). Разные стили общения могут быть полезны в различных ситуациях. Чем осознаннее и искуснее мы используем различные стили общения, тем с большей вероятностью мы можем создавать и поддерживать хорошие отношения и избегать бессмысленных конфликтов.

К базовым навыкам успешного общения относятся навыки активного слушания и ясного самовыражения. Развивая эти навыки, мы учимся точнее принимать информацию и яснее ее передавать. [14]





## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Средства общения

**Цель:**

выявление значимости невербальных средств общения при передаче информации

**Время:**

28 минут

**Материалы:**

заранее подготовленные карточки с описанием различных ситуаций



### ЗАДАНИЕ 2.1:

#### Пантомима

Задание можно дать одному участнику, паре или небольшой группе, исходя из того, насколько участники готовы к работе в группе во время упражнения.

Каждый участник (пара участников или группа) думает о каком-то событии и пытается с помощью языка тела передать группе то, что произошло. При передаче информации можно использовать и звуковые средства, такие как голос, плач, смех, вздохи, хлопки и т. п. Задача других — отгадать, что произошло.

РГ заранее подготавливают карточки с описанием различных ситуаций, которые участники тянут по жребию.

Ситуации могут быть, например, такие:

- Ты не сдал(-а) важную контрольную работу и получил(-а) негативную оценку.
- Ваша баскетбольная команда получила выговор, потому что ты в последнюю минуту промахнулся(-лась).
- Ты позвал(-а) кого-то на свидание, но получил(-а) отказ.
- Ты 5 часов складывал(-а) дрова в поленницу, но в конце все развалилось.
- Загорелся дом.
- Землетрясение.
- Ты стал(-а) свидетелем аварии с семьёй потерпевшими.
- Твоя сестра сообщила, она состоит в гомосексуальных отношениях.
- Ты узнал, что твоя девушка беременна (в случае девушки: ты сама беременна).
- Ты выиграл(-а) миллион в лотерею.



- Ты играл(-а) в мяч и случайно разбил(-а) окно в соседнем доме.
- Ты попался(-лась) с сигаретой и был(-а) наказан(-а).
- Твой брат тайком взял твой телефон и разбил его.
- Ты недавно узнал(-а), что тебя приняли именно в ту школу, куда ты больше всего стремился(-лась).
- Ты перешел(-шла) в компьютерной игре на новый уровень, чего добивался(-лась) долгое время.
- Отец не выполнил свое обещание и снова начал пить.
- И т. д.

Если участники хотят сами придумать ситуацию для сценки, это разрешается. При планировании и проведении заданий РГ должен учитывать, что с точки зрения трудности выполнения более легкими являются те задания, при выполнении которых члены группы получают какую-то часть информации, например, описание одной из возможных ситуаций.

### ЗАДАНИЕ 2.2:

#### Словесная игра «Алиас»

РГ проводят то же самое задание, но теперь участникам разрешается использовать для передачи информации только слова. Нельзя использовать ни язык тела, ни паралингвистические, то есть звуковые, средства.

РГ: «Попробуйте передать группе информацию совершенно нейтрально! Произносите слова только нейтральным тоном. Избегайте использования языка тела и возможностей голоса! Сейчас мы и проверим, насколько удастся передача информации при использовании лишь размеренного голоса!»

Если отведенное на выполнение заданий по средствам общения время начинает заканчиваться, то появляется подходящий момент, чтобы сесть в круг и вместе проанализировать, какой опыт был получен в ходе выполнения заданий. Если время еще осталось, выполните дополнительно задание «Стоп» для того, чтобы понять значимость дистанции общения (см. приложение встречи 4.3).

Вопросы для проведения обсуждения:

1. Насколько удалась эксперименты на тему общения?
2. Как было легче передать сообщение — со словами или без слов?
3. Какое из сообщений было легче понять — со словами или без слов?
4. Использование каких средств общения, по твоему мнению, помогало лучше понять другого человека?
5. Какие средства лучше передают мысли и информацию?
6. Какие средства лучше передают чувства и отношение?

РГ подводит итоги того, насколько тон голоса, поза, движения и другие средства невербального общения могут быть более эффективными, чем слова.

## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Стили общения

(ролевая игра)

**Цель:**

распознавание различных стилей общения, выявление наиболее эффективного стиля общения в проблемной ситуации

**Время:**

30 минут

**Материалы:**

флипчарт и маркеры, подготовленные для тренировки карточки с заданиями

(см. приложение встречи 4.4)



РГ дают каждому участнику по одной карточке с индивидуальным заданием (см. приложение встречи 4.4, где приведены 4 ситуации общения и для каждой ситуации — 3 возможных реакции, представляющие различные стили общения). На карточке кратко описана проблемная ситуация и задание для участника, как он должен реагировать на другого человека, оказавшегося в проблемной ситуации. Каждому участнику будет дан только один ответ для реагирования.



Пример одной карточки:

Учитель говорит тебе, что ты снова не сдал(-а) на проверку рабочую тетрадь, хотя в этот раз он ошибается, так как ты сдал(-а) тетрадь вовремя вместе с другими.

**Ответ:** Ты кричишь на учителя и обзываешь его, затем покидаешь класс, хлопнув дверью.

Далее РГ организуют ролевые задания таким образом, чтобы один из участников (например, один РГ) был в роли учителя, а кто-то из членов группы отвечал учителю согласно полученному заданию. Если в группе 12 участников, то каждый участник получает одно задание (4 ситуации, на каждую ситуацию 3 возможных ответа).

После ролевой игры следует совместный анализ:

1. Сколько разных способов, то есть стилей, общения вы заметили?
2. Как бы вы описали каждый стиль? (РГ делает записи на флипчарте.)
3. Как мы могли бы назвать эти стили общения?

Передача новой информации:

РГ подводят итоги совместного анализа и, при необходимости, предоставляют дополнительную информацию о трех основных стилях общения — пассивном, агрессивном и деловом.

При передаче информации важно провести параллель с уже полученными группой сведениями и передать лишь то количество информации, которое кажется необходимым. При возможности следует избегать формата лекции.

### **Теория: Стили общения**

#### **Пассивное, или подчинительное, поведение – «ЖЕРТВА»**

Считается с другими, с собой не считается. Тихий, скромный, подчиняется, не спорит, держится особняком, подвержен влиянию, другие используют его. Человек с пассивным поведением изначально уверен в том, что он не получит того, чего он хочет, и что другие относятся к нему равнодушно. Всегда существует опасность, что его предложение не понравится другим людям.

#### **Агрессивное, или атакующее, поведение – «МУЧИТЕЛЬ»**

Считается с собой, с другими не считается. Громкоголосый, открыто выражает свои чувства, проталкивается вперед, берет слово, перебивает, навязывает свою волю, не считается с другими. Выражает свои чувства другим в унижительной или приказной форме, пытается навязать свою волю силой, то есть подчинив других. Выражает свою волю с помощью крика, критики или команд; это приводит к тому, что другой человек, скорее всего, будет злиться, а проблемы увеличатся в размерах.

#### **Деловое, или разумное, поведение – «ДЕЯТЕЛЬ»**

Считается с собой и с другими. Спокойный, уверенный голос и взгляд, открыто и честно передает свои желания/намерения, не унижая других. Обдумывает проблемную ситуацию, ищет варианты ее решения и думает, какие последствия для него и для других могут повлечь за собой эти решения. Затем он выражает свое мнение ясно, не обижая других, и выносит предложение для поиска решения. Он считает, что другие люди не безразличны к его желаниям и чувствам. Он преподносит свои мысли и чувства ясно, уважительно относясь к другим людям. [14]  
(также см. приложение встречи 4.2)

Возможные вопросы для направления обсуждения в группе после передачи новой информации:

1. Подними руку, если твоим заданием было выражение пассивного стиля общения? Какие средства для этого ты использовал(-а)? Вопрос всем: по каким признакам вы распознали этот стиль поведения?
2. Подними руку, если твоим заданием было выражение агрессивного стиля поведения? Какие средства для этого ты использовал(-а)? Вопрос всем: по каким признакам вы распознали этот стиль поведения?
3. Подними руку, если твоим заданием было выражение делового стиля поведения? Какие средства для этого ты использовал(-а)? Вопрос всем: по каким признакам вы распознали этот стиль поведения?
4. Какой стиль общения показался самым подходящим для проблемной ситуации? Что сделало его подходящим?
5. Какой из стилей общения ты сам(-а) используешь чаще всего?

РГ кратко подводят итоги обсуждения — по поводу известных стилей общения и того, какой из стилей общения было бы разумнее всего применять в проблемной ситуации.

Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут



## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Как действительно слушать?



### Цель:

развитие активного слушания и ясного самовыражения, понимание, как влияет активное слушание на желание общаться и ладить между собой

### Время:

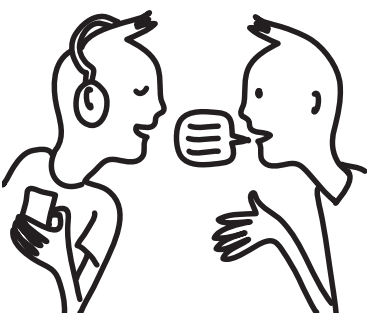
30 минут

### Материалы:

пазл или телефон, или другой один на двоих отвлекающий предмет, флипчарт и маркеры

### ЗАДАНИЕ 4.1:

#### Пассивное слушание



РГ делят участников на пары и просят одного из партнеров в течение минуты рассказать о недавно случившемся с ним важном событии. (Если необходимо, можно дать и конкретную тему, например, путешествие, мечта, проблема, впечатление, любимое занятие, домашние животные, любимая еда. Не имеет смысла давать больше времени, так как в ходе этого задания у рассказчика может возникнуть большое количество негативных чувств.) Задачей «слушателя» является в то же время собирать пазл или играть с телефоном, показывая с помощью языка тела (отсутствие зрительного контакта, расстояние и угол при общении, положение тела) отсутствие интереса по отношению к говорящему. По прошествии минуты партнеры меняются ролями и «слушателем» становится тот, кто до этого рассказывал.

Далее следует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

1. Как ты себя чувствовал(-а), когда тебя не слушали?
2. Какие мысли появлялись, когда тебя не слушали? Как это повлияло на твоё желание рассказывать?
3. Как это повлияло на твоё отношение к слушателю?
4. Что бы ты хотел(-а) сделать в подобной ситуации?
5. По каким признакам тебе казалось, что тебя не слушают?
6. Что ты думал(-а) и чувствовал(-а), когда должен(-жна) был(-а) быть в роли незаинтересованного слушателя?
7. Что бы ты, как рассказчик, ожидал от своего собеседника? (РГ пишет ключевые слова на флипчарте.)

РГ поощряют участников, подводя итоги обсуждения: «Как оказалось, вы все довольно общительные, потому что хотите слушать и понимать другого человека. Общение и начинается со слушания. Это самый важный навык общения! Все мы нуждаемся в том, чтобы нас слушали. Задание показало, как трудно говорить, когда нас не слушают, и как трудно насильно не слушать, когда другой человек начинает общаться с нами дружелюбно».

РГ опираются на ожидания, высказанные членами группы по поводу поведения собеседника, и предлагают попытаться еще раз проиграть ситуацию, но в этот раз слушающая сторона считается с тем, чего хочет рассказчик. При необходимости, РГ дополняют список ключевых слов по теме «Активное слушание» понятиями, которые не были приведены членами группы при обсуждении.

### **Теория: Активное, или поддерживающее, слушание**

Признаками активного слушания являются удержание слушателем зрительного контакта, кивки, подходящее расстояние, слегка наклоненное вперед положение тела, устранение отвлекающих предметов.

Часто эффективное слушание включает в себя уточнение или краткий пересказ услышанного, то есть технику отражения: «Я понял(-а), что...», «Так, что...», «Значит, ты думал(-а), что...», «Ты хотел(-а), чтобы...».

Краткий пересказ подтверждает, что слушатель внимательно слушает и действительно хочет понять, о чем идет речь.

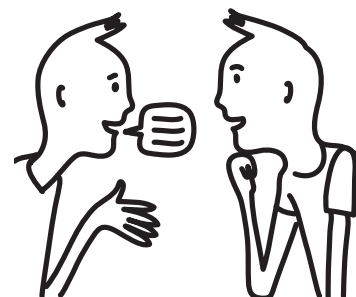
Самое главное — показать собеседнику, что ты хочешь слушать, сосредоточиться на его рассказе и понять его. Иногда для этого достаточно лишь молчаливого слушания (в этом случае важны невербальные средства общения, например, зрительный контакт и кивание). [14, 18]

### **ЗАДАНИЕ 4.2:**

#### **Активное слушание**

РГ организуют аналогичное с предыдущим задание, но теперь задача заключается в практике и в познании активного слушания. На один круг общения теперь можно дать до трех минут времени. Говорящий рассказывает слушателю в течение трех минут о какой-то своей проблеме, которой он готов поделиться с партнером, или выражает свои мысли и чувства на заданную РГ тему (см. предыдущее задание 4.1).

Задача слушателя — использовать все приемы эффективного слушания, которые побуждают собеседника больше раскрываться. Если говорящий закончил свой рассказ, слушатель кратко пересказывает услышанное, чтобы убедиться, правильно ли он все понял.



Затем партнеры меняются ролями и повторяют задание.

Далее следует обсуждение в группе. Вопросы для направления обсуждения:

1. Насколько удалось слушание?
2. Какое было чувство, когда тебя слушали? Какие мысли о себе и о слушателе оно вызвало?
3. Как ты понял(-а), что тебя действительно слушают?
4. Как, по твоему мнению, активное слушание влияет на отношения между людьми?
5. В каких ситуациях ты мог(-ла) бы ежедневно использовать активное слушание?

РГ хвалят участников за выполнение упражнения на умение слушать.

## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

### Итог встречи / заключительная часть в кругу и домашнее задание

**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка»

РГ кратко подводят итоги встречи и напоминают, что в различных ситуациях уместны разные средства общения и стили поведения. В сложной или конфликтной ситуации лучше использовать деловой стиль общения, так как в этом случае мы учитываем как свои, так и чужие потребности. Даже если мы не полностью согласны с другим человеком, наиболее правильным является выслушать его мысли до конца. Этим мы показываем уважительное отношение к другим людям.



РГ пускают по кругу «говорящую палочку» и спрашивают о мыслях всех участников с помощью следующих вопросов:

1. В какой мере ты остался(-лась) доволен(-льна) сегодняшней встречей по 5-балльной шкале (1 — абсолютно не остался(-лась) доволен(-льна); 5 — остался(-лась) очень доволен(-льна))? Пожалуйста, объясни подробнее, например, почему 4, а не 3!
2. На прошлой неделе ты немного понаблюдал(-а) за своим общением с другими. Если бы сейчас тебе предоставилась возможность изменить одну вещь в своем общении, то что бы ты изменил(-а)?

РГ: «На следующей встрече мы подробнее рассмотрим те ситуации, в которых, помимо использования активного слушания, необходимо дать знать другой стороне о своих желаниях и потребностях. При общении также важно принимать во внимание собственные желания и потребности».

РГ дают следующее **домашнее задание**:

«Перед следующей групповой встречей послушай кого-то активно по крайней мере один раз! Приди в следующий раз и поделись своим опытом!»

РГ хвалят и благодарят молодежь за самораскрытие и вклад в совместную работу, а также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 4.1:

### Средства общения

Средства общения делятся на вербальные, то есть речевые, и невербальные, то есть неречевые, средства общения.

#### Вербальные средства общения:

- язык;
- речь как языковая знаковая система, которую мы используем в речи, письме и мышлении;
- паралингвистические средства общения, такие как громкость голоса, тембр, плач, смех, вздохи, слова-паразиты, хлопки и т. п. Параязык труднее подчинить волевому контролю, чем язык, и обычно собеседник интерпретирует наш параязык лучше, чем мы сами.

Невербальные средства общения являются с точки зрения информатора моторной, то есть двигательной активностью. Реципиент воспринимает невербальные средства общения с помощью зрения. Телесные движения передают т. н. неголосовые или неречевые сообщения. Считается, что по крайней мере 85% общения происходит невербальным образом.

#### Невербальные средства общения:

- глаза и зрительный контакт, который указывает на готовность к общению, его прекращение — желание скрыть себя;
- выражения лица и мимика, которые, как правило, связаны с выражением эмоций и состояний;
- движения головы говорят обычно о согласии или несогласии;
- позы, или положения тела, при общении: поза сближения, поза отступления, поза высокомерности, поза угнетения. Схожесть или расхождение поз собеседников в ходе акта коммуникации показывает, каково их отношение друг к другу / к информации, насколько они симпатизируют друг другу, и их взаимопонимание;
- жесты, или движения рук, которые обычно диктуются культурой и языком;
- использование пространства, например, дистанция общения (интимная, личная, социальная и публичная дистанция); необходимость личного пространства различается в регионах и культурах;
- прикосновения, такие как похлопывание по плечу, рукопожатие и др.;
- вспомогательные средства, такие как одежда, прическа, украшения, духи, с помощью которых выражают отношение к себе и другим. [14]

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 4.2:

### Стили общения

**Пассивное / покорное / подчинительное** поведение означает подчинение желаниям кого-то другого и пренебрежение своими правами и потребностями. Человек с таким поведением не выражает свои чувства и не сообщает о своих желаниях. Вследствие этого другие люди не знают, что человек чувствует или хочет. Человек с подчинительным поведением может испытывать чувство вины от того, что, выражая свои желания, он становится навязчивым.

**Особенности:** не смотрит в глаза, подчинительный тон голоса, сжатая поза, немногословный, нерешительный, тихий голос.

**Пассивно-агрессивное** поведение означает, что человек выражает свои негативные и агрессивные чувства в скрытой форме. Вместо того, чтобы сообщать другим свои истинные желания или что-то предпринимать для их осуществления, человек сетует и жалуется на то, чего у него нет, или что, по его мнению, является неправильным.

**Особенности:** сарказм, двусмысленные комментарии, злобные замечания, беспокойные жесты, например, вращение глазами, вздохи.

**Агрессивное** поведение означает требовательный, импульсивный или даже враждебный стиль общения. Люди с таким поведением обычно не считаются ни с правами, ни с чувствами других людей и пытаются добиться своего путем принуждения или запугивания.

**Особенности:** громкий или пронзительный голос, выражающая противостояние поза, взгляд исподлобья, стоит слишком близко, показывает пальцем, перебивает.

**Ассертивное / деловое / убедительное / выдержанное** поведение выражается в том, что человек представляет свои желания (или отказы) в прямой и простой форме и в то же время сохраняет уважение к собеседнику. Человек с таким поведением борется за свои права без извинений или чувства вины.

**Особенности:** уверенный, но не слишком высокомерный взгляд; открытая поза, продуманные движения, ясная и спокойная контролируемая речь; невербальный и вербальный способы выражения согласуются между собой. [14]

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 4.3:

### ЗАДАНИЕ

#### «Стоп»

(для выявления дистанции общения)

#### Цель:

выявление значимости дистанции общения в коммуникативной ситуации

РГ делят участников на пары, проследив, чтобы в ходе выполнения разных заданий в группе не образовалось постоянных пар.

Один участник стоит на месте, второй начинает движение в его сторону. Стоящий говорит «стоп», когда ему становится некомфортно, и дистанция общения является для него достаточной.

**Для обсуждения:** Для чего важно расстояние при общении?

**Объяснение:** У всех есть потребность в личном пространстве, в которое мы не хотим впускать других. Если кто-то проникает в это пространство без приглашения, мы чувствуем дискомфорт и можем воспринять это как нападение со стороны. С разными людьми мы предпочитаем разное расстояние при общении: например, с другом — довольно близкое, с учителем — дальше. Начиная общение с чужим человеком, необходимо уважать его потребность в личном пространстве и на первых порах находиться от него скорее немного дальше, чем слишком близко.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 4.4:

### Стили общения в различных ситуациях

Пример одной карточки, которая дается участнику:

Учитель говорит тебе, что ты снова не сдал(-а) на проверку рабочую тетрадь, хотя в этот раз он ошибается, так как ты сдал(-а) тетрадь вовремя вместе с другими.

**Ответ:** Ты говоришь учителю, чтобы он, на всякий случай, проверил еще раз, так как ты точно помнишь, что сдавал(-а) тетрадь вовремя.

## Ситуации и возможные способы поведения в ситуациях:

**1. Ты стоишь в очереди в «R-киоске» на автовокзале и хочешь купить чего-нибудь попить в длительную поездку. Твой автобус скоро отправляется, но перед тобой еще два человека. Ты начинаешь уже беспокоиться, успеешь ли купить попить. К тебе подходит один человек и спрашивает, может ли он купить пачку жевательной резинки перед тобой, так как его автобус сейчас отправляется.**

### Способы поведения:

Агрессивный: Возмущенно кричишь, что все спешат, и пусть он со своей жвачкой идет в конец очереди.

Пассивный: Разрешаешь ему совершить покупку перед тобой, так как его автобус сейчас отправляется. В то же время надеешься, что ты сам(-а) из-за этого не опоздаешь на свой автобус.

Деловой: Говоришь, что очень жаль, но твой автобус тоже сейчас отправляется, и поэтому ты не можешь никого пропустить. Просишь его обратиться с просьбой к людям, стоящим в очереди за тобой.

**2. Учитель говорит тебе, что ты снова не сдал(-а) на проверку рабочую тетрадь, хотя в этот раз он ошибается, так как ты сдал(-а) тетрадь вовремя вместе с другими.**

### Способы поведения:

Агрессивный: Кричишь на учителя и обзываешь его, затем покидаешь класс, хлопнув дверью.

Пассивный: Молчишь и киваешь или говоришь учителю, что, видимо, ты снова забыл(-а).

Деловой: Ты говоришь учителю, чтобы он, на всякий случай, проверил еще раз, так как ты точно помнишь, что сдавал(-а) тетрадь вовремя.

**3. Ты договорился(-лась) с другом, что вечером после школы вы вместе пойдете в аквапарк. Ты приходишь в аквапарк в условленное время. Через несколько минут тебе звонит друг и сообщает, что не успеет прийти поплавать, так как у него появились другие планы.**

### Способы поведения:

Агрессивный: Кричишь в ответ, что ты больше никогда не будешь с ним ни о чем договариваться. Затем заканчиваешь разговор, что-то сердито пробурчав.

Пассивный: Растерянно отвечаешь другу, что ничего не поделаешь, раз он не может.

Деловой: Говоришь другу, что тебе не нравится, что он не придерживается договоренности, и ты чувствуешь себя обманутым(-той). Просишь друга, чтобы в дальнейшем он следовал договоренностям или сообщал тебе об изменившихся планах немного раньше.

**4. Ты выбрал(-а) в магазине самые дешевые яблоки и замечаешь, что при взвешивании кассир выбирает стоимость более дорогого сорта яблок. Из-за этого выбранные тобой яблоки стоят в два раза больше, чем ты планировал(-а).**

### Способы поведения:

Агрессивный: Кричишь на кассира, знает ли он вообще, какой товар продается в магазине, и говоришь, что такие люди вообще не должны работать в подобных местах. Со злостью расплываешься за покупку и покидаешь магазин.

Пассивный: Думаешь, что, возможно, ты сам(-а) ошибся(-лась), платишь требуемую сумму, благодарешь и покидаешь магазин.

Деловой: Просишь кассира проверить, по правильной ли цене он пробил яблоки, и говоришь, что, по твоему мнению, он ошибся сортом яблок.



## **ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 5:**

**Как справиться со  
сложной ситуацией.**

**Ясное самовыражение**

## Групповая встреча № 5:

# Как справиться со сложной ситуацией.

## Ясное самовыражение

### Цель:

осознание, как в конфликтной ситуации возникает чувство дискомфорта и меняется поведение. Ясное изложение своих желаний и потребностей в сложной ситуации.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** доброжелательность, терпеливость, честность, уважение;
- **знания:** причины возникновения проблем в общении; мысли, чувства и поведение в конфликтной ситуации; «я-послание» как техника ясного самовыражения;
- **навыки:** умение слушать, навыки самоанализа и самовыражения, способность распознавать конфликт и причины его возникновения, умение понимать свое и чужое поведение в напряженных ситуациях, навык выражать свои желания и потребности в деловом стиле.

### Значимость темы:

Общение с другими людьми может приносить много радости. Общаться приятно и легко, если достигнуто согласие. Иногда между людьми возникают непонимание или разногласия, которые невозможно разрешить, и конфликт только разрастается. [19]

На прошлой встрече мы рассмотрели разные стили общения и пришли к выводу, что при решении проблемы лучше всего использовать деловой стиль общения. Кроме того, мы обучались активному слушанию. На данной встрече мы будем обсуждать то, как вести себя в трудных ситуациях так, чтобы конфликт не осложнился. Обычно конфликт возникает из-за разных точек зрения, и одна из сторон хочет навязать свое мнение другой стороне. В этом случае очень трудно оставаться спокойным. Появляется взаимное раздражение: люди не слушают друг друга, и поведение обоих становится атакующим. Конфликт набирает обороты и иногда приводит к физическим столкновениям. Обычно атакующее поведение не помогает разрешить напряженную ситуацию. В конфликте или напряженной ситуации полезно уметь выражать свои желания и потребности в спокойной, уверенной и деловой форме — это называется ассертивное поведение. Данная встреча направлена на технику ассертивности, то есть на выражение личного сообщения — «я-послания».

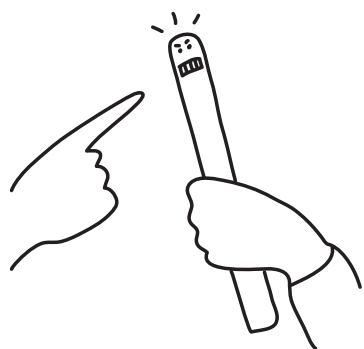
См. приложение встречи 5.1 и 5.2.



**Используемые методы:** обсуждение, задания, в том числе приобретение опыта в игровой форме и ролевые игры, анализ, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», флипчарт и подставка для доски, маркеры разных цветов, листы А4, стикеры Post-it, ручки, подготовленные ситуативные карточки и карточки с настроением, карточки с описанием проблемных ситуаций.



## **МЕРОПРИЯТИЕ 1:**

### **Введение / вступительная часть**

**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», ситуативные карточки и карточки с настроением (предварительно подготовленные картинки различных ситуаций, предметов и др., которые изображают различные акты коммуникации и эмоции)



РГ приветствуют группу и начинают с разговора в кругу:

«Как прошло это время?»

РГ: «Насколько удался эксперимент с активным слушанием?»

РГ: «Выбери из карточек одну, которая описывает какую-то сложную для тебя ситуацию!»

РГ делают введение в тему:

«Сегодня мы поговорим о сложных ситуациях, которые могут возникнуть при общении. Это ситуации, в которых отношения могут разладиться, так как нас не понимают или мы не можем понять другую сторону. Мы обсудим, что происходит в случае, если нас не понимают и если у нас возникает с кем-то разногласие или конфликт. Мы посмотрим, что мы сами могли бы сделать, чтобы разрешить сложную ситуацию максимально мирным путем».



## **МЕРОПРИЯТИЕ 2:**

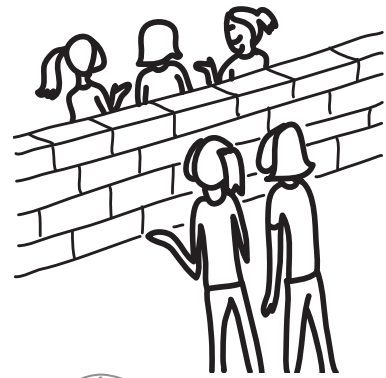
# **Исключенные**

**Цель:**

понимание причин возникновения конфликта (недоразумения),  
понимание собственных чувств и поведенческих изменений в  
напряженной ситуации

**Время:**

15 минут



РГ просят двух добровольцев (или тянется жребий) отделиться от группы при выполнении этого задания. Им отдельно от группы объясняется, что их задачей является вернуться в группу, но им не сообщается, что задача группы заключается в игнорировании их попыток. Группе объясняется, что их задачей является непринужденно общаться друг с другом, а исключенных — игнорировать (но ни нападать на них, ни каким-либо образом агрессивно не вести себя по отношению к ним). Группе не сообщается, что двум исключенным также дано конкретное задание. Затем члены группы передвигаются по помещению по кругу и проигрывают сценарии приветствия: пожимают руки, машут руками, обнимаются, улыбаются друг другу, обмениваются парой слов или ведут непринужденную беседу («Как дела? Что ты вчера делал(-а)? Куда ты пойдешь завтра?»), прощаются и продолжают идти, встречают нового человека, здороваются, общаются и т. д. Игнорируют только двух человек, задача которых — попытаться вернуться в группу. Задание заканчивается тогда, когда одному из исключенных удастся с кем-то из группы обменяться рукопожатием или вступить с ним в разговор (достаточно, если кто-то каким-то образом отреагирует на его попытки пообщаться). При необходимости задание повторяется, на роль исключенных выбираются другие участники. РГ вмешивается и прерывает задание, если он чувствует, что задание достигло цели или, наоборот, даже не приблизилось к цели. Как правило, на один раунд уходит не более 5 минут.

РГ проводят обсуждение:

1. Какие мысли и чувства вызвало то, что одноклассники избегали общения с тобой?
2. Как ты себя чувствовал(-а), когда тебе не было разрешено общаться с конкретным человеком и отвечать на его приветствие? Что ты чувствовал(-а), поступая таким образом?
3. Насколько тяжело было войти в контакт с членами группы в качестве исключенного? По какой причине?

4. Какие мысли и чувства вызвало в тебе то, что ты несколько раз пробовал(-а) начать общение с членами группы, но это не удавалось?
5. Как такая ситуация повлияла на поведение членов группы?

РГ, опираясь на задание, кратко подводят итоги, например, так: «Мы узнали, что отношения всегда взаимны, и хорошие отношения зависят от поведения обеих сторон. Очень трудно установить контакт, если другая сторона не позволяет этого и не идет нам на встречу. Мы могли испытать также то, как мысли и чувства в течение очень короткого времени могут меняться и как это, в свою очередь, влияет на наше поведение».

## **МЕРОПРИЯТИЕ 3:**

### **Что меня раздражает?**



**Цель:**

умение распознать раздражающую ситуацию и признать ее причиной конфликта

**Время:**

20 минут

**Материалы:**

флипчарт и маркеры, маленькие листочки (стикеры Post-it), ручки, «говорящая палочка», подготовленные карточки с описанием проблемных ситуаций

#### **ЗАДАНИЕ 3.1:**

##### **Ситуации в нашей жизни, которые раздражают**

РГ: «Разных людей могут раздражать разные вещи по-разному. Далее мы посмотрим, что раздражает наших членов группы!»

РГ организуют в помещении воображаемую шкалу (черту). На одном конце шкалы стоит один РГ, и эта точка означает «Это совсем не раздражает меня». На другом конце шкалы стоит другой РГ, и эта точка означает «Это очень раздражает меня».

РГ: «Я буду описывать одну за одной различные ситуации. Пожалуйста, перемещайся по шкале в то место, которое лучше всего описывает то, что ты сейчас чувствуешь и думаешь!»

Затем РГ зачитывают по очереди 5–6 разных ситуаций, которые могут касаться жизни молодежи. Например:

1. Вы договорились с другом, что сегодня он обязательно вернет тебе деньги, которые занимал у тебя две недели назад. Ты встретился(-ась) с другом сегодня. На просьбу вернуть деньги друг говорит, что сегодня ему неоткуда взять денег.
2. Учитель говорит о тебе неприятные вещи в присутствии других.
3. Мама обвиняет тебя в том, чего ты на самом деле не делал(-а).
4. Незнакомец пытается пролезть в очереди вперед тебя, хотя ты торопишься.
5. На встречу тебе по коридору идет компания молодежи, которые, поравнявшись с тобой, начинают толкать тебя и обзывать.

(Больше примеров см. в приложении встречи 5.3)

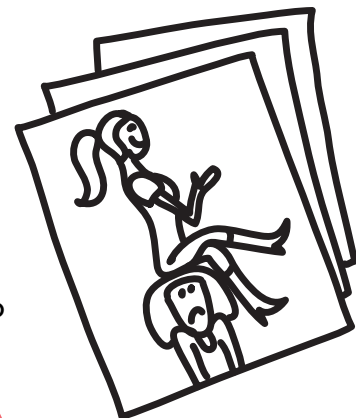
РГ выборочно спрашивают у участников, стоящих как можно дальше друг от друга, что их больше всего раздражает в этой ситуации, и как эта ситуация влияет на их жизнь.

### **ЗАДАНИЕ 3.2:**

#### **Ситуации в моей жизни, которые меня раздражают**

РГ дают каждому участнику по три маленьких листочка и ручку:

«Пожалуйста, теперь напиши на каждом листочке одну типичную ситуацию из твоей жизни, которая тебя раздражает или злит!»



#### **Альтернативное упражнение для отображения раздражающих ситуаций:**

*Каждый участник получает один лист бумаги, на котором пишет сверху вниз свое имя. Затем РГ просят подобрать к каждой букве одной слово, связанное с раздражающими участника поведением или ситуацией.*

*Например:*

**Ложь**

**Ежедневная уборка**

**Обида**

**Недоверие**

**Игнорируют друзья**

**Дурацкие вопросы**

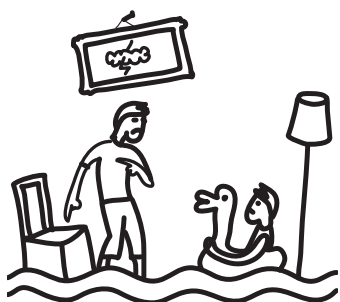
РГ проводят обсуждение:

1. Выбери одну ситуацию, которая тебя раздражает и которой ты готов(-а) поделиться с группой! Расскажи об этой ситуации!
2. Какие мысли возникают в этой ситуации?
3. Какие чувства вызывает эта ситуация?
4. Как ты обычно ведешь себя в такой ситуации? Как такое поведение влияет на ситуацию?
5. *Как можно было бы еще поступить в такой ситуации?*
6. Как бы ты хотел(-а), чтобы эта ситуация разрешилась?
7. Что ты мог(-ла) бы сделать, чтобы эта ситуация разрешилась желаемым образом?

РГ кратко подводят итоги обсуждению и хвалят участников за способы поведения, которые помогли разрешить сложные ситуации мирным путем.



Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут



## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Я-послание

**Цель:**

выражение собственных потребностей и сохранение уважения по отношению к другим при разрешении сложных ситуаций

**Время:**

50 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры



РГ: «Какие эффективные способы разрешения конфликтной ситуации вы извлекли из собственного опыта? Приведите примеры своего или чужого поведения!» Если молодым людям трудно привести хороший пример из своей жизни, РГ могут попросить вспомнить какой-нибудь положительный пример из фильма и т. п.

РГ: «Какие стили общения мы рассматривали в прошлый раз?» (Подчинительный, агрессивный или атакующий, деловой или асертивный стиль общения, — РГ пишут ключевые слова на доске.)

Вопросы для обсуждения, чтобы подготовить группу к новой теме:

1. Если бы мы расположили стили общения по порядку так, чтобы на первом месте был тот стиль, который может помочь разрешить напряженную ситуацию самым мирным образом, а на третьем месте — тот, который является наименее подходящим для разрешения конфликта, то как бы выглядела эта последовательность?
2. Почему, например, деловой стиль в напряженной ситуации является самым подходящим?
3. Почему, например, атакующий/подчинительный стиль (в зависимости от того, как предлагает группа) является самым неподходящим для разрешения сложной ситуации?

РГ кратко подводят итоги обсуждения и делают введение в новую тему:

«Сегодня мы будем учиться использовать „я-сообщение“. Что бы это могло значить?. Это является лучшим способом в напряженной атмосфере объективно сказать то, что вас беспокоит в какой-то ситуации или в поведении другого человека.

„Я-сообщение“ — это один из навыков делового, или асертивного, стиля. Оно выражает понимание говорящего, то есть меня самого, по поводу того, что случилось, как это влияет на меня и как из-за этого я себя чувствую. Задачей говорящего является говорить максимально объективно» (см. приложение встречи 5.2).

РГ наглядно представляют части «я-сообщения» на флипчарте.

В случае «я-сообщения» скажи три вещи:

1. Опиши объективно **поведение другого человека** (или ситуацию), которое тебя раздражает!
2. Опиши конкретное **влияние на твою жизнь** поведения другого человека (или ситуации)!
3. Опиши **собственные чувства**, которые вызывает в тебе эта ситуация!

РГ приводят примеры использования «я-сообщения».

#### **Примеры использования «я-сообщения»**

**Пример 1:** «Если ты возьмешь из моей комнаты без моего ведома ручку и не вернешь ее, то в школе мне нечем будет писать, и это разозлит меня».

**Пример 2:** «Если мои родители не разрешают мне пойти с друзьями в кино, то они больше не позовут меня с собой, и я буду чувствовать себя одиноким(-ой)».

**Пример 3:** «Если ты оставишь кубики и принадлежности для рисования на обеденном столе, я не смогу начать накрывать на стол, а должен(-жна) буду потратить время, чтобы освободить стол от вещей, и это огорчит меня».

**Пример 4:** «Если ты положишь свою грязную одежду к чистой в шкаф, то перед стиркой мне придется специально сортировать одежду, а это займет больше времени, и эта ситуация сильно рассердит меня».

## ЗАДАНИЕ 4.1:

### Использование «я-послания»

(ролевая игра)



#### Материалы:

карточки с перечнем проблемных ситуаций



РГ просят каждого члена группы вытянуть по жребию карточку, на которой описана одна проблемная ситуация.

РГ: «Представь себе, что ты попал(-а) в описанную на карточке ситуацию. Прочитай группе вслух, какая ситуация возникла. Вырази другой стороне то, что тебя беспокоит в его поведении, как это на тебя влияет и как ты себя чувствуешь, с помощью „я-послания“!»

При необходимости РГ спрашивают у других членов группы: «Как еще это можно было бы сказать?»

Описания проблемных ситуаций:

1. Ты долго отсутствовал. Учитель дает тебе задание, которое кажется слишком сложным. Вырази это учителю с помощью «я-послания»!
2. Друг обзывает тебя идиотом. Это раздражает тебя, и ты не хочешь общаться с этим человеком.
3. Поздно вечером ты приходишь домой. Мама кричит на тебя. У тебя возникает чувство, что ты больше ничего не хочешь говорить маме.
4. Ты пошел с группой в поход в лес. В твою сумку положили палатку, предназначенную для общего пользования. Твои товарищи не замечают, что твоя сумка тяжелее и ты устал(-а).
5. Дома ты живешь в одной комнате с братом. Он постоянно берет без спроса твои вещи. Ты не находишь свою футболку, и это раздражает тебя.
6. Один из одноклассников критикует тебя перед другими, и это раздражает тебя.
7. Вы договорились с другом, что вместе подготовите небольшое исследование, которое завтра надо представить остальным. На часах уже восемь часов вечера, когда твой друг сообщает, что он делает исследовательскую работу с другим товарищем. Ты испытываешь раздражение и злишься на друга.
8. Знакомый одолжил у тебя деньги. Еще вчера он должен был вернуть долг, но до сих пор этого не сделал. Ты знаешь, что скоро увидишь его.
9. Папа говорит тебе: «Ну, видишь, опять двойка! Но здесь и не было никакой надежды!» Ты чувствуешь, что у тебя пропадает всякая мотивация стараться в школе.

10. Друг говорит тебе: «Если ты сегодня не придешь на праздник, то мы больше не друзья!» Это звучит как угроза, и это раздражает тебя.
11. Полночь. Ты хочешь заснуть, но сосед за стеной громко слушает музыку. Это беспокоит тебя.
12. Школьный товарищ проходит мимо тебя в столовой и толкает тебя локтем под ребра. Это не в первый раз. Это беспокоит тебя, так как ты не понимаешь, почему он это делает.

### **ЗАДАНИЕ 4.2:**

#### **Использование «я-послания» в личной ситуации и предложение для изменения ситуации**

РГ: «Выбери одну ситуацию из своей личной жизни, в которой поведение другого человека тебя раздражает!» Участники могут выбрать какую-то ситуацию, которая уже рассматривалась в ходе предыдущих мероприятий.

РГ: «Я задам тебе несколько вопросов. (Предварительно РГ написал эти вопросы на флипчарте.) Пожалуйста, ответь на эти вопросы, делая для себя письменные заметки:

1. Чье поведение тебя точно беспокоит?
2. Опиши подробнее то поведение, которое тебя беспокоит?
3. Как это поведение влияет на твою жизнь?
4. Что ты чувствуешь в сложившейся ситуации?
5. Пожалуйста, составь „я-послание“, чтобы ясно выразить другой стороне произошедшее с тобой! (Дать время на выполнения например, три минуты.)
6. Предложи также другой стороне одно возможное решение для изменения ситуации!»



Под руководством РГ молодые люди делятся в кругу своими предложениями:

1. Кто хотел бы первым поделиться своим «я-посланием»? Для кого предназначено это послание? Какое предложение для изменения ситуации ты бы сделал(-а)? Как ты сказал(-а) бы это другой стороне?
2. Еще примеры? (Хорошо, если все участники могли бы поделиться своими примерами. В то же время стоит учитывать, что в некоторых случаях речь идет об очень личном и тяжелом опыте, которым не всегда рекомендуется делиться в группе.)
3. Какие решения для изменения ситуации ты предложил(-а) бы?

### **ЗАДАНИЕ 4.3:**

#### **Оценивание готовности**

«Мы сделаем один маленький тест по оценочной шкале! На одном конце помещения находится точка „Да, конечно!“, а на другом конце — „Нет, совсем нет!“.

Я скажу пару утверждений и прошу после каждого утверждения перемещаться по шкале к той точке, которая больше всего описывает твоё мнение на данный момент:

1. Я верю, что использование „я-послания“ помогло мне избежать больших недоразумений.
2. Предложение изменить ситуацию способствует разрешению сложной ситуации.
3. Я верю, что стану использовать „я-послание“ в повседневном общении.
4. Я верю, что использую „я-послание“ по крайней мере один раз в своей личной жизни».

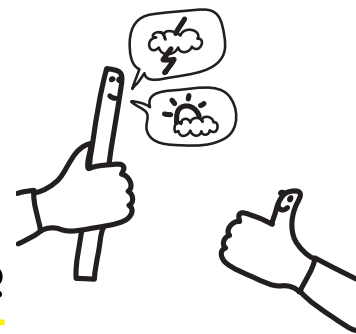
РГ выборочно просят обосновать некоторых участников, почему они стоят именно там, где стоят.

РГ кратко подводят промежуточные итоги: «С помощью „я-послания“ мы даём другому человеку знать, что нас раздражает в его поведении и как это на нас влияет. Кроме того, мы можем сделать предложение, как исправит ситуацию».



## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

# Итог встречи / заключительная часть в кругу и домашнее задание



### Цель:

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

### Время:

13 минут

### Материалы:

«говорящая палочка», ситуативные карточки и карточки с настроением



РГ кратко подводят итоги встречи и пускают в кругу «говорящую палочку» для получения обратной связи от всех участников.



Получение обратной связи можно проводить, например, с помощью таких вопросов:

1. Выбери карточку, которая лучше всего описывает то, как ты себя чувствуешь в данный момент? Что на картинке связано с твоими чувствами в данный момент?
2. Что на сегодняшней встрече было для тебя самым важным?

РГ дают группе **домашнее задание:**

«Используй по крайней мере один раз в течение недели „я-послание“, то есть вырази своему собеседнику, как выглядит ситуация в твоих глазах, как она на тебя влияет и что ты чувствуешь в этой ситуации! Ты можешь сформулировать свое послание очень просто (намного проще, чем мы сегодня пробовали). Главное, что для самовыражения ты используешь слово „я“!»

РГ хвалят и благодарят молодежь за содержательные идеи и совместную работу, а также выражают чувство захватывающего ожидания в отношении следующей встречи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ № 5.1:

### Конфликт

Конфликт воспринимается как разница интересов или убежденность в том, что невозможно одновременно добиться целей обеих сторон. [20]

#### Конфликт при общении

Межличностный конфликт — это ситуация, в которой участвует по меньшей мере две стороны, и которая возникает в ходе общения между людьми (игнорирование также является общением). Причиной конфликта могут быть разные интересы, потребности, личные качества, информация, представления, убеждения, ценности, а также предыдущие опыты. Предыдущие опыты связаны с чувствами, например, предложение пойти залезть на дерево или в поход за клубникой создают в одном человеке захватывающие ожидание и возбуждение, в другом — страх и неуверенность. Многие люди не могут (или не решаются) ясно выражать свой страх и неуверенность. Вместо этого, может появиться впечатление, что они злятся. Человек в смятении может проявлять агрессию, и вместо прояснения ситуации возникает конфликт. Попав в конфликтную ситуацию, все стороны обычно испытывают такие чувства, как раздражение, злость, страх, жадность, разочарование и т. п. Однако конфликт не является сам по себе хорошим или плохим — все зависит от того, как мы относимся к конфликту и насколько способны его решить. Правильно разрешенный конфликт может привести к положительным изменениям, плохо рассмотренный конфликт — к обострению негативных чувств и прекращению отношений (уклонение от дальнейшей совместной работы).

Часто мы думаем, что конфликты возникают из-за поведения других людей, то есть кто-то другой делает что-то (или не делает чего-то), что мне не нравится, и это раздражает меня (я злюсь на него). Проще говоря, мы считаем, что другие люди виноваты в наших проблемах (ссоры, непонимание, конфликты, неприятности, неудовлетворенность, стресс, плохое настроение и др.). Если кто-то поступает по отношению к нам агрессивно, мы склонны думать, что он делает это с четким намерением каким-то образом нанести нам вред (атаковать нас). На самом деле, за агрессией, скорее всего, скрывается желание удовлетворить какую-то собственную потребность, а не навредить другим (просто человек не в состоянии удовлетворить свои потребности правильным образом).

Для возникновения чувства злости необходимо, чтобы мы интерпретировали поведение другого человека как преднамеренное нападение. Часто конфликтное поведение выражается как взаимная агрессия (вербальная, физическая, психологическая), которая, как правило, имеет негативные последствия, а изначальная проблема остается нерешенной. Иногда агрессия со стороны другого человека является умышленной, и мы позволяем

«привлечь» себя к конфликту, отчего попадаем в область агрессии.

Для того, чтобы изменить свое поведение, следует изменить свои мысли. Если мы способны изменить свои мысли, мы сможем добиться лучшего самоконтроля и управления своим поведением. **Самоконтроль является приобретаемым и развиваемым навыком. Можно также обучить умению разрешать конфликты.** [19]

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ № 5.2:

### Я-послание

#### «Я-послание»

1. объективно описывает сказанное или сделанное другим, что кажется мне неприемлемым;
2. конкретно описывает влияние поведения другого человека на меня;
3. описывает мои чувства по отношению к поведению другого человека.

#### 1. Объективное описание поведения

- Опиши поведение с помощью скорее специфических, а не общих понятий («полчаса» и «долго», «вчера» и «всегда», «мне» и «всем»)!
- Ограничься описанием рассматриваемого поведения! (Избегай предположений о мотивах, отношениях, характере!)
- Опиши поведение! (Избегай осуждения и обвинения!)
- Опиши поведение максимально кратко!

#### 2. Конкретное влияние на меня / вред мне

- Помогает понять, как поведение другого человека препятствует удовлетворению твоих потребностей.
- Описанное влияние может означать для тебя потерю времени или препятствие при занятии важным делом.

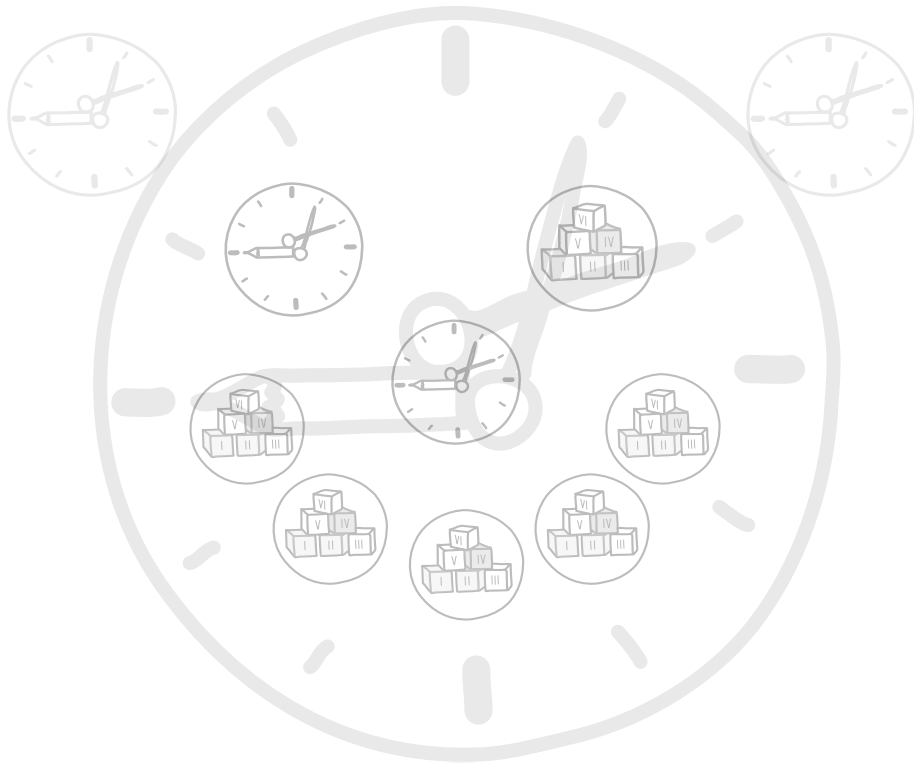
#### 3. Выражение чувств

- Чувство — это эмоциональный опыт, который возникает в тебе как ответ на чье-то поведение или какую-то ситуацию.
- В основном, мы испытываем два типа чувств — положительные, или комфортные, и негативные, или некомфортные.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ № 5.3:

### Примеры раздражающих ситуаций

- Учитель дает тебе задание, которое кажется слишком сложным.
- Твои родители не разрешают тебе пойти с другом в кино.
- Кто-то критикует тебя перед другими.
- Обычно твой друг принимает решение, чем вы оба будете заниматься, не спрашивая тебя.
- Твой друг распространяет слухи о тебе.
- Дома тебе всегда дают самую трудную работу.
- Никто не пришел тебе на помощь.
- Ты купил(-а) пару обуви, вышел(-шла) из магазина и понял(-а), что продавец дал тебе меньше сдачи, чем нужно.
- Ты узнал(-а), кто украл твои кроссовки.
- Дома ты живешь в одной комнате со своим братом, который часто без спроса берет твои вещи.
- В отношении тебя установлено какое-то ограничение, так как ты вел(-а) себя неуважительно. Тебе кажется, персонал сам спровоцировал эту ситуацию и установленное ограничение является несправедливым по отношению к тебе.
- Учитель постоянно дает тебе слишком легкую работу. Это одна и та же работа, которая тебе уже по-настоящему надоела.
- Кажется, что у руководителя группы всегда есть время поговорить с другими молодыми людьми, но только не с тобой.
- Мама хочет, чтобы ты каждый вечер приходил(-а) домой не позднее восьми часов вечера, но ты не хочешь возвращаться домой так рано.





## **ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 6:**

**Как справиться с давлением сверстников. Умение говорить «нет»**

## Групповая встреча № 6:

# Как справиться с давлением сверстников. Умение говорить «нет»

### Цель:

распознавание давления со стороны сверстников. Разделение своих и чужих желаний и потребностей. Умение оставаться верным себе в ситуации психологического давления и умение говорить уверенное «нет» на нежелательные предложения.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** самостоятельность, самоуважение, право на собственное мнение, уважительное отношение к другим, чувство благодарности;
- **знания:** понимание сути давления сверстников при общении, техники отказа;
- **навыки:** самоанализ, распознавание давления сверстников, умение противостоять вредному воздействию, умение хвалить и принимать похвалу.

### Значимость темы:

Иногда мы обнаруживаем себя в ситуации, когда окружающие нас люди воспринимают окружающий мир иначе, чем мы, и хотят, чтобы мы поступали вопреки собственным желаниям и убеждениям. [11] Такую ситуацию можно охарактеризовать как «групповое давление». Чем больше группа, тем тяжелее ей противостоять. Под давлением товарищей может быть очень трудно оставаться самим собой и ясно, не испытывая при этом чувства вины, говорить о своих реальных желаниях или высказывать свое мнение. Если мы не будем стоять за себя, отстаиваем свое право на мнение, может случиться, что другие люди будут решать за нас, как мы должны поступать и каким образом думать.

Рассматривая давление со стороны сверстников, важно определить, совпадает ли то, чего хотят от нас другие, с нашими собственными желаниями. Отстаивание своей позиции в ситуации давления требует сохранения внутреннего спокойствия и умения выражать свою точку зрения с помощью «я-послания». Кроме того, большую роль играет умение говорить «нет» на неподходящее предложение. Отстаивать свои убеждения и спокойно выражать это, демонстрируя уважение к себе и другим, и называется ассертивностью.

Неумение избежать давления со стороны других может привести к неприятным последствиям для человека. Например, множество молодых людей оказалось в конфликте с законом, потому что они поддались давлению со стороны группы, бездумно или от неумения сказать «нет». [2, 21]

Конечно, влияние сверстников может носить и положительный характер. Например, некоторые молодые люди создают музыкальную группу или участвуют в спортивных тренировках по приглашению или примеру сверстников. [22]

Сегодняшняя встреча будет посвящена тому, как убедительно и твердо сказать «нет» в ситуации, когда потребности и действительные желания индивидуума расходятся с потребностями и желаниями других.

См. приложение встречи 6.1 (умение говорить «нет»).



**Используемые методы:** обсуждение, приведение примеров, в том числе демонстрационное упражнение и ролевая игра, анализ, похвала, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», коробка с маленькими предметами, видеокамера или любое другое устройство, подходящее для съемки, штатив (по необходимости), видеопроектор, колонки, компьютер и другая техника для совместного просмотра видео, флипчарт и подставка для доски, маркеры, кошелек (в качестве реквизита для ролевой игры), карточки с описанием ситуаций группового давления.



## МЕРОПРИЯТИЕ 1:

### Введение / вступительная часть



**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

15 минут



**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», коробка с разными маленькими предметами



РГ приветствуют группу и начинают с разговора, пуская «говорящую палочку» по кругу:

«Как провели время? Как тебе удалась передача „я-послания“ (то есть самовыражение от первого лица) в при общении? Что удалось? Как это повлияло на твоего собеседника?»

РГ: «Выбери из коробки один предмет, который тебе сегодня нравится!»

Далее РГ просят участников образовать пары (при необходимости можно рассчитаться на первый – второй).

РГ: «Задачей одного из пары, например, всех „первых“, в течение минуты убедить партнера отказаться от выбранной игрушки».

Когда минута закончилась, РГ подают знак поменяться ролями в парах.

Спустя одну минуту происходит смена ролей. Далее все возвращаются на места в круг и РГ просят поделиться с группой:

1. Удалось ли переубедить партнера?
2. Какие чувства и мысли вызвала в вас каждая из ролей?

РГ записывает на доске «Давление товарищей» и начинает дискуссию следующими вопросами:

1. Что значит эта фраза для тебя?
2. Приведи пример положительного давления!

(Примеры положительного давления: кто-то уговаривает кого-то вступить в спортивную команду. Воздействие на других, чтобы они сильно не напивались. Воздействие на других, чтобы они не садились за руль нетрезвыми.)

3. Приведи пример отрицательного давления!
4. С какой целью ты сам на кого-то оказывал давление?

РГ пишут на доске ключевые слова. Далее РГ делают краткое введение в тему встречи, например, так:

«Иногда другие люди побуждают нас своим примером или высказываниями вести себя так, как нам на самом деле не хочется. Например, перебежать через дорогу на красный свет, говорить кому-то неприятные вещи, смеяться над кем-то, употреблять алкоголь, курить, пить, садиться за руль или идти купаться в нетрезвом состоянии, кого-то ударить и т. д. Бывает очень трудно противостоять такому давлению. Если мы совершаем что-то, что на самом деле не является нашим внутренним побуждением, впоследствии мы можем испытать сожаление или чувство вины, потому что поддались давлению товарищей.

Пожалуйста, подними руку, если ты когда-нибудь в своей жизни испытывал что-то подобное!»



## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Кто решает, как я поступлю?

(ролевая игра)

### Цель:

распознавание группового давления, разделение своих и чужих желаний и потребностей

### Время:

30 минут

### Материалы:

видеокамера или любое другое подходящее техническое устройство для съемки видеоклипа, штатив (по необходимости), видеопроектор и колонки, компьютер и и другая техника для демонстрации видео, которые установлены и проверены до встречи, чтобы беспрепятственно использовать просмотр видео в части анализа, кошелек (в качестве реквизита для ролевой игры)



РГ спрашивают у участников согласие на использование видеокамеры: «Во время следующего задания мы бы хотели использовать видеокамеру, чтобы потом лучше проанализировать ситуацию. Мы посмотрим видео только с членами этой группы на сегодняшней встрече. После этой встречи мы удалим видео. Пожалуйста, поднимите руку, если кто-то не согласен с использованием видеокамеры в следующем упражнении!»

РГ организывают ролевую игру, чтобы продемонстрировать суть группового давления и то, как бывает трудно этому противостоять. Упражнение записывается на видео с согласия участников, чтобы после ролевой игры пересмотреть и проанализировать.

РГ вызывают пять добровольцев. Также, в случае с маленькой группой, можно вовлечь в игру других присутствующих. После этого РГ спрашивает у молодежи, кто готов попробовать другую роль. Если желающих нет, тогда РГ выбирают участников с помощью жеребьевки. Один из участников получает роль в ситуации, где группа товарищей оказывает на него давление и заставляет вести себя не так, как главный герой сам бы хотел.

Далее РГ объясняют ситуацию:

*«Ты идешь по улице с друзьями и вдруг замечаешь, что на земле валяется кошелек. Ты его подбираешь и видишь, что в кошельке 2500 евро и кредитные карточки. Ты хочешь отнести кошелек в полицию, но друзья уговаривают тебя*

*оставить кошелек себе. Ты решаешь сделать так, как считаешь нужным, но другие обзывают тебя идиотом и начинают злиться.»*

Задача главного героя, то есть попавшего под давление товарищей, — **остаться непоколебимым в своем решении по поводу того, что у кошелька есть владелец** и его надо вернуть. Совет главному герою: «При необходимости используй навыки ассертивного поведения, которыми мы научились в группе!»

Задача группы, то есть манипуляторов, — **посредством давления добиться желаемого — оставить кошелек себе. Внимание! Нанесение личных оскорблений и унижение запрещены! Один из руководителей может также участвовать в задании и при необходимости вмешаться.**

Совет манипуляторам: «В качестве одного из способов оказания давления используйте голосование. Задавайте вопросы, например, в следующем порядке:

1. Кто за то, чтобы отнести кошелек в полицию?
2. Кто за то, чтобы оставить кошелек себе?»

Если нет возможности снять ролевую игру на камеру или вы не получили согласия всех участников, тогда оба РГ внимательно следят за происходящим.

РГ сообщают членам группы, что у РГ есть право прервать задание распоряжением «Стоп!» и при необходимости дать дополнительные инструкции.

РГ могут остановить игру в случае, если видят, что конфликт становится напряженным (например, группу охватил азарт, и она подвергает главного героя чрезмерной критике), что задача выполнена (находящийся под давлением остается при своем мнении) или главному герою трудно сохранять свою позицию.

В последнем случае целесообразно предоставить возможность наблюдателям, которые не участвуют в задании, вступить в игру и попытаться придумать альтернативные способы, чтобы справиться с давлением:

1. Кто хотел бы заменить главного героя, чтобы попробовать свои идеи и посмотреть, как это работает!
2. Как главный герой мог бы высказать свое мнение с помощью «я-послания»? (Например, «Меня раздражает, что вы заставляете меня оставить кошелек себе, я считаю это неправильным».)
3. Что бы мог предложить главный герой своим друзьям, чтобы они оставили его в покое и не пытались заставить его делать то, чего он на самом деле не хочет?

После выполнения задания следует анализ.

Если удалось записать видеоматериал, он используется для проведения обсуждения. Обсуждение сосредоточено на острых моментах в игре и на причинах их возникновения. При необходимости спорные моменты пересматриваются несколько раз.

Вопросы для направленного обсуждения:

1. Насколько было тяжело главному герою не поддаваться давлению группы? Какие мысли и чувства возникали в этой ситуации?
2. Как чувствовали себя манипуляторы?
3. Как ты думаешь, чем еще могло закончиться данное противостояние? От чего зависит конечный результат?
4. О чем мог бы думать главный герой, чтобы оставаться спокойным?
5. Что можно ответить тем, кто заставляет тебя делать то, чего ты не хочешь?

РГ кратко подводят итог упражнения и, независимо от того, удалось ли группе добиться своего или нет, обязательно хвалят участников разыгранной ситуации за смелость, особенно в случае, если им удалось сохранить спокойствие.

## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Способы говорить «нет»



**Цель:**

оставаться спокойным и непоколебимым в ситуации давления; умение говорить «нет» на неподходящие предложения

**Время:**

20 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры



РГ: «Подумай о прошлой ролевой игре и своем жизненном опыте!»

1. Какие способы говорить „нет“ ты слышал(-а)?
2. Как сказать другим людям „нет“ таким образом, чтобы их не обидеть? Какими словами ты бы сказал (.а) (Например, „Спасибо, нет“, „Нет, я не заинтересован“.)»

Групповая встреча № 6: Как справиться  
с давлением сверстников. Умение говорить «нет»

Один из РГ записывает на доску все способы говорить «нет», которые предлагаются членами группы. При необходимости совместно отмечаются те варианты, которыми нельзя обидеть.

РГ делают вывод на основе предложенных группой вариантов говорить «нет» и добавляют еще один, который не был упомянут:

«В случае особенно назойливого человека можно использовать технику испорченной пластинки. Что это? Сейчас мы покажем».

РГ вместе подготовили сценку «В парикмахерской» (см. приложение встречи 6.2), которую они вдвоем демонстрируют группе.

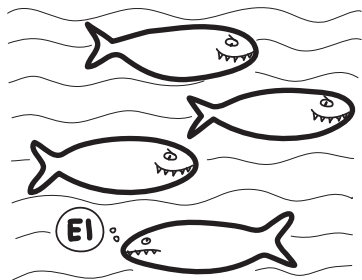
После представления ролевой игры РГ спрашивает:

1. В чем, по вашему мнению, заключается техника испорченной пластинки? Почему она так называется? (Необходимо спокойно повторять одно и то же, пока собеседник не поймет или не смирится с этим.)
2. Как повлияли ответы клиента на парикмахера?

Что в ответах клиента повлияло на парикмахера? (Он оставался спокойным и дружелюбным; был уверен в себе; не передумал; не перевел разговор на другую тему; знал, чего хочет; повторил свою точку зрения.)

Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут





## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Как сказать «нет» на неподходящее предложение?

(ролевая игра)

### Цель:

умение говорить «нет» в ситуации группового давления

### Время:

25 минут

### Материалы:

заранее подготовленные карточки с описанием ситуаций группового давления



РГ делят участников на группы по три человека на основе принципа случайности (например, если вместе с обоими РГ набирается 12 человек, все рассчитываются на первый, второй, третий, четвертый: «первые» образуют одну команду, «вторые» — вторую и т. д.; всего получится четыре команды по три человека).

Каждый член группы вытягивает одну карточку. На каждой карточке описана ситуация, в которую он попал. Задание каждой команды представить в виде ролевой игры три разные ситуации, где в каждой ситуации два члена команды оказывают давление на третьего. Задача третьего сказать товарищам «нет» спокойно и дружелюбно (без оскорблений). Со сменой ситуации меняется выступающий в роли говорящего «нет».

РГ: «Задача находящегося под давлением поступать асертивно и сказать подходящим образом „нет“. При необходимости повтори спокойно сказанное и столько раз, чтобы это дошло до второй стороны!»

Ситуации, описывающие групповое давление:

- Товарищи планируют присвоить себе что-то, что принадлежит кому-то другому и хотят, чтобы ты сделал это вместе с ними.
- Товарищи планируют продемонстрировать свою силу и устроить дебош в районе и хотят позвать тебя с собой.
- Три друга сделали тебе предложение сбежать вместе с ними из школы или дома.
- Несколько товарищей говорят тебе, что они собираются украсть сигареты у работника школы / молодежного центра и просят тебя покарать.

- Это твоя первая неделя в школе. Несколько старых друзей решают прогулять уроки и зовут тебя с собой.
- Вы с друзьями видите велосипед без замка. Друзья предлагают тебе забрать его.
- Ты на вечеринке, один твой знакомый предлагает тебе амфетамин.
- Вы с другом играете у тебя дома в компьютерные игры. Мама друга звонит тебе. Друг просит, чтобы ты сказал его маме, что он не у тебя.
- Три друга останавливаются у твоего дома на автомобиле, который, по твоему мнению, они угнали. Друзья приглашают тебя покататься.
- Ты на вечеринке у своего друга, и несколько одноклассников предлагают тебе найти в доме алкоголь.
- Твой старый друг спросил у тебя, не хочешь ли ты вместе с ним и еще одним другом вырвать сумку у проходящей мимо женщины.
- Вы сидите с компанией в парке, кто-то предлагает тебе покурить конопли.

РГ хвалят каждого участника задания!

РГ снова зовут всех собраться в круг:

«Каково было говорить „нет“?»

РГ кратко подводят итог: «Жизнь каждого из нас зависит от того, как мы отстаиваем наши потребности и желания. У нас есть право иметь свои убеждения и желания даже, если другие хотят, чтобы мы вели себя иначе. Каждый человек глубоко внутри знает, что для него самое правильное».

## МЕРОПРИЯТИЕ 5: Выражение похвалы товарищам

**Цель:**

выражение похвалы и получение похвалы

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка»



РГ: «Сегодня наша шестая групповая встреча. Мы уже лучше знаем друг друга, и обнаружили друг в друге положительные качества и умения, а, возможно, что-нибудь еще интересное. Пожалуйста, подумай о человеке, который сидит слева от тебя! Какие его способности, качества, убеждения

или манеры тебе нравятся? Подумай о том, как ты ему скажешь, что тебе нравится в его поведении или в характере!

Давайте обменяемся выражением похвалы по кругу. Если член группы похвалил тебя, поблагодари его и скажи, например, „Спасибо!“».

Один из РГ начинает «круг похвалы», например, так: «Мне нравится, как...» («Спасибо!»)



## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

### Итог встречи / заключительная часть в кругу и домашнее задание

**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

**Время:**

13 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка»

РГ кратко подводят итоги встречи и пускают по кругу «говорящую палочку», чтобы услышать отзывы всех участников.

Получение обратной связи в кругу можно проводить, например, с помощью таких вопросов:

1. Что тебе сегодня особенно понравилось?
2. Что полезного ты вынес(-ла) для себя сегодня?

РГ задают группе **домашнее задание:**

«В течение недели хотя бы один раз скажи „нет“ в ситуации оказания на тебя давления таким образом, чтобы сохранить спокойствие и дружелюбный настрой!»

РГ хвалят и благодарят молодежь за хорошие идеи и активное участие, а также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.



## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 6.1:

### Умение говорить «нет»

Одним из навыков асертивного поведения является умение говорить «нет» на те предложения, которые люди не хотят принимать. Отказ значит, что человек устанавливает приоритеты в отношении чужих требований и своего времени и вклада, если эти требования идут вразрез с собственными потребностями и желаниями. Умение сказать «нет» в асертивном ключе значит, что от неподходящего предложения отказываются без переживания чувства вины.

В некоторых случаях, чтобы отказаться, достаточно, если человек скажет просто и вежливо: «спасибо, нет» или «Нет, я не заинтересован(-а)». Если другая сторона продолжает навязывать свое предложение, можно просто спокойно повторить свой отрицательный ответ.

Если возникает необходимость подчеркнуть сказанное, можно:

- 1) смотреть человеку прямо в глаза;
- 2) говорить немного громче;
- 3) настоять на своей точке зрения спокойно и уверенно: «Я уже сказал, спасибо, но нет».

#### **При необходимости объясни причины отказа от просьбы:**

1. Изложи другой стороне краткое содержание просьбы, демонстрируя, что тебе понятна ее суть!
2. Объясни, почему ты отказываешься от предложения!
3. Скажи: «Нет!»
4. Если желаешь, предложи другую возможность удовлетворения своих и чужих потребностей!

#### **При тренировке отказа:**

1. Не торопись!
2. Избегай чрезмерных оправданий!
3. Будь конкретным!
4. Используй уверенные жесты и тон голоса!
5. Остерегайся чувства вины! Из-за чувства вины у тебя может возникнуть желание загладить его с помощью какой-нибудь услуги другому человеку. Оставайся в этом отношении непоколебимым и воздержись от этого побуждения!

### **Техника испорченной пластинки**

Использование данной техники для отказа обоснована в ситуации, когда кто-то делает человеку предложение, которое идет вразрез с его потребностями, желаниями и убеждениями. Техника испорченной пластинки представляет собой спокойное повторение одного и того же высказывания до тех пор, пока вторая сторона не поймет или не примет точку зрения говорящего. В этой технике главное избегать дискуссии по поводу причин отказа. Повторяя свой ответ, важно сохранять конкретный и убедительный тон голоса и выражать в то же время собеседнику свое дружелюбие и доброжелательность.

Применяя эту технику, выполняй следующие пять указаний:

1. Сохраняй спокойствие! (Избегай выражения отчаяния и гнева!)
2. Говори уверенным тоном! (Избегай использования повышенного тона!)
3. Неустанно повторяй свою точку зрения!
4. Оставляй без внимания все попытки второй стороны перевести разговор!
5. Ты не должен объяснять, почему ты что-то хочешь или не хочешь. Если все-таки решишь обосновать отказ, ограничься кратким единожды высказанным комментарием!

## **ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 6.2:**

### **Сценка «В парикмахерской» (пример использования техники испорченной пластинки)**

Парикмахер: «Давайте попробуем в этом раз что-нибудь новенькое?»

Клиент: «Нет, я хотел бы оставить прежнюю стрижку. Просто подравняйте кончики».

Парикмахер: «Если бы я сделал вам новую стрижку, вы бы выглядели намного интереснее».

Клиент: «Я хочу только подравнять концы».

Парикмахер: «Я уверен, что новая прическа вам очень подойдет».

Клиент: «Я хочу только подравнять концы».

Парикмахер: «Прическа, которую я бы вам сделал, сейчас как раз в моде».

Клиент: «Я хочу только подравнять концы».

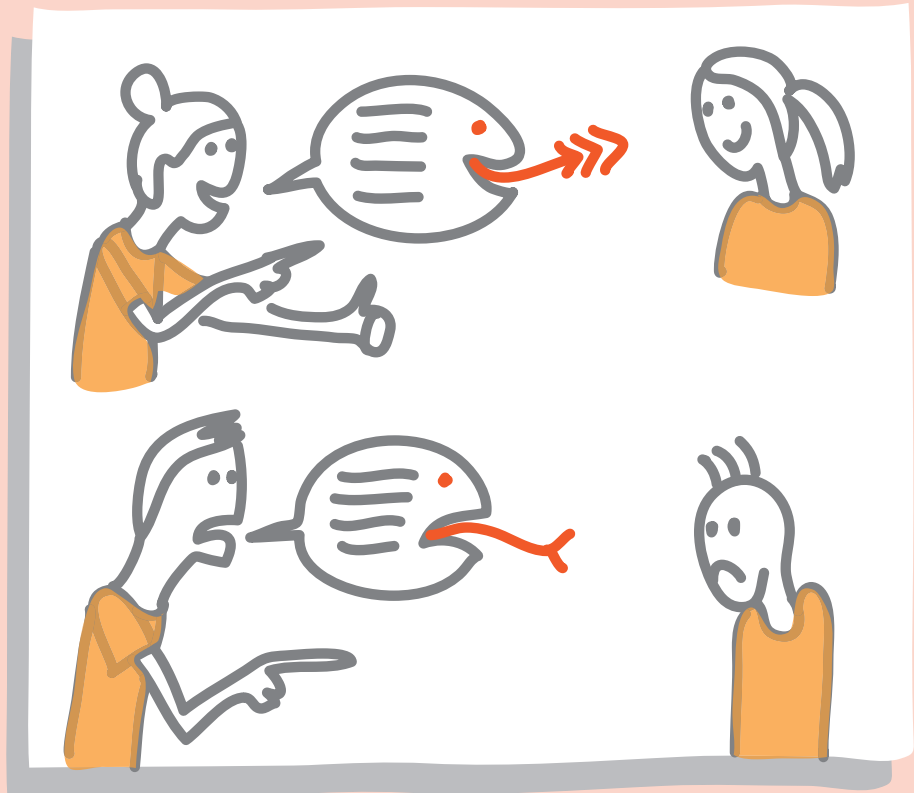
Парикмахер: «Может, хотя бы челку по-другому пострижем?»

Клиент: «Я хочу только подравнять концы».

Парикмахер: «Вы уверены, что хотите прежнюю стрижку без изменений?»

Клиент: «Я хочу только подравнять концы».

Парикмахер: «Хорошо. Я тогда постригу, как обычно».



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 7:**  
**Конструктивная критика,**  
**и как справиться с обидой.**  
**Поощрение**

# Групповая встреча № 7:

## Конструктивная критика, и как справиться с обидой. Поощрение

### Цель:

различие между критикой и оскорблением. Научиться справляться с оскорблением спокойно. Научиться считаться с другими людьми при выражении критики. Подмечание достоинств товарищей и высказывание похвалы.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** доброжелательность, терпимость, уважение, забота;
- **знания:** различие между критикой и оскорблением;
- **навыки:** как справиться с оскорблением, выражение критики, как считаться друг с другом, похвала.

### Значимость темы:

В межличностном общении люди высказывают друг другу в том числе и то, что им не нравится в другом человеке или его поведении. Такие заявления оценочны, и их легко можно принять близко к сердцу.

Справляться с негативной оценкой может помочь способность различать критику и оскорбление. [7] Оскорбление — это намеренное негативное высказывание собеседнику. В отличие от этого, суть критики заключается в том, чтобы дать собеседнику обратную связь о его поступках и их влиянии на ситуацию.

Часто бывает трудно отличить критику от оскорбления. Например, мы хотим улучшить положение дел и высказываем, как нам кажется, конструктивную критику. Позже выясняется, что, вместо того, чтобы улучшить ситуацию, наша критика приводит к обиде второй стороны. Иногда получается и наоборот, когда мы тоже воспринимаем чье-то замечание как оскорбление, которое на самом деле могло бы изменить нашу ситуацию в лучшую сторону.

Иногда поощрение соответствующего поведения человека оказывает на него даже большее влияние, чем обращение внимания на его неподобающее поведение.

Сегодняшняя встреча посвящается тому, как отличить критику (предложение об улучшении) от оскорбления (осуждающая оценка) и что сделать для того, чтобы справиться с оскорблением. Кроме того, мы обратим внимание

на то, как высказать конструктивную критику и похвалить товарища за положительное поведение.

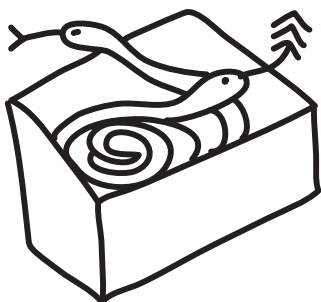
См. приложение встречи 7.1 (критика и оскорбление).



**Используемые методы:** обсуждение, групповая работа, ролевая игра, творческое задание, анализ, поощрение, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», флипчарт и подставка для доски, маркеры, коробка с разными предметами маленького размера, листы А4, восковые мелки, музыкальный центр и спокойная музыка, клейкая масса для крепления предметов, карточки с описанием ситуаций, маленькие шоколадки с именами членов группы.



## **МЕРОПРИЯТИЕ 1:**

### **Введение /**

### **вступительная часть**



**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», коробка с разными предметами



РГ приветствуют группу и начинают с разговора, пуская «говорящую палочку» по кругу:

«Как прошло это время? Как тебе удалось сказать „нет“ в трудной ситуации? Что получилось хорошо? Как это повлияло на твоего собеседника?»

РГ: «Сегодня мы рассмотрим такие трудные ситуации, которые связаны с оскорблениями и критикой.

Вспомни последнюю ситуацию, когда кто-то сказал тебе что-то критическое или обидное! Выбери из коробки одну вещь, которая характеризует данную ситуацию для тебя!»

РГ: «Как эта вещь описывает произошедшую с тобой ситуацию?»

Речь может идти об очень личном опыте: по этой причине участники могут говорить только то, чем они готовы поделиться.

РГ делают краткий вывод и связывают его со следующей темой, например, так:

«У нас у всех в жизни бывали ситуации, когда мы испытывали неприятное чувство от кем-то сказанного комментария в наш адрес или мы сами кому-то сказали что-то плохое. Сегодня мы рассмотрим, чем отличается критика от оскорбления и обсудим, что с ними делать».

## **МЕРОПРИЯТИЕ 2:** **Критика или оскорбление?**

(обсуждение)

**Цель:**

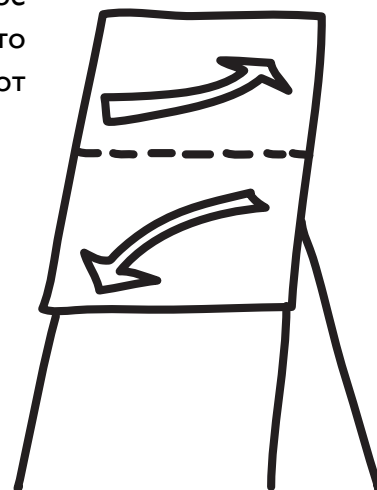
понимание разницы между критикой и оскорблением

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

флипчарт и маркеры



РГ инициируют разговор с целью выяснить, что такое критика и оскорбления, и на основе обсуждения делают заметки на флипчарте.

Вопросы для направленного обсуждения:

1. Какая, по твоему мнению, разница между критикой и оскорблением?
2. Приведи пример критики?
3. Приведи пример оскорбления?
4. Как данное высказывание влияет на собеседника?
5. Что может быть хорошего в этом высказывании?

РГ кратко подводят итог обсуждения и предоставляют информацию (в том числе визуально, например, на флипчарте):

«Критика и оскорбление — это действительно две разные вещи.

**Критика** – это обратная связь о том, что человек сделал или сказал. Например: „Ты так ничего и не выучил“, „Ты, видимо, не подумал обо мне“, „В последнее время ты стал много пить“.

**Оскорбление** – это осуждающая оценка человека или важных для него людей

или вещей. Например: „Ты ленивый“, „Ты безрассудный“, „Ты — пьяница“.

Вопросы для группы:

1. В какой ситуации люди оскорбляют друг друга? Какова цель обидчика?
2. В какой ситуации полезно высказать критику, то есть дать обратную связь?
3. Как можно дать обратную связь таким образом, чтобы вторая сторона поняла, что речь идет о ней? (См. встречу № 5; „я-послание“ и высказывание предложения)».

РГ: «Иногда может случиться, что от неумения дать обратную связь мы говорим, наоборот, что-то обидное».

## **МЕРОПРИЯТИЕ 3:**

### **Как справиться с обидой**



**Цель:**

спокойное переживание обиды и избежание ответного оскорбления

**Время:**

35 минут

**Материалы:**

флипчарт и маркеры, стулья в кругу, листы А4, восковые мелки, музыкальный центр и успокаивающая музыка



РГ: «Как оставаться спокойным и не отвечать тем же обидчику?»

РГ: «Сегодня мы предлагаем вам два способа, которые помогают сохранять спокойствие человеку в ситуации, когда его кто-то оскорбляет. Проверь, работают ли эти приемы в твоём случае!»



### **ЗАДАНИЕ 3.1:**

#### **Ты выставляешь себя дураком! – Да, ты прав**

(ролевая игра для обучения технике тотального согласия)

РГ просят поставить стулья в круг. Один участник, например, доброволец, стоит в центре круга, все оставшиеся члены группы садятся в круг.

РГ: «Задание находящегося в центре круга человека — подойти к одному из сидящих и сказать ему что-нибудь неприятное, чтобы он разозлился или рассмеялся. Задание остальных — сохранять спокойствие (не раздражаться и не смеяться) и соглашаться со всем, что скажет вторая сторона».

Для выражения согласия можно использовать следующие фразы (записываются на доску):

«Ты прав», «Правда, я согласен(-сна)», «Да, возможно», «Ты, может быть, прав(-а)».

Один из пунктов правил игры гласит, что осуждающие комментарии можно делать по поводу поведения и фактов, связанных с человеком, но не о нем самом. Например, разрешено: «Ты говоришь глупости!», «Ты выставляешь себя дураком!», однако не разрешено: «Ты мерзкий», «Ты тупой, как бревно!»

Если участнику игры, находящемуся в центре круга, удастся разозлить или рассмешить своим комментарием кого-либо из сидящих, тогда в центр круга выходит не справившийся с заданием участник, и начинается новый раунд.

Далее следует краткое обсуждение:

1. Насколько удалось отвечать, соглашаясь со всем?
2. Что было трудно?
3. Что помогло?
4. Когда ты был(-а) в роли обидчика, как на тебя повлияло то, что со всеми твоими оскорблениями соглашались?

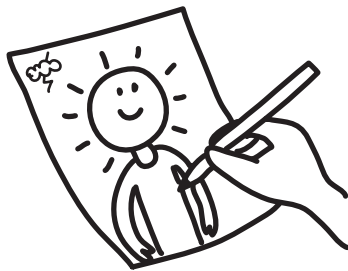
РГ: «Поскольку слова обладают силой, а эта игра была для тренировки техники, как справиться с оскорблением (метод тотального согласия), мы просим, чтобы человек, исполнявший роль обидчика, попросил прощения у каждого участника, к кому он обращался в ходе игры, например, таким образом:

„Я сказал тебе это, потому что это было моим заданием, как исполняющего роль обидчика. На самом деле, я так не считаю“. После сказанного говорящий добавляет похвалу каждому участнику, которого он должен был оскорбить во время игры. Например, „С тобой интересно беседовать!“, „Ты замечательно выглядишь“ и т. д.».

РГ: «Для успешного использования метода **тотального согласия** (см. также приложение встречи 7.2) необходимо помнить о трех вещах:

1. Выслушай оскорбление!
2. Согласись с обидчиком! („Хорошо, это твое мнение“).
3. Сохраняй доброжелательность! Избегай взаимных оскорблений!»

РГ: «Как данный прием, по твоему мнению, может действовать в повседневной жизни?»



### **ЗАДАНИЕ 3.2:** **СИЛА МЫСЛИ**

(творческое упражнение на поиск успокаивающей мысли — 15 минут)

РГ: «Существует еще один хороший прием, который помогает сохранять спокойствие, когда кто-то говорит тебе неприятные вещи. Это связано с использованием силы мысли!

Что вы можете сказать себе такого, что помогло бы вам оставаться спокойным в напряженной ситуации?»

РГ записывают предложенные варианты на доску. При необходимости сами приводят несколько примеров.

Например, «Он(-а) меня не знает», «Он(-а) хочет, чтобы я вышел(-шла) из себя», «Мне все равно, что он(-а) обо мне думает», «Я даже не собираюсь нервничать», «Похоже, у него(нее) у самого(-ой) какие-то проблемы»; см. также приложение встречи 7.2.

РГ: «Подумай несколько минут и найди для себя одну успокаивающую мысль, которая могла бы тебе помочь в напряженной ситуации! Запиши ее и нарисуй, как такой „помощник“ мог бы выглядеть!»

РГ раздают участникам листы А4 и восковые мелки; фоном звучит спокойная музыка.

Далее следует краткое обсуждение в кругу.

РГ: «Как выглядит твоя мысль, которую ты в следующий раз позовешь на помощь, чтобы тебя успокоить?»



Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут

## МЕРОПРИЯТИЕ 4:

# Конструктивная критика, то есть предоставление поддерживающей обратной связи

(групповая работа)

### Цель:

понимание сути конструктивной критики, предоставление обратной связи другому человеку по поводу его поведения уважительно и считаясь с ним

### Время:

20 минут

### Материалы:

флипчарт, маркеры, клейкая масса для крепления предметов, карточки с описанием ситуаций



РГ: «Иногда важно высказывать критику, то есть давать обратную связь. Очень важно также слушать обратную связь, которую дают нам».



РГ делят участников на две группы. Когда группы сформированы, РГ дают задание:

«В следующем задании мы просим вас подумать о том, какая обратная связь о себе вам была бы более полезной. Запишите в группе все ключевые слова на тему того, какой должна быть обратная связь, что бы вы желали сами получить от других — учителей, родителей или друзей!»

Результаты групповой работы представляются в большом кругу.

Далее РГ раздают обеим группам карточки, где описывается следующая ситуация:

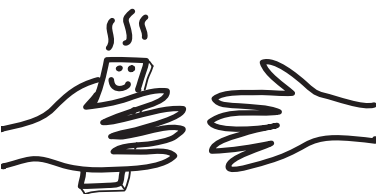
*«Ты видишь, что твой друг стал употреблять алкоголь на выходных и во время вечеринок. Так произошло, что он совершенно ничего не помнит после последней вечеринки. Ты начинаешь беспокоиться по этому поводу.»*

*«Каким образом вы бы высказали обратную связь (критику), чтобы ему это как-то помогло в дальнейшем?»*

РГ: «Ваша задача — составить вместе с группой другу такую обратную связь, которая выражала бы не только ваше беспокойство, но и поддержку! Дайте такую обратную связь, которую бы вам хотелось получить самим!»

Каждая группа представляет свою версию о том, как выразить другу конструктивную критику. Например, «Я заметил(-а), что ты начал пить больше алкоголя, и я беспокоюсь по этому поводу, потому что мне кажется, что это плохо влияет на твое здоровье и отношения».

РГ благодарят участников за конструктивное высказывание обратной связи.



## МЕРОПРИЯТИЕ 5: Действенная сила похвалы



### Цель:

подмечание достоинств и положительных качеств других людей, выражение похвалы товарищам и получения похвалы от других

### Время:

20 минут

### Материалы:

маленькие шоколадки с именами членов группы



РГ: «Все люди нуждаются и заслуживают похвалу. Что похвала значит для вас?»

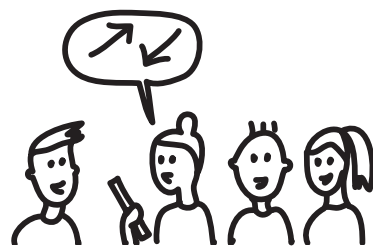
Похвала — это позитивная критика, то есть, когда мы даем человеку обратную связь по поводу того, что он хорошо делает или что нам в нем нравится. Иногда человек сам не осознает, что он делает хорошо и что в нем положительного. Высказывая похвалу, мы помогаем нашим товарищам узнать, как они влияют на нас».

Члены группы сидят в кругу. РГ раскладывают в центре круга маленькие шоколадки, которых ровно столько, сколько членов группы. На обратной стороне каждой шоколадки написано одно имя члена группы.

РГ: «Давайте устроим „круг похвалы“! Это выглядит так: первый человек берет из центра круга шоколадку и читает на обратной стороне имя одного из членов группы (в случае, если он вытягивает свое имя, он может поменять шоколадку), кого он хвалит. Хваля одногруппника, скажи ему, что положительного ты заметил сегодня или ранее в нем или что тебе понравилось. Это может быть что-то незначительное. Например: „Мне понравилось, как ты сегодня улыбнулся(-лась)“. Получатель похвалы благодарит хвалящего, берет новую шоколадку и хвалит следующего члена группы и т. д.».

## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

# Итог встречи / заключительная часть и домашнее задание



**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

**Время:**

13 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка»



РГ кратко подводят итоги встречи и пускают по кругу «говорящую палочку», чтобы услышать обратную связь от всех участников:



1. Что тебе сегодня особенно понравилось?
2. Что важного ты сегодня узнал(-а) о себе?

РГ дают группе следующее **домашнее задание**:

«Сделай эксперимент в течение недели и посмотри, как тебе помогает прием успокаивающей мысли в преодолении ситуации, когда о тебе кто-то плохо говорит!»

РГ хвалят и благодарят молодежь за хорошие идеи и активное участие, а также выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 7.1:

### Критика и оскорбление

#### Критика

**Критика – это обратная связь о том, что человек сделал или сказал.** Например: «Ты так ничего и не выучил», «Ты, видимо, не подумал обо мне», «В последнее время ты стал много пить».

Люди реагируют на критику очень по-разному. Например, можно реагировать на критику раздражением и начинать отрицать свои ошибки или считать их незначительными. Иногда человек знает, что он был неправ, однако он не хочет признаваться в этом ни себе, ни остальным.

На самом деле человеку свойственно ошибаться, и все время от времени совершают ошибки. Важно осознать, что, независимо от характера своих действий, человек сам в ответе за свои решения и поступки. К счастью, есть возможность учиться на своих ошибках. Признание ошибки означает, что человек готов двигаться вперед.

Обратная связь и замечания товарищей могут быть полезны и конструктивны. Иногда люди со стороны видят яснее, как влияет наше поведение на ситуацию и участвующих в ней людей. Получение отзывов и замечаний делает нас сильнее и мудрее. Таким образом, обычно самое разумное в отношении критики — это выслушать вторую сторону, поблагодарить за обратную связь, при необходимости попросить прощения и принять услышанное к сведению или попытаться исправить ситуацию.

#### Оскорбление

**Оскорбление – это осуждающая оценка человека или важных для него людей или вещей.** Например: «Ты ленивый», «Ты безрассудный», «Ты — пьяница».

Оскорбление может носить провокационный характер. В таком случае цель обидчика — разозлить человека и заставить себя вести непредсказуемым образом. В случае намеренного оскорбления важно понимать, что обидеть человека очень трудно, если он не обижается на сказанное. Попробуйте обидеть кого-то, кто не так просто обижается! Здесь скрывается ключ к борьбе с обидой! Сталкиваясь с оскорблением, мы пытаемся сознательно и при помощи успокаивающих мыслей остаться самими собой и не идти на поводу у провокаций.

Хороший способ справиться с оскорблением — оставить его без внимания или использовать метод тотального согласия (см. приложение встречи 7.2).

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 7.2:

### Техники, как справиться с оскорблением

#### Успокаивающие мысли

В ситуации, когда вас осуждают, можно держать себя в руках, используя успокаивающие мысли. Например:

- Раздражение здесь не поможет.
- Оно не стоит того, чтобы злиться.
- Я позволю ему меня высмеять.
- У меня есть право сердиться, но это не повод, чтобы взрываться.
- Пришло время сделать глубокий вдох.
- Обсудим это спокойно.
- Моя злость говорит мне, что я должен успокоиться.
- Я не позволю себя тягать туда-сюда и не собираюсь выходить по этому поводу из себя.
- Попробую объяснить ситуацию. Давайте относиться друг к другу уважительно!
- Давай попробуем вместе. Может быть, мы оба правы!
- Негативные вещи притягивают другие негативные вещи. Действуй обдуманно!
- Судя по всему, он хочет, чтобы я действительно разозлился. Молодец, конечно, но я не доставлю ему этой радости.
- Я не могу требовать, чтобы все люди вели себя так, как я того хочу.
- Воспринимай это спокойно, не стоит идти в наступление!
- Он(-а) не знает, что он(-а) делает.

#### Техника тотального согласия

Тотальное согласие — это еще один метод преодоления обиды. Человек, которого оскорбили, сохраняет спокойствие, выслушивает обидчика и соглашается с тем, что говорит собеседник.

Для выражения согласия можно использовать, например, следующие фразы:

«Ты прав(-а)», «Правда, я согласен(-сна)», «Да, возможно», «Ты, может быть, прав(-а)».

Для успешного применения техники тотального согласия необходимо исходить из трех основных принципов:

1. Выслушай оскорбление! Не начинай защищаться!
2. Согласись с обидчиком! («Хорошо, это твое мнение».)
3. Сохраняй доброжелательность! Избегай взаимных оскорблений!

При использовании данной техники важно избегать иронии, то есть не высмеивать обидчика. В противном случае вторая сторона почувствует, что его пытаются унижить, и, скорее всего, его последующие высказывания будут еще оскорбительнее.



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 8:**  
**Наши ценности и ожидания.**  
**Подготовка к поездке**



## Групповая встреча № 8:

# Наши ценности и ожидания.

## Подготовка к поездке

### Цель:

Подготовка к приключенческой поездке. Настрой на совместное выездное мероприятие. При необходимости заключение дополнительных соглашений в группе. Осознание собственных и чужих ожиданий.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** дружелюбие, смелость, уважение, забота;
- **знания:** информация о поездке, в том числе, что с собой взять, куда и как направляться;
- **навыки:** принятие ответственности, навык совместной работы, умение упаковать свое личное снаряжение для поездки.

### Значимость темы:

Человек может развиваться, если он выходит из своей зоны комфорта. Непривычная среда и приключенческие испытания предлагают новые возможности для познания себя и мира, а также приобретения новых навыков. Время, проведенное в группе, активно запускает групповые процессы. [23]

Совместные приключения, приготовление еды, беседы у костра, ночевка под одной крышей (или в палатке) предлагают достаточно возможностей, чтобы узнать друг друга еще лучше и проверить свои навыки сотрудничества. Настало время действовать как одна команда! Запланированная двухдневная поездка или поход, в случае желания и соответствующей компетенции РГ, — прекрасная возможность для группы проверить свой командный дух!

Отправлению в путь предшествует ряд подготовительных процедур: разработка маршрута, планирование общих мероприятий, составление меню, распределение заданий, сбор соответствующего снаряжения и при необходимости заключение дополнительных групповых соглашений. Один за всех и все за одного!

Уместно начать планирование поездки уже в первые встречи, например, выяснить у участников группы, в какую поездку или поход они хотели бы отправиться.

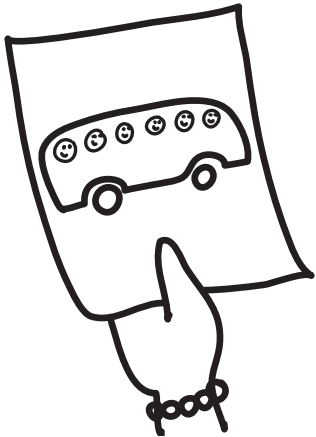
Планирование поездки также требует некоторых приготовлений со стороны РГ: составление информационных писем для родителей, поиск и организация ночлега, предварительный настрой группы, избавление от страхов членов группы и др.



**Используемые методы:** обсуждения, упражнения, в том числе игры, анализ, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка»; флипчарт и подставка для доски, маркеры разных цветов, листы А4, фломастеры, стикеры Post-it двух цветов, пластилин для крепления предметов, рюкзак (демонстрационное походное снаряжение), меню (продукты питания), весы, карта региона или информационная брошюра региона, компас, фотографии захватывающих фантастических мест, продуктов питания, аппетитных блюд.



## МЕРОПРИЯТИЕ 1:

### Введение / вступительная часть

**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

13 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», фотографии или картинки, на которых изображены различные, в том числе фантастические места, еда и т. д.



РГ приветствуют группу и начинают с разговора в кругу («говорящая палочка» переходит из рук в руки):

«Как прошло это время? Как тебе удалось использовать метод остановки мысли в ситуации, когда тебе сказали что-то плохое?»

РГ: «Представь себе, что у тебя есть шанс поехать куда-то в новое место или совершить что-то увлекательное! Выбери изображение, которое больше всего отражает твоё желание!»

РГ: «Почему ты выбрал(-а) именно это изображение? Что делает это изображение особенным именно для тебя?»

РГ делают краткое вступление к теме встречи:

«Сегодня мы сосредоточимся на подготовке к поездке и составим план, что с собой взять, что и как приготовить для ужина у костра, как лучше всего действовать сообща и т. п.»

## **МЕРОПРИЯТИЕ 2:**

# **Информация о поездке или КЗсККК**



**Цель:**

информирование участников и приобщение к принятию решений

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры,  
карта региона и/или информационная брошюра региона

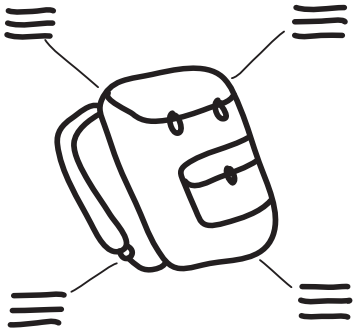


РГ представляют возможности, куда / зачем / с кем / когда и как (т. е. КЗсККК) ехать в поездку.



РГ предлагают регион и маршрут, которые они выбрали в соответствии с пожеланиями членов группы и имеющимися финансовыми возможностями для реализации программы. РГ разъясняют также вопросы логистики, временного графика и заранее готовят важные темы, которые надо обсудить с членами группы для успешного осуществления поездки.

РГ записывают все ключевые слова и соглашения на флипчарте.



## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Что взять с собой в поездку/ поход?



### Цель:

приобщение членов группы к принятию решений, касающихся их собственной жизни, умение считаться с другими, познание самих себя; достижение соглашения; отстаивание своих потребностей, принятие различий

### Время:

35 минут

### Материалы:

походный рюкзак, набор вещей для похода, например, 20 или более предметов, набор изображений продуктов питания или сами продукты питания (для составления меню)

См. приложение встречи 8.1: Что я возьму с собой в поход?



РГ: «В походе с рюкзаком в отношении снаряжения действует одно проверенное правило: „Бери ровно столько, сколько нужно, и чем меньше, тем лучше!“ На примере следующего задания посмотрим, как это удастся нашей группе!»

### ЗАДАНИЕ 3.1:

#### Выбери одну вещь!

РГ приносит с собой разные вещи, и участники должны выбрать необходимое снаряжение для похода / выездного мероприятия (в снаряжении могут быть как личные вещи, так и групповое снаряжение, а также еда).

РГ: «Представьте ситуацию, что мы идем с группой в поход. У нас на всю компанию только один рюкзак, и каждый член группы может выбрать только одну вещь. Эти вещи вместе образуют групповое снаряжение. Например, если один из членов группы выбрал спальный мешок или миску, то у нас есть десять спальных мешков или мисок, по одному экземпляру на каждого».

Варианты: Среди вещей, из которых надо выбирать, могут быть очень разные предметы, в том числе непрактичные. Вещей должно быть больше, чем членов группы, чтобы появилась возможность выбора. Для добавления увлекательности, РГ могут в начале показать вещи группе, затем один РГ идет в другую комнату и позволяет обсудить молодым людям между собой (без вмешательства), что бы они взяли с собой. В то же самое время другой РГ

прячет вещи. После этого участникам предлагается найти только те вещи, которые, по их мнению, важно взять с собой, однако, каждый может выбрать только одну вещь. Во время выполнения задания можно позволить членам группы говорить до, после или все время в процессе выполнения задания.

В конце все должны обосновать свой выбор:

«Из чего ты исходил(-а) в своем выборе?»

После этого совместно упаковывается рюкзак; складывание вещей в рюкзак можно организовать также в небольших группах.

РГ: «Назовите те вещи, которые мы обязательно должны взять с собой в поездку?»

### **ЗАДАНИЕ 3.2:**

#### **Что в меню? Кто в рабочей группе?**

РГ раскладывают изображения продуктов питания или настоящие продукты питания.

Задание можно провести аналогично предыдущему.

В данном случае полезно обсудить с группой и реальное меню для поездки. Особенно ту часть, где необходимо готовить самим. Если группа будет готовить сама только для вечера у костра, например, запеченные в фольге бананы, картофель, запеченные на костре сухарики и др., то это как раз необходимо обсудить.

Вопросы группе:

1. Что вы хотели бы есть во время поездки?
2. Кто что обычно ест? Кто что не ест?
3. Что разумно взять с собой, например, что легко нести, что не портится, что легко приготовить? Что можно купить на месте? Обоснуй свой выбор!
4. Как выглядело бы приготовление пищи в поездке? Если еду готовить самим, как распределить обязанности между членами группы?

РГ коротко подводят итоги обсуждения и четко формулируют появившиеся в ходе дискуссии решения.

Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут





## МЕРОПРИЯТИЕ 4:

### Выяснение ожиданий и опасений



**Цель:**

выражение личных ожиданий и опасений, создание в группе атмосферы доверия и поддержки, более глубокое знакомство друг с другом, умение считаться с одногруппниками

**Время:**

20 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры, стикеры Post-it двух разных цветов, фломастеры



РГ выясняют ожидания и опасения членов группы, связанные с поездкой или походом, и просят записать их на разноцветных стикерах Post-it. Каждый молодой человек получает, например, 3 зеленых и 3 желтых листочка.

РГ задают вопросы, например, таким образом:

1. Что ты ожидаешь / желаешь получить от поездки/похода? Напиши на каждом, например, зеленом листочке по одному ожиданию!
2. Чего бы ты не хотел(-а), чтобы случилось в поездке/походе? Напиши на каждом, например, желтом листочке по одному опасению!

После индивидуального размышления и записывания (около 3–4 минут) участники делятся своими опасениями и ожиданиями с группой. РГ наклеивают стикеры на доску и группируют их по темам.

Совместное обсуждение можно направлять, например, таким образом:

1. Что ты написал(-а) в качестве того, что бы ты не хотел(-а), чтобы произошло в поездке/походе? Ответы дают представление РГ о том, что происходит в группе и какие опасения следует развеять.
2. Что ты ожидаешь / желаешь получить от поездки/похода? Ответы дают представление РГ о том, чего ожидают члены группы. Если выяснится, что ожидания членов группы слишком высоки, следует перефразировать их таким образом, чтобы они были более реалистичными по отношению к действительным возможностям поездки.

## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

### Пять пальцев – одна рука

(творческое задание для заключения дополнительных групповых соглашений)

**Цель:**

самовыражение, умение считаться с другими, обзор групповых соглашений и, при необходимости, заключение дополнительных соглашений

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

листы А4, фломастеры, пластилин для крепления предметов



РГ рассматривают вместе с группой соглашения, установленные во время первой групповой встречи.

РГ: «На первой встрече мы записали соглашения, то есть правила хорошего поведения в нашей группе, которые висят здесь в помещении на большом листе бумаги. Так как мы едем в поездку / идем в поход в другое место, нам необходимо взять эти соглашения с собой. Мы могли бы упаковать их во что-то такое, что всегда с нами! Что бы это могло быть? Я предлагаю взять эти соглашения в одну руку, то есть упаковать их себе в руку!»

РГ рассказывают историю о том, как каждый палец является сам по себе действующим лицом, который напоминает нам определенные характеристики или качества. РГ рисуют на большом листе бумаги ладонь и пишут на каждом пальце ключевые слова о качестве, которое он представляет как героя.

#### Пять пальцев – пять героев

(или принципы педагогики приключений)

1. Большой палец — позитивное отношение (жизнерадость)
2. Указательный палец — справедливость и смелость
3. Средний палец — почтение, терпимость, уважение
4. Безымянный палец — дружелюбие, верность, преданность, самоотверженность
5. Мизинец — заботливость, отзывчивость, безопасность

Согласованные в начале программы правила пересматриваются и распределяются по принципу пяти пальцев.

РГ: «Нарисуй на листе бумаги свою руку. Подпиши к каждому пальцу одно действие, которое могло бы выразить его личные качества (ценности) в поездке и одновременно быть для группы образцом!»

После рисования и подписывания РГ выясняют:

1. Как, по твоему мнению, повел бы себя в поездке Большой палец / Указательный / Средний / Безымянный / Мизинец?
2. Какие, по твоему мнению, самые важные качества и принципы поведения каждого героя пригодились бы нам, как группе, во время поездки/похода?
3. В каких ситуациях ты бы смог(-ла) проявить эти качества и вести себя таким же образом?

На помощь могут прийти следующие вопросы: «Какого обращения ты ждешь от других? Как ты относишься в поездке к одноклассникам?»

Группа формулирует, при необходимости с помощью РГ, пять достоинств и с ними связанных пять принципов поведения, которые записываются на большой лист бумаги и «упаковываются также в пальцы рук каждого из участников».

Затем индивидуально нарисованные руки приклеиваются на стену, чтобы поделиться с группой; рисунки позже могут быть основанием для оценивания соблюдения порядка во время поездки/похода.



## МЕРОПРИЯТИЯ 6: Подведение итогов



**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов процесса групповой деятельности

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

«говорящая палочка»



Групповая встреча № 8: Наши ценности и ожидания. Подготовка к поездке

РГ кратко подводят итоги встречи и выясняют:

«Какие вопросы у тебя появились в связи с поездкой/походом?»

Это подходящий момент, чтобы ответить на все вопросы по поводу снаряжения, еды, ночлега, время выезда и т. д.

РГ пускают по кругу «говорящую палочку» и выясняют у всех участников:

«С какими мыслями и чувствами ты собираешься в поездку?»

РГ дают группе **домашнее задание:**

«Соберите свою сумку к поездке и не забудьте взять с собой положительные качества пяти пальцев!»

РГ поощряют участников и выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи, то есть поездки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 8.1:

### Что я возьму с собой в поход?

Снаряжение зависит от вида поездки или похода, длительности, погоды и времени года.

В случае группового похода снаряжение распределяется следующим образом: (1) личное снаряжение — все, что необходимо человеку для личного пользования; (2) групповое снаряжение — вещи, которые походный коллектив использует совместно. Золотое правило походного снаряжения: «Бери ровно столько, сколько нужно, и чем меньше, тем лучше!»

В нижеприведенной таблице вы найдете примерный перечень личного и группового снаряжения для летнего похода на несколько дней.

#### Примерный список личного снаряжения

- Рюкзак
- Спальный мешок + туристический коврик
- Походные ботинки, пригодные для ходьбы, то есть обувь с крепкой подошвой
- Легкая обувь или сменная обувь
- Посуда: миска, ложка, вилка, кружка + бутылка для питья
- Одежда и сменная одежда
  - Спортивные штаны / длинные штаны + флисовая кофта
  - Шерстяная кофта
  - Футболки, шорты, нижнее белье
  - Хлопковые и шерстяные носки
  - Водонепроницаемая одежда + резиновые сапоги
  - Одежда для купания
  - Шапка, платок
- Предметы гигиены: мыло, полотенце, зубная паста и щетка
- Личные лекарства + пластыри
- Нож
- Карманный фонарик
- Компас
- Записная книжка, средство для письма
- Спички, средство для разжигания костра

Групповая встреча № 8: Наши ценности и ожидания. Подготовка к поездке

- Карманные деньги
- Удостоверяющий личность документ / ученический билет

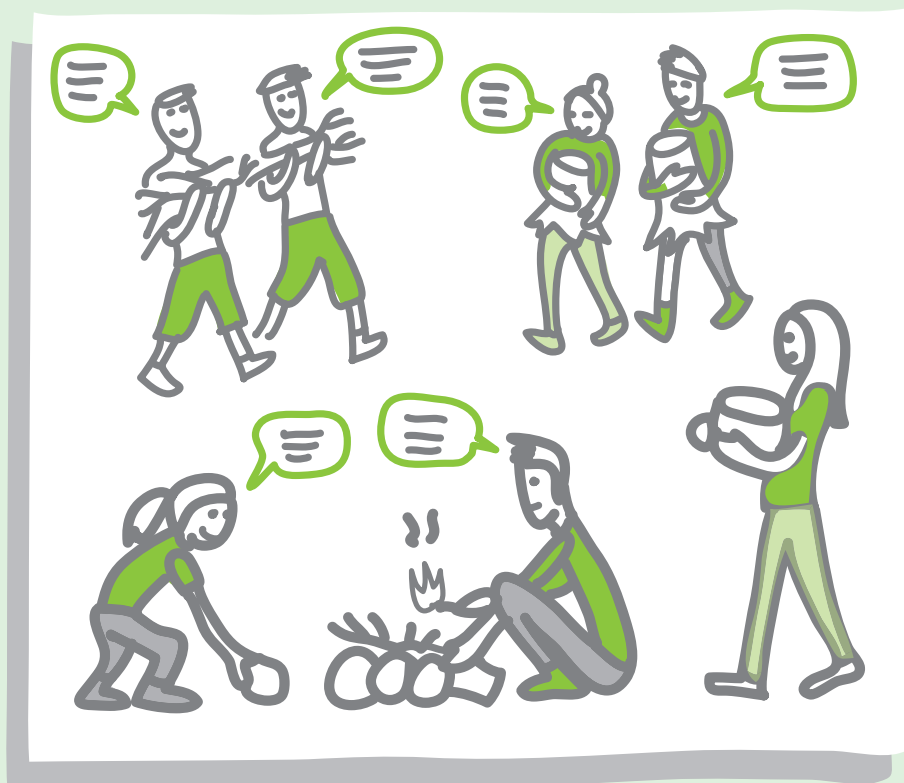
**Примерный список снаряжения на группу, отправляющуюся в поход**

- Палатки
- Навесы
- Веревка
- Топоры
- Пилы
- Лопаты
- «Плита», возвышающаяся над уровнем земли
- Сосуды для питьевой воды
- Кастрюли – сковородки
- Ковши, ножи, открывашки
- Средство и тазы для мытья посуды
- Фонарики
- Мешки для мусора
- Ведро, чтобы поставить у костра
- Карта
- Походная аптечка
- Инструменты для ремонта снаряжения

**Личное или групповое снаряжения, по договоренности**

- Туалетная бумага
- Крем для загара / Средство от комаров
- Фотоаппарат
- Нитки, иголка, пуговицы
- Наручные часы

Существует несколько способов упаковать вещи в походный рюкзак. Как правило, тяжелые вещи помещаются вниз и в середину рюкзака, а те вещи, которые должны быть под рукой, кладутся сверху или в боковые карманы.



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 9:**  
Совместная работа.  
Приключенческая поездка

# Групповая встреча № 9:

## Совместная работа.

### Приключенческая поездка

#### Цель:

Самопознание вместе с остальными участниками группы в отличной от привычной среде. Признание ценности принципов взаимодействия и обучение навыкам совместной работы. Способность справляться самостоятельно в конфликтных ситуациях.

В ходе встречи молодые люди приобретают

- **ценности:** соблюдение соглашений, самоотверженность, забота, творческие способности, предприимчивость, доброжелательность;
- **знания:** осознание причин своего поведения, значимость языка тела при общении, использование стилей общения в разрешении проблемных ситуаций;
- **навыки:** способность замечать собственные и чужие потребности и умения, а также принимать их во внимание; навык работы в коллективе, готовность к испытаниям, разрешение сложных ситуаций, способность к самоанализу, признание.

#### Значимость темы:

И наконец, — двухдневная поездка или поход с ночевкой, во время которой проверяется умение всей группы работать в команде в отличной от привычной жизненной ситуации. В течение двух дней РГ предоставляют группе несколько приключенческих и игровых испытаний, чтобы участники могли проверить навыки асертивного поведения, способность разрешать конфликт и справляться с проблемой.

Поездка — это как приключение, которое способствует развитию участника как творческого, предприимчивого и заботливого члена команды (человека). Перед РГ стоит испытание посредством приключенческих заданий безопасно провести молодежь по пути от обогащения личного опыта до более глубокого понимания себя и других.

В зависимости от возможностей и организаторских навыков РГ подготавливают двухдневную программу, которая может включать также поход на природе и/или ночлег в палатках. Независимо от того, какая именно составлена программа мероприятий приключенческой поездки, важно, чтобы она была связана с целями 9-й встречи, то есть помогала молодым людям познать себя и овладеть навыками работы в коллективе. [24, 25]



См. приложение встречи 9.1: принципы педагогики приключений.

**Используемые методы:** задания по педагогике приключений, творческие упражнения, анализ, планирование, мозговой штурм, действия по организации собственной жизни, обратная связь, поощрение



**Необходимые материалы:** список участников (с телефонными номерами), заряженные телефоны и зарядные устройства, список всех необходимых на два дня вещей и соответствующее снаряжение, в том числе аптечка первой помощи, часы для определения времени, карта региона и компас, походные рюкзаки с личным снаряжением, палатки и др. снаряжение группы, место (помещение для ночлега или палатки, спальные мешки), два помещения для занятий, в том числе помещение для семинаров с оборудованием (стулья, столы, видеокамера, видеопроектор, компьютер, телевизор, колонки, необходимые провода, белая стена), продукты питания, посуда, материалы для приготовления пищи (котел, половник, фольга, нож, разделочная доска, миска, решетки для гриля), резиновые перчатки для приготовления пищи, площадка для разведения костра и инструменты для разжигания костра (спички или зажигалка для костра; материалы для разжигания костра — например, еловые ветки, тонкие щепки, береста, газета), средство для тушения огня или наполненное водой ведро рядом с костром, флипчарт и подставка для доски, маркеры, листы белой бумаги А4, принадлежности для рисования (например, цветные карандаши, фломастеры, пастель, мелки), стикеры Post-it, ручки, фотоаппараты, в том числе смартфоны, зарядные устройства и провода для передачи изображений на компьютер / считыватель для карт, повязки на глаза, туристические коврики, коврики для сидения, шлем, спальный мешок, переносное одеяло, фильм для просмотра, средства для прослушивания музыки, необходимые материалы для выполнения заданий по ориентированию на местности, пачка конфет или подобный сюрприз в виде сокровища.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Прибытие на место

(поход, общественный или организованный транспорт)

**Цель:**

адаптация в новой среде, способность справляться самостоятельно в отличном от привычного окружении

**Время:**

зависит от места

**Материалы:**

выбранное транспортное средство,  
список участников (с телефонными номерами),  
заряженные телефоны и зарядные устройства,  
список всех необходимых вещей и соответствующее снаряжение на два дня, в том числе аптечка первой помощи

**В походы дополнительно:**

карта региона и компас, походные рюкзаки с личным снаряжением, палатки и др. снаряжение группы, переносящееся с собой или доставляемое на место на машине



РГ принимают окончательное решение по поводу способа передвижения к месту действия. Передвигаться можно на общественном или организованном транспорте, а также пешком. РГ могут комбинировать различные способы передвижения в соответствии с потребностями и возможностями.

Следует учитывать то, что ходьба с группой (физическая деятельность) и усилие, направленное на достижение общей цели, высвобождают в теле человека гормон счастья, что является хорошей подготовкой к совместной работе.

По крайней мере за неделю до поездки/похода надо отправить всем членам группы домой информационное письмо, содержащее данные о поездке (дата и место встречи, время и место отправления и прибытия, информация о ночлеге и необходимом снаряжении), имена и контактные телефоны ответственных лиц. РГ также предварительно должны получить от родителей подписанные ими договоры или листы согласия, подтверждающие согласие на участие ребенка в поездке. Для РГ важно взять с собой список имен и телефонных номеров молодых участников и их родителей.

После прибытия на место занимаются первыми организационными вопросами, такими, как распаковывание вещей, распределение по помещениям или установка палаток. Ни с одной из палаток нельзя выезжать на природу без предварительной проверки. Если у подростков есть свои палатки, то их необходимо проверить на подготовительной встрече, чтобы во время поездки все прошло без происшествий.



## МЕРОПРИЯТИЕ 2:

### Внутренний распорядок.

## Знакомство с местом и создание атмосферы



**Цель:**

создание чувства «мы», знакомство с местом, создание атмосферы доверия



**Время:**

90–145 минут

**Материалы:**

часы для определения времени

### Начало мероприятий / вступительная часть



**Время:**

15–20 минут

Вступительную часть можно провести на улице. РГ просят молодых людей собраться в круг, затем открывают встречу и напоминают о соглашении эффективного взаимодействия между участниками с помощью положительных качеств «Пяти пальцев».

РГ делает введение в программу дня и узнает:

1. О чем мы договорились?
2. Каких соглашений мы должны придерживаться, чтобы всем было хорошо?
3. Дополнительно РГ рассказывают о связанных с местом ограничениях, например, границы территории, расположение мест для мероприятий, места сбора, время и т. д.

Кроме того, для создания настроения РГ могут провести несколько подвижных игр.



## ЗАДАНИЕ 2.1: Фотоохота

### Цель:

Знакомство с территорией, создание настроения, работа в команде

### Время:

40–60 минут; более подробное описание см. приложение встречи 9.2

### Материалы:

фотоаппараты (смартфоны — зарядные устройства), провода для передачи изображений на компьютер / считыватель для карт, компьютер и видеопроектор, белая (с тканью) стена



РГ делят участников на группы по 3–5 человек и дают им задание: на определенной территории сделать с группой, например, пять фотографий, которые представляют конкретное ключевое слово (например, «забота», «любовь») или ситуацию (например, «Сфотографируй что-то, что кажется опасным!»).

Участники прибывают в условленное время с фотографиями, которые загружаются на компьютер.

Далее следует совместный просмотр фотографий и обсуждение, например, так:

1. Как вы пришли с группой к соглашению, что фотографировать?
2. Как проходила совместная работа в группе?
3. Что ты нового узнал(-а) о себе / группе / природе / мире?
4. Как использовать это (новое знание)?

В качестве альтернативы РГ могут организовать мини-охоту за сокровищами, в которой они намеками направляют участников в новые места для решения заданий.

## ЗАДАНИЕ 2.2: Муравейник

### Цель:

установление первоначального доверия, создание настроения и атмосферы, адаптация к окружающим и новой ситуации, тренировка совместной работы

### Время:

30–60 минут, более подробное описание см. в приложении встречи 9.3

### Материалы:

стулья (количество, равное числу участников)



РГ настраивают группу на игру и рассказывают историю о чужом муравье, который вторгается в «наш» муравейник. Задача муравьев нашего муравейника заключается в разработке плана и в совместной работе таким образом, чтобы чужой муравей не смог занять имеющийся в муравейнике «свободный стул».

Игра проигрывается три раза. В третий раз участникам нельзя общаться друг с другом.

Далее следует обсуждение под руководством РГ, например, так:

1. Что случилось/произошло?
2. Какое поведение/стратегия были успешными? Чем?
3. О чем договорилась ваша группа?
4. Какие соглашения не сработали? По какой причине?
5. Что еще могло бы помочь?
6. Что ты сам(-а) делал(-а), чтобы удалось защитить муравейник?
7. Что ты узнал(-а)/изучил(-а)?
8. Где ты встречал(-а) подобные ситуации в реальной жизни?
9. Что характеризует такое поведение?
10. Как можно использовать эти знания в следующий раз (в игре / задании / реальной жизни)?

После игры все по возможности перемещаются в помещения, где РГ объясняют **модель обучения на основе опыта** (5 минут; для наглядности на доске изображается круг обучения на основе опыта; см. приложение встречи 9.1).



**Материалы:** флипчарт и подставка для доски, маркеры

## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Обед, работа в команде



**Цель:**

Работа в команде и опыт принятия ответственности

**Время:**

120 минут

**Материалы:**

полученные на кухне материалы, посуда; резиновые перчатки, если молодые люди соприкасаются с пищей

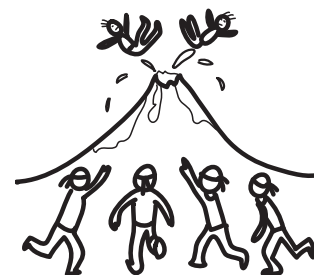


По возможности подготовка приема пищи и последующая уборка распределяется по рабочим группам. Члены группы вместе готовят наиболее простую пищу или рабочими группами помогают на кухне. Эти действия требуют от РГ предварительного планирования.

При формировании рабочих групп следует убедиться, чтобы все члены группы могли поучаствовать в рабочей группе на кухне по крайней мере один раз, добровольцы — большее количество раз. Наряду с этим, формулируются соглашения, регулирующие действия рабочей группы (в большой группе РГ предлагают правила рабочей группы, которые обсуждаются с молодежью, и при написании окончательной формулировки учитывается мнение молодых людей).

Сервировка стола и уборка — это социальный процесс, который учит общению, распределению обязанностей и информации между членами группы, а также принятию ответственности в вопросах, относящихся к собственной жизни. РГ всегда является и членом рабочей группы, чья роль заключается в подаче положительного примера и при необходимости в ненавязчивом направлении поведения молодежи. Руководитель контролирует группу, отношения внутри нее и соблюдение соглашений. Если группа готова, РГ должен предоставлять молодым людям все больше ответственности.

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Поисково-спасательная операция – SAR



(см. более подробное описание в приложении встречи 9.4; в качестве альтернативы можно провести игру «Правда и откровенность», см. более подробное описание в приложении встречи 9.5)

### Цель:

командное решение проблем, познание себя и своих мыслей, уважение к другим людям и принятие их мнений, принятие ответственности за свои решения и поступки

### Время:

120–140 минут

### Материалы:

видеокамера, компьютер, видеопроектор, колонки и провода

**два помещения:** в одном помещении стулья и столы (для создания беспорядка), повязки на глаза (количество, равное числу участников), туристические коврики (в соответствии с числом «пострадавших» 2–3),

**комплект спасательных материалов:**

шлем, спальный мешок, переносное одеяло



С помощью игры создается требующая разрешения ситуация, в которой задача молодых людей заключается в применении навыков, полученных на предыдущих встречах. Задание проводится посредством видеоанализа, то есть обратной связи с помощью видеозаписи для дальнейшего анализа собственных действий, о чем у молодежи сначала спрашивается разрешение. (РГ объясняют, что потом видео увидит только участвовавшая в игре группа. После просмотра и обсуждения видео удаляется.)

Предварительный настрой: РГ вводят участников в игру рассказом о том, что произошло стихийное бедствие (или пришельцы напали на планету и т. д.). Задачей членов группы является спасти попавших под развалины товарищей, которые не могут говорить, но еще живы.

РГ определяют добровольцев, с которыми подготавливается место действия, то есть второе помещение.

РГ знакомят с правилами игры (5–10 минут), затем следует групповое обсуждение разработки плана действий, необходимого для решения задания (10–15 минут). В то же время другой РГ во втором помещении инструктирует добровольцев, то есть потерпевших, и подготавливает с ними место события.

Когда время на обсуждение закончилось, РГ сообщает об этом распоряжением «Стоп!» и отправляет молодежь играть. Спасателям завязывают глаза, и участники вслепую входят в игровое помещение.

Игра длится 45–60 минут. РГ не вмешиваются в игру. Их задача заключается в обеспечении безопасности помещения и записывании видео о происходящем. Игру заканчивает распоряжение РГ «Стоп!» тогда, когда запланированное для игры время истекает или когда миссия успешно выполнена.

Обсуждение по времени длится столько же, как и игра, или дольше (60–80 минут). Во время обсуждения просматривается и анализируется видео по частям.

РГ строят обсуждение по принципу, который учитывает последовательность рассматриваемых тем следующим образом: эмоция – анализ – ценность.

Для начала РГ изучают возникшие чувства: «Какие чувства у тебя возникли во время задания?»

РГ могут писать называемые членами группы чувства на флипчарте.

Только после обсуждения чувств разговаривают о развившемся конфликте. Для этого используют видеоанализ. Видео смотрят по частям, параллельно с чем происходит направляемое РГ обсуждение.

После анализа видео происходит второе совместное обсуждение на тему ценностей, то есть полученного опыта участников, например, так:

1. Что ты узнал(-а) о себе?
2. Что полезного для повседневной жизни ты извлек(-ла) из этого задания?

Вопросы должны образовывать логическое целое с ответами участников. (Один РГ пишет ценности, то есть полученный опыт, участников на доске.)

Итог — РГ формулируют важнейшие мысли на тему «Что мы возьмем с собой в следующий раз?»

Рекомендуется закончить обсуждение до ужина. Если это невозможно, то обсуждение продолжается после ужина.

## МЕРОПРИЯТИЕ 5: Вечер у костра и ужин

### Цель:

командное приготовление и проведение ужина / вечера у костра, освоение навыков приготовления пищи на костре

### Время:

105 минут

### Материалы:

аптечка первой помощи (всегда брать с собой на улицу), дрова для костра, спички или зажигалка для разжигания костра и др., материалы для разжигания костра — например, еловые ветки, тонкие щепки, береста, газета, средство для тушения огня или ведро воды рядом с костром, продукты питания в количестве, равном числу участников

### материалы для приготовления пищи:

котел, половник, фольга, нож, разделочная доска, миска, решетки для гриля (можно сделать в лесу из свежей древесины / кустарника), коврики для сидения в соответствии с числом участников



Разные **рабочие группы отвечают** за разные действия:

- 1) заготовка материала для костра / приготовление дров для костра;
- 2) разведение костра;
- 3) приготовление чая и охрана (в том числе, принос воды);
- 4) приготовление пищи.

РГ проводят мастер-класс, где показывают, помогают и направляют во время приготовления пищи (едой могут быть колбаски гриль, запеченный в фольге картофель, запеченные бананы, апельсиновые маффины или запеченные на костре сухарики).

РГ одновременно следят за выполнением соглашений, служат положительным примером и при необходимости направляют молодых людей в их действиях.

За приготовлением еды следует **совместный прием пищи** (желательно за одним столом или у костра).

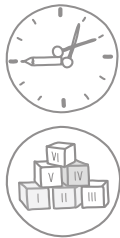
После еды РГ проводят короткую беседу:

1. Как прошла совместная работа на кухне в командах?
2. Что ты делал(-а)?
3. Ты заметил(-а), что кто-то другой делал хорошо?

Далее следует **совместная уборка**.

## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

### Мероприятия для социализации. Релаксация



**Цель:**

совместная релаксация, общение со сверстниками и РГ

**Время:**

90 минут

**Материалы:**

компьютер, видеопроектор, колонки, необходимые провода, фильм, CD-плеер, музыка

Вечером у костра могут следовать мероприятия в свободной форме, такие, как командные игры, танцы или совместный просмотр фильма и свободное обсуждение.

Далее наступает заранее оговоренное время ночного покоя, записанное в расписании дня.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Подъем. Завтрак

**Цель:**  
работа в команде и опыт принятия ответственности

**Время:**  
60 минут

**Материалы:**  
полученные на кухне материалы, посуда



Рабочая группа делает приготовления к завтраку.

Далее следует завтрак, затем — уборка стола.

## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Вступительная часть и настрой на день

**Цель:**  
настрой на начинающийся день, обмен чувствами, осознание различных чувств, осознание опыта товарищей, умение считаться с товарищами

**Время:**  
60 минут



Вступительной части дня предшествует сбор всех участников. В зависимости от группы, РГ могут выбрать, что лучше подходит — начинать с разговора в кругу (задание 2.1) или с мероприятий (задание 2.2).

### ЗАДАНИЕ 2.1:

#### Круг самочувствия

(25 минут)



Члены группы приглашаются в круг для начала мероприятия. Затем РГ дают задание:

«Иди погуляй в тишине и найди на природе одну вещь, которая характеризует тебя или твое самочувствие сегодня утром! Подумай и реши, почему ты взял(-а) именно эту вещь! Времени — 3 минуты!»

РГ просят всех участников поделиться своими находками: «Что ты нашел (-ла) или выбрал(-а)? Как это характеризует тебя сегодня утром?»

### ЗАДАНИЕ 2.2:

#### Игра создания энергии

(15–20 минут)



РГ: «Представь свои эмоции в виде какой-то вещи или энергии и вырази ее с помощью фигуры, голоса или движений так, чтобы другие смогли понять, о какой вещи или энергии идет речь! Затем передай энергию человеку, сидящему по левую руку. Новый человек принимает переданную вещь/энергию и превращает ее в свою, а потом снова передает. Следи, что и как передается! Энергия/вещь за один раз находится в руке лишь одного человека».

В игре создания энергии нет правильных или неправильных ответов. Кроме того, целью не является присвоение имени для вещи или энергии; цель заключается в свободном самовыражении.

#### Ознакомление с мероприятиями дня

(5–15 минут):



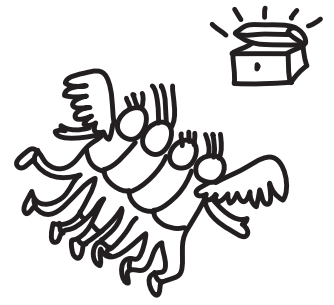
РГ вкратце рассказывают о предстоящем дне, в том числе сообщается время на еду, уборку, совместный осмотр территории и обратный путь.

«Сегодня второй день нашей поездки, и у нас в планах ...»

При необходимости РГ добавляют организационные сообщения:

«Есть можно...; уборка за собой происходит...; уезжаем в..., если все в порядке. Вместе осматриваем, чтобы место было таким же, как до нашего приезда / или в лучшем состоянии.»





## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Один за всех и все за одного!

### Цель:

создание в группе чувства «мы», тренировка совместной работы, взаимопомощь членов группы и получение позитивного опыта от работы в команде

### Время:

120 минут

### Материалы:

зависят от того, какие задания даются группе в пути, в последнем пункте пачка конфет или подобный сюрприз в виде сокровища



Для следующего задания прекрасно подходит ориентирование на местности, подобное охоте за сокровищами. Вся группа движется согласно намекам РГ от пункта к пункту, чтобы на месте каждой остановки выполнять одно задание, способствующее работе в команде и укрепляющее чувство «мы». Решение заданий предполагает использование творческого подхода.

РГ: «Ваша задача как группы — пройти путь как одна команда и выполнить данные вам задания максимально хорошо. Мы (то есть РГ) следим за прохождением пути и выполнением заданий. За решение каждого задания группа может получить максимум 30 пунктов. На выполнение каждого задания дается ограниченное количество времени. Мы оцениваем:

- 1) ваше **поведение как команды**, то есть совместную работу и умение считаться с членами группы;
- 2) **решение** заданий в рамках заданного количества времени и;
- 3) использованные **творческие способности** для решения заданий.

Один РГ пишет на доске слова: КОМАНДА (совместная работа, учитывание всех), РЕШЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО.

За каждую область вы можете получить максимум 10 пунктов».

На месте последнего задания группу может ждать сюрприз в виде сокровища — например, какое-то поощрение — поощрительное сообщение, пачка конфет и т. д.

«Теперь ваше время пошло!»

Групповая встреча № 9: Совместная работа.  
Приключенческая поездка

РГ заранее подготавливают путь и необходимые материалы и задания.

Задания могут быть, например, такие: прохождение минного поля, лабиринта и паутины, вращение мяча на скатерти, ношение воды и др. [26]. РГ могут подготовить задания сами или вместе с молодежью. При планировании подготовки следует выбирать задания для выполнения с различной степенью тяжести, — например, 3–5 смысловых задания, и следить, чтобы они уместились в имеющиеся временные рамки.

Один РГ руководит заданием, а другой РГ участвует в качестве наблюдателя, делая замечания о процессах работы в команде, решения задания и достижения решения.

На месте последнего задания молодых людей может ждать сюрприз, то есть сокровище, например, пачка конфет и т. п., чтобы поощрить их усилия в работе командой.

В каждом пункте РГ оценивают работу группы в пунктах.

После выполнения каждого задания до выставления пунктов РГ узнают:

1. Как, по-вашему, проходила ваша работа в команде?
2. Как ты чувствовал(-а) себя в качестве члена группы?
3. Насколько ты остался(-лась) доволен решением / выполнением задания?
4. Что помогало выполнять задание?
5. Что мешало выполнять задание?
6. Что вы сделали бы по-другому?
7. Сколько пунктов вы дали бы сами своей работе в команде / решению или выполнению / творческому подходу?
8. Почему ... пунктов, и ни пунктом меньше?
9. Что ты возьмешь из этого, чтобы в следующем задании в команде работать еще лучше?

РГ оглашают свои пункты и обосновывают их увиденным.

Получение оценки своих действий, в том числе, поощрения после выполнения задания и анализа достижения дает группе возможность использовать полученную обратную связь для исправления поведения при решении следующего коллективного задания.

После прохождения пути и обнаружения сокровища РГ проводят обсуждение по поводу всей игры, например, так:

1. Какие чувства вызвала эта игра?
2. Что тебе понравилось? Что тебе не понравилось?
3. Как вели себя члены группы?

4. Как они поддерживали тебя и других членов группы? Какие чувства и мысли это вызвало?
5. Как тебя поддерживали другие члены группы?
6. Что полезного для себя ты почерпнул(-а) из этой игры?
7. Где ты хотел(-а) бы это использовать?

## **МЕРОПРИЯТИЕ 4:**

### **Проявляющие инициативу и совершающие добрые поступки**

**Цель:**

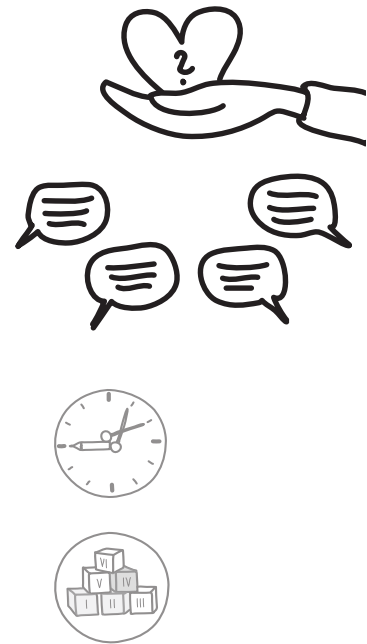
размышление о своих и чужих потребностях, создание инициативных, приносящих пользу идей и выбор идей для реализации, тренировка работы в команде

**Время:**

60 минут

**Материалы:**

маркеры, флипчарт, стикеры Post-it, ручки



Следующее мероприятие фокусируется на предприимчивости и доброжелательности членов группы, помогает молодежи осознавать потребности и проблемы окружающих людей, искать решения проблем и формулировать от одной до трех возможных полезных инициативных идей, которые группа готова реализовать в жизни.

РГ: «В предыдущей игре вы поняли, как важна нам поддержка окружающих людей. Иногда простое поощрение или небольшой акт доброты может повлиять на жизни многих людей».

**РГ проводят мозговой штурм, чтобы генерировать идеи полезных дел:**

1. «Если ты думаешь о своей повседневной жизни, какова та сфера (тема или деятельность), в которой ты замечаешь, что кто-то нуждается в поддержке других?» — РГ пишут на доске ключевые слова на основе представленных группой мыслей.
2. «В чем ты сам нуждаешься, что было бы полезным и другим, например, твоим друзьям или еще кому-нибудь?» Здесь РГ могут дать каждому молодому человеку 3 стикера Post-it и ручку, попросить подумать на

эту тему пару минут и написать на каждом листочке одну мысль на тему собственных потребностей. Затем РГ просят молодых людей высказать свои мысли или РГ собирает стикеры, зачитывает написанное вслух и на флипчарте группирует их по возможным темам.

3. РГ делают промежуточный обзор о потребностях молодежи и окружающих людей и спрашивают дальше:

«Кто еще мог бы нуждаться в нашей помощи? Как мы могли бы быть полезными людям (или кому-нибудь другому) в своем родном городе?» — РГ снова пишут ключевые слова на доске. При необходимости можно подбодрить группу вопросом «Как еще?».

РГ делят участников на пары или тройки и просят их обсудить и предложить три идеи,

- 1) что можно осуществить в родном городе;
- 2) что является полезным (идет на благо, например, молодежи и еще кого-то);
- 3) какая из идей осуществима в течение одной групповой встречи;
- 4) что доставляет радость как получающим, так и приносящим пользу.

#### **Примеры полезных инициатив (молодежи):**

В случае, если молодые люди не в состоянии сами что-то придумать, РГ приводят несколько примеров.

Например: раздача карточек с добрыми пожеланиями в общественном месте, помощь в приюте для животных, посещение детей в детском доме или больных детей в больнице и игра с ними, флешмоб свободных объятий, подарки и сюрпризы на дверях в виде пипаркоков и т. д.

После приведения примеров РГ спрашивают: «Какие мысли появились у вас самих? Что можно было бы еще сделать?»

Далее следует **ярмарка идей**, то есть ознакомление одноклассников с идеями полезных инициатив. В парах или тройках предлагается представить свои идеи. Один РГ пишет их на флипчарте.

Затем РГ спрашивают про изложенные идеи: «Если бы вы могли в течение одной групповой встречи осуществить одну полезную инициативу, то что это было бы?»

Каждый участник может отдать свой голос за две инициативные идеи, например, отметить их маркером на флипчарте. Подсчитываются отданные в пользу идей голоса. В случае равенства голосов можно при необходимости

проголосовать снова таким образом, чтобы у каждого человека был один голос.

Если возможно, выбирается одна конкретная идея, набравшая наибольшее количество голосов.

Если окончательный выбор идеи предполагает сбор предварительной информации и соглашений за пределами группы, то выбирается до **трех альтернативных идей**, чтобы РГ смогли провести подготовительную работу до следующей встречи и выяснить, посещение какого желаемого учреждения возможно через пару недель или/и приобрести необходимые материалы, например, тесто для пираркоков, карточки для написания пожеланий, бумагу для печати пожеланий и т. д.

При необходимости планируются **следующие шаги**, чтобы было возможно подготовить инициативную идею на следующей групповой встрече.

## МЕРОПРИЯТИЕ 5: Обед, работа в команде

(при возможности сбор вещей и приведение в порядок территории)

**Цель:**

опыт работы в команде и принятие ответственности

**Время:**

90 минут

**Материалы:**

полученная на кухне посуда и др.



Сформированные рабочие группы распределяют обязанности. Обязанности зависят от того, в каком объеме молодежь может помогать в приготовлении обеда и последующей уборке. Если работы на всех членов группы не хватает, часть группы может сделать перерыв.



Обед является подходящим моментом и для сбора вещей и внимательного осмотра территории пребывания.

Если один РГ занят с рабочей группой на кухне, то другой РГ организует в это время сбор вещей и уборку оставленного на территории мусора.



## МЕРОПРИЯТИЕ 6: Обратная связь и поощрение



### Цель:

создание атмосферы поддержки, укрепление чувства «мы», обмен чувствами, тренировка умений слушать и самовыражаться, поощрение товарищей и принятие поощрения

### Время:

120 часов

Следующие задания помогают участникам оглянуться на два прошедших дня и поделиться своими мыслями об успехах и испытаниях в позитивном ключе.

### ЗАДАНИЕ 6.1:

#### Положи руку на плечо тому человеку, с которым ты...

РГ: «Свободно двигайся в помещении по кругу! Остановись, выбери одного человека и положи руку ему на плечо, когда я скажу: „Положи руку на плечо тому человеку, с которым ты что-то сделал(-а) бы вместе!“»

По сигналу РГ руки опускаются и движение в помещении продолжается.

РГ говорит, например, так: «Положи руку на плечо тому человеку, ...»

- 1) с которым ты пошел(-шла) бы в поход!»
- 2) с которым ты приготовил(-а) бы еду на кухне!»
- 3) кого ты лучше всего узнал(-а)!»
- 4) кому ты можешь больше всего доверять!»

и т. д.

РГ играют вместе с молодежью. Если в группе есть те, кого не выбирают, РГ могут их сами выбирать. Для того, чтобы увеличить для всех участников возможность получить расположение сверстников, РГ могут сузить правила игры, например, так: «Два раза подряд одного и того же человека выбирать нельзя!»

Иногда можно позволять членам группы обосновать свой выбор, но вместе с тем можно позволить выражать свою симпатию и без использования слов.

## ЗАДАНИЕ 6.2: Горячий стул

### Материалы:

стул, коврики для сидения



Участники садятся в круг. В центр круга ставится стул. Каждый участник может в какой-то момент сесть на стул.

**Вариант 1:** Все находящиеся в кругу говорят сидящему на стуле что-то поощрительное, что они о нем заметили.

**Вариант 2:** Сидящий на стуле выбирает одного человека из круга и говорит ему что-то поощрительное. Затем высказывающий и получающий поощрение меняются местами. Человек, сидящий на стуле в центре круга, говорит что-то поощрительное следующему человеку.

РГ группы играют вместе с молодежью и следят, чтобы каждому члену группы было сказано что-то поощрительное, в том числе при необходимости поощряют его сами. Если то, что говорится, не является поощрением, РГ вместе с группой помогают переформулировать сказанное.

## ЗАДАНИЕ 6.3: Самая яркая эмоция

### Материалы:

белая бумага А4, принадлежности для рисования (фломастеры, пастель, мелки, краски)



Участники сидят в кругу. В центре круга — листы белой бумаги и принадлежности для рисования.

РГ: «Нарисуй здесь свою самую яркую эмоцию или мысль! Времени на это — 20 минут». («Вылей свою эмоцию на бумагу с помощью различных цветов! Это может быть что-то, чего другие не понимают, или это может быть какая-то конкретная деталь / вещь / действие».)

Затем делятся полученным в кругу. Каждый участник показывает свой рисунок, а другие стараются отгадать ключевые слова, которые характеризуют изображенное на рисунке. Затем автор рисунка в нескольких словах объясняет, что он изобразил. Отгадывание можно пропустить, если в группе неспокойная атмосфера.

### ЗАДАНИЕ 6.4:

#### Обратная связь по пяти пальцам



##### Материалы:

бумага А4 (для рисования руки) и карандаши

РГ: «До отправления в поездку вы нарисовали на бумаге свою руку и рассказали о ценностях, которые пальцы-герои носят. Теперь нарисуй на бумаге свою вторую руку!

Оглядываясь на поездку, припиши к каждому пальцу, насколько тебе удалось выразить в своем поведении качества пальцев-героев. Насколько удалось такое поведение в группе?»

РГ рисуют на флипчарте большую ладонь и с помощью группы пишут у пальцев утвержденные качества. По поводу каждого пальца задается один вопрос, который тоже пишется на доске.

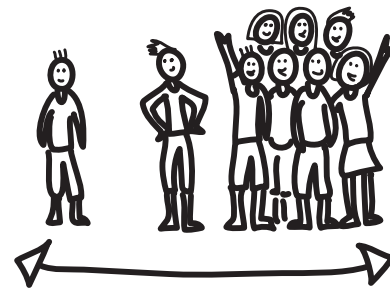
Примеры вопросов:

1. **Большой палец** — позитивное отношение (жизнерадостность)  
Что было в поездке самым позитивным?
2. **Указательный палец** — справедливость и смелость  
Что я узнал(-а) о себе?
3. **Средний палец** — почтение, терпимость, уважение  
Как я относился(-лась) к другим?
4. **Безымянный палец** — дружелюбие, верность, преданность, самоотверженность  
Насколько я доверял(-а) группе? / Насколько группа доверяла мне?
5. **Мизинец** — заботливость, отзывчивость, безопасность  
Как члены группы помогали друг другу?

Обмен мнениями в группе может происходить, например, с помощью таких вопросов:

1. Что полезного ты узнал(-а) о себе?
2. Что ты открыл(-а) о себе?
3. Что ты открыл(-а) о группе?
4. Чем бы ты опять занялся(-лась) вместе с группой? По какой причине?





## **МЕРОПРИЯТИЕ 7:**

# **Подведение итогов о поездке / заключительная часть и домашнее задание**

**Цель:**

формулирование вывода о поездке, осознание выученного

**Время:**

30 минут



### **ЗАДАНИЕ 7.1:**

#### **Обратная связь по шкале «да – нет»**

РГ: «С меня начинается шкала, которая заканчивается рядом с другим РГ. На этом конце находится „нет“, а на другом — „да“. Ровно посередине находится „может быть“. Я скажу тебе несколько утверждений. Если ты соглашаешься с утверждением, то двигаешься по направлению к „да“! Если ты не согласен с утверждением, выбираешь себе подходящее место в части „нет“!»

РГ предлагает для получения обратной связи, например, следующие утверждения:

1. Поездка была для меня увлекательной.
2. Я узнал(-а) о себе что-то новое.
3. Я больше узнал(-а) о своих сильных сторонах.
4. Я лучше стал(-а) понимать одногруппников.
5. Я уже с нетерпением жду следующей встречи.

И т. д.

РГ могут выборочно узнавать у разных членов группы, по какой причине они стоят в одном или другом конце шкалы или в центре. Также РГ могут спрашивать, что помогло бы молодежи больше узнать о себе или лучше научиться понимать одногруппников, если окажется, что это проблема.

## **ЗАДАНИЕ 7.2:**

### **Заключительная часть**

Вопросы для проведения обсуждения:

1. Если ты мог(-ла) бы оставить от поездки лишь один момент, что бы это было? Почему?
2. Если ты мог(-ла) бы вычеркнуть из поездки один момент, что бы это было? Почему?
3. Каково то твое качество или умение, которые ты открыл у себя и от которого ты ни за что не готов(-а) отказаться?
4. Как ты мог(-ла) бы использовать это качество или умение для помощи другим людям?

**РГ дают группе небольшое домашнее задание**, связанное с подготовкой полезной инициативы. Домашнее задание может содержать, например, поиск конкретной информации, наблюдение за чем-либо или другие специфические подготовительные действия для осуществления полезной инициативы.

РГ хвалят и благодарят участников, а также сообщают о волнительном ожидании следующей встречи.

Далее следует поездка домой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 9.1:

### Принципы педагогики приключений

Педагогика приключений предлагает:

- увлекательность;
- социально и физически необычную ситуацию;
- преодоление трудностей вместе с группой вне привычной ситуации;
- поддержку руководителя (в процессе направленной дискуссии) для преодоления познавательных противоречий;
- и перенос полученного опыта в реальную жизнь. [27]

Участник учится в процессе приключения и игры лучше понимать себя и своих товарищей. Он открывает для себя до сих пор скрытые качества — так углубляются его образ «я» и процесс самосознания. При возникновении возбуждения активируются все чувства участника, и учебный процесс поглощает ученика полностью, то есть все его существо, — мысли, чувства и поведение. Обратная связь между одноклассниками и руководителями помогает участнику лучше понимать свое поведение и пережитые чувства.

При организации приключения как воспитательного события, то есть при выборе игр и мероприятий, следует учитывать динамику и стадии группового процесса:

1. создание, то есть формирование, группы (*forming*);
2. стихийные изменения и период конфронтации (*storming*);
3. адаптация (*norming*);
4. совместная работа (*performing*);
5. завершение (*adjourning*). [28]

### Обучение на основе опыта

Педагогика приключений и игровой метод основываются на принципах педагогики переживания и практическом применении обучения на основе опыта [29]. Каждое мероприятие начинается с постановки целей мероприятия руководителем, то есть планирования. Мероприятию предшествует настраивание участников, то есть брифинг, за которым следует основанное на предстоящем опыте участников мероприятие. Руководители следят за происходящим и при необходимости отмечают наблюдения мысленно или письменно. Затем происходит обсуждение, то есть дебрифинг с участниками. Обсуждение заканчивается формулировкой новых приобретенных навыков и планами на будущее относительно того, как ученик намерен применять полученные в процессе учебы навыки. Из круга обучения на основе опыта

образовалась спираль, и участники движутся по новому кругу: мероприятие – анализ – план. Участники применяют полученный опыт в следующем мероприятии.

### Направленная дискуссия (рефлексия)

Направленная дискуссия (рефлексия или дебрифинг) — это неотъемлемая часть мероприятий педагогики приключений. РГ направляют участников обсуждать происходящее, то есть анализировать в группе случившееся, собственные чувства и поступки, и делать из этого выводы.

РГ определяют цели всех игровых заданий заранее, но эти цели не озвучиваются участникам в начале задания/встречи. Таким образом, участникам предоставляется возможность самим открыть свою зону ближайшего развития.

Каждое мероприятие, день мероприятия и встреча заканчивается обсуждением, в котором:

- 1) обмениваются **чувствами** (Как прошло? Как ты себя чувствовал(-а)? Назови одно чувство, которое у тебя возникло... тогда... и тогда... , например, в начале / середине / конце задания!);
- 2) **анализируют** происходящее в соответствии с поставленной целью: говорят о мероприятиях, поведении, сложившихся ситуациях;
- 3) осуществляют перенос пережитого в повседневную жизнь: Что важного ты возьмешь с собой? Как/где ты можешь использовать приобретенные навыки в повседневной жизни? Где мы встречаем такие **ценности/чувства** в повседневной жизни?

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 9.2:

### Фотоохота [30]

**Цель:**

знакомство с территорией, создание настроения, работа в команде

Группа делится на маленькие группы (по 3–5 человек). РГ дают каждой группе ключевые слова / лист с заданиями и фотоаппарат; участники могут использовать и смартфоны, если есть возможность загрузки фотографий с телефона на компьютер.

Предварительный настрой: «Задача группы — выбрать сообща пять ключевых слов из предоставляемых, использовать творческие способности, прийти к единому мнению и сделать фотографию, отражающую выбранное ключевое слово».

Групповая встреча № 9: Совместная работа.  
Приключенческая поездка

Предлагаемые участникам ключевые слова могут быть связаны с пройденными ранее темами, например, ценности или эмоции: радость, грусть, уважение, любовь, эмпатия и т. д.

Вместо ключевых слов РГ могут предложить и задания или фразы, например:

- Сфотографируй что-то так, чтобы было непонятно, что это!
- Сфотографируй свою группу так, чтобы до земли дотрагивались 2 руки, 3 ноги, 1 голова и 1 живот!
- Сфотографируй, как бы выглядела пословица «Тише едешь — дальше будешь!»
- Сфотографируй что-то, что кажется опасным!
- Будучи на природе, поймай момент и запечатлей его!

**Мероприятие:** Группы фотографируют на улице/природе (на заданной туристической тропе) в течение заранее оговоренного времени.

После фотографирования наступает небольшая пауза и загрузка фотографий на компьютер (по группам).

**Обсуждение:** Когда все фотографии перенесены на компьютер, происходит совместное обсуждение и просмотр фотографий (с помощью видеопроектора на стене или на компьютере; если на открытом воздухе нет компьютера, просмотреть фотографии можно и потом в молодежном центре).

Вопросы РГ для направления обсуждения:

1. Как вы с группой пришли к соглашению, что фотографировать?
2. Как проходила ваша совместная работа в группе? Кто решал? У кого в руках был фотоаппарат? Были ли те, кто не участвовал / не имел никакого мнения? Почему?
3. Как вам удалось взаимопонимание / создание идей / задание?
4. Как мы видим предметы в мире?
5. Каким образом задание связано с реальной жизнью?
6. Что ты нового узнал(-а) о себе / группе / природе / мире?
7. Как использовать это новое знание?

РГ могут выбрать 3–5 вопросов, чтобы задать всем группам.

Альтернатива фотоохоте: фотоохоту можно проводить и без фотоаппарата. В этом случае задачей участников является инсценировать с одноклассниками фотографии. Инсценированные фотографии надо быть в состоянии повторить со своей командой, вне зависимости от места на природе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 9.3:

### Игра в муравейник

**Цель:**

создание первоначального доверия, настроения и атмосферы, адаптация к окружающим и новой ситуации, тренировка совместной работы

Игра позволяет участникам научиться:

- 1) работе в команде и совместным действиям / у каждого члена команды есть свое место в команде, коллективе, обществе;
- 2) внимательности по отношению к друг другу и происходящему, а также учитыванию нескольких вещей одновременно (пустой стул, расстояние муравья от стула, движения других);
- 3) реагированию, активное действие против пассивности;
- 4) принятию решения для действий или бездействия;
- 5) признанию приоритета людей действовать или нет / двигаться или не двигаться;
- 6) взаимному общению, созданию сигналов и соглашений (обсуждение — слушать друг друга, высказывать предложения, выбирать стратегию и следовать ей).

Несмотря на многие возможности обучения, РГ не формулируют цели для группы вслух, а дают участникам возможность на основе пережитого самим научиться и открыть это.

#### История:

Мы — муравьи, которые живут вместе в муравейнике. Один чужой и заблудившийся муравей хочет попасть в наш муравейник. Мы не признаем его и не доверяем ему, поэтому приступаем к защите своего дома и не позволяем ему сесть. Незнакомец продолжает двигаться в сторону муравейника и ищет свободное место, куда сесть. Если чужому муравью удастся сесть, он становится владельцем муравейника, и игра начинается снова с выбора нового чужого муравья (на добровольной основе; на основе того, на чье место сел чужой муравей или кто еще не был чужим муравьем).

#### Принцип игры:

Стулья хаотично стоят в комнате таким образом, чтобы между ними можно было свободно двигаться. Перемещать стулья нельзя. Если стульев нет, на полу можно нарисовать круги, где в каждом круге находится один муравей (человек). Ведущий рассказывает историю и объясняет правила. Он

показывает маленькие шажочки чужого муравья и сам делает первую попытку попасть в муравейник в роли чужака. Игра проигрывается три раза, то есть с несколькими разными муравьями.

В промежутке между играми РГ останавливает игру и призывает участников к обсуждению вопросам: Что работает? Что не работает? В каких соглашениях вы нуждаетесь? Какова ваша стратегия? Каждая игра может длиться примерно 5 минут и обсуждение — 2–4 минуты. Задача РГ — следить за временем и при необходимости добавлять или сокращать время на игру. В последний, то есть третий, раз участники не могут больше разговаривать.

### **Правила игры:**

- Игроки сидят на стульях, то есть в муравейнике, — спина прямая параллельно спинке стула, ноги всей ступней на полу. Один стул — свободный.
- Чужой муравей хочет попасть в муравейник и сесть на свободный стул.
- Те, кто сидят на стульях, должны препятствовать чужому муравью в захвате свободного стула и, опережая чужака, самим садиться на свободный стул, оставляя свое место свободным.
- Чужого муравья толкать, атаковать или тянуть со стула нельзя!
- Стулья перемещать нельзя! На стуле надо сидеть так, как это предусмотрено правилами игры. Если игрок встал со стула, снова на этот же стул он сесть не может.
- Чужой муравей двигается маленькими шажочками (то есть стопа к стопе) в медленном темпе. Темп можно изменить, большие шаги нельзя делать! Другие игроки могут двигаться так быстро, как они хотят и как им нужно.

### **Вопросы для обсуждения:**

Что случилось/произошло? Какое поведение или стратегия были успешными? Почему? О чем ваша группа договорилась? Какие соглашения не сработали? Почему? Что еще могло бы помочь? Что ты сам(-а) сделал(-а), чтобы удалось защитить муравейник? За чем тебе надо было следить в ходе игры? Что ты узнал(-а) / изучил(-а)? Где ты встречал(-а) подобные ситуации в реальной жизни? Что такое поведение могло бы означать? Как могут быть использованы эти знания в следующий раз в игре / задании / реальной жизни?

РГ могут написать на флипчарте последние 1–2 самых важных ответа на вопросы, чтобы важные ключевые слова помогли следить в следующем совместном задании за тем, как использовано выученное.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 9.4:

### Поисково-спасательная операция – SAR

**Цель:**

командное решение проблем, познание себя и своих мыслей, уважение к другим людям и принятие их мнений, принятие ответственности за свои решения и действия

SAR происходит от английского названия «*Search and Rescue*» («Поиск и спасение»). Это известная во всем мире игра, основанная на принципах педагогики приключений. Суть игры заключается в поисково-спасательной операции, и она может проводиться как в небольшом помещении, так на природе или в незнакомом здании. Каждый ведущий игры сам отвечает за созданную концепцию, содержание истории и безопасность участников. Предпосылкой для проведения игры является знание принципов педагогики приключений.

**План игры и временной график:**

- РГ вводят участников в игру (предварительный настрой) и знакомят с правилами игры (15 минут).
- До начала игры происходит обсуждение (15 минут). Один РГ следит, а большая группа спасателей обсуждает. РГ молчит, не вмешивается и делает заметки. В другом помещении другой РГ вместе с добровольцами подготавливает помещение к игре.
- Происходит игра (45–60 минут). Оба РГ следят за игроками. Они не вмешиваются или вмешиваются лишь тогда, когда нарушаются правила или возникает опасность получить повреждение. Один РГ снимает происходящее на видео. Второй РГ помогает обеспечить безопасность: следит, чтобы ничего не упало, закрывает острые углы рукой, становится вперед или отходит назад; делает записи для дальнейшего обсуждения, указывает РГ с камерой на важные моменты.
- Происходит обсуждение вместе с видеоанализом (45–60 минут). Обсуждение длится так же долго, как и игра, или даже немного дольше. Обсуждение начинается с направляемых вопросов, продолжается совместным просмотром видео с паузами в промежутках. В итоге происходит формулирование полученного в ходе обучения опыта и перенос выученного на реальную жизнь.

Рекомендуемый размер группы — 10 человек. Размер группы зависит от размера помещения: чем больше группа, тем больше должно быть помещение.



Слишком большое помещение и много участников могут увеличить и время игры (все же не рекомендуется играть более 90 минут, так как игра становится утомительной).

### **Инструкция для ведущего игры и дальнейший ход игры:**

**Предварительный настрой** (10–15 минут): Это командное задание и симуляция. Предварительный настрой включает в себя формулирование цели игры, изложение истории, ознакомление с правилами и распределение снаряжения. Начинать можно с истории, которая может быть выдумкой (короткая фантастическая история об НЛО или о конце света) или с истории из реальной жизни о произошедшем несчастье/катастрофе.

Добровольцы могут быть выбраны до или после оглашения задания. РГ решают, кто будет добровольцем. Добровольцы станут потерпевшими, которые следят за всем, чтобы потом комментировать произошедшее, увиденное своими глазами. При выборе добровольцев можно просто спрашивать: Кто хочет? Кто боится темноты? Кому тяжело сидеть на корточках?

Добровольцем можно выбрать самого энергичного или чем-то особенным выделяющегося участника (отверженный, слишком смелый, слишком робкий — решение руководителя должно быть им самим достаточно обоснованно). РГ могут выбрать добровольцев и после рассказа истории.

**История:** (например, история из реальной жизни; руководитель рассказывает 3–5 минут)

«Случилось несчастье. Представьте себе, что на вашем месте 5-этажный дом, который разрушился. В этом помещении большой беспорядок, вещи лежат не там, где вы их сейчас видите, и ситуация опасная. Что-то может обрушиться или свалиться; в здании может быть дым; где-то может быть и пожар, — вы не знаете этого. Ваша миссия — спасти попавших в ловушку в этом помещении людей, ваших товарищей — их ... (РГ называет количество выбранных добровольцев). Они являются **потерпевшими**, они без сознания — они не слышат вас, не говорят с вами, но они живы. Ваша команда попала сюда, и вы самые близко находящиеся люди, которые могут **спасти жизни своих товарищей**. Потерпевших следует безопасно выносить из помещения. Для того, чтобы людей безопасно спасти, у вас есть специальное снаряжение: вы надеваете шлем на голову потерпевшего, помещаете его в спальный мешок и выносите его на носилках (переносное одеяло). Средств ровно столько, сколько вам дано. Ваша задача — следить, чтобы их хватило.

Кроме того, вам следует соблюдать особые правила безопасности, чтобы вы сами не могли пострадать. Для чего необходимы правила?

- **Правило 1:** Вам нельзя говорить! В помещении много ядовитого дыма, который вам нельзя вдыхать.
- **Правило 2:** Ваши глаза закрыты повязками (полотенцами), вы не видите и не подглядываете! Ваши глаза нуждаются в защите от дыма, яркого света и возникновения отравления. Если вы подглядываете, становитесь слепыми.
- **Правило 3:** Вам нельзя вставать и перемещать вещи! (Чтобы не спровоцировать обвал, не повредить себя или других, не запустить случайно опасные машины, лазер и т. п. — РГ выбирают элементы истории в соответствии с целевой группой и ситуацией.)
- **Правило 4:** Кто нарушает правила, становится новым потерпевшим. Потерпевшие не двигаются, не говорят и не помогают спасателям (исключительно в случае угрозы собственной безопасности: не должны позволять сломать себя пополам или волочить по земле — потерпевший имеет право себя беречь). Потерпевший остается до конца игры там, куда спасатели его положат».

**Правила** и задачи спасательной команды могут быть написаны на флипчарте и открыты команде на время обсуждения. РГ могут представить команде спасателей правила перед рассказом истории. Безусловно, является целесообразным после объявления правил переспросить: «Каковы правила спасательной операции?» Повторение правил игроками дает большую уверенность, что игроки их понимают.

**Важные ключевые слова:**

1. Следует использовать выданные материалы: шлем, спальный мешок, переносное одеяло.
2. Не смотреть — глаза закрыты повязками.
3. Нельзя вставать.
4. Нельзя разговаривать.
5. Нельзя перемещать вещи.

**Действия:**

В начале игры спасательная команда получает 15 минут времени для обсуждения, чтобы наметить план, как максимально быстро и безопасно выполнить задание. Один руководитель слушает и делает заметки (в одном помещении). В то же время другой руководитель информирует потерпевших и подготавливает безопасный беспорядок. Под потерпевших подкладывают туристические коврики или одеяла, чтобы на полу не было холодно. РГ надо оценить, лежат ли предметы в помещении достаточно безопасно. Ножки

стула или стола не должны быть опасно подняты; предметы не должны падать; игроки с закрытыми глазами не должны наткнуться на камин или горячий утюг; электрические провода и чувствительная техника должны быть накрыты или убраны с дороги игроков; хрупкие предметы не должны быть на полу; на столах не должно быть открытых горящих свечей и т. д. Помещение должно хорошо освещаться, чтобы обеспечить достаточно света для съемки видео; дорожки для игроков должны быть хорошо проходимы.

Когда помещение готово и время на подготовку истекло, начинается игра.

Глаза спасателей закрываются повязками в первом помещении, и участников просят отныне молчать. Далее РГ направляют спасателей в помещение, где находятся потерпевшие.

Игруначинает РГ распоряжением «Пошли!» («Начинаем!»). Игразаканчивается, когда звучит распоряжение РГ «Время истекло!» или «Миссия выполнена!». Решение об окончании может принимать и команда, справившись с заданием и выкрикнув «Готово!».

### **Заключительное обсуждение:**

Для проведения направленной заключительной дискуссии РГ используют модель трехступенчатой обратной связи, то есть лестницу, двигаясь от уровня поверхностного анализа до более глубокого:

1. **Выражение эмоций** — РГ: Какое чувство было первым? Какие чувства это задание вызвало? (Выражаем весь набор чувств одним словом!) Расскажите нам, какие соглашения были до игры!
2. **Анализ мероприятия** (во время просмотра видео) — РГ: Если чувствуешь, что хочешь по поводу увиденного на видео что-то сказать, скажи «Стоп!». Вопросы РГ членам группы: Что ты думаешь здесь, в этой ситуации? Что ты делаешь? С какой целью / По какой причине? Какое задание у тебя было? Что ты об этом думаешь? Что ты думаешь о своем поведении?
3. **Определение ценностей** (после просмотра видео) — РГ: Какие уроки ты получил(-а)? Как это связано с повседневной жизнью? Расскажи о какой-нибудь ситуации, в которой с тобой произошло то же самое! Что бы ты теперь сделал(-а) (по-другому)?

Вопросы могут быть изменены и скорректированы в соответствии с ситуацией и темой, которые желают рассмотреть или которые были рассмотрены ранее.

## ПРИЛОЖЕНИЕ ВСТРЕЧИ 9.5:

### Правда и откровенность



**Цель:**

Рассмотрение самовыражения и языка тела, ведение переговоров и разрешение конфликтов в группе

**Материалы:**

видеокамера, компьютер, видеопроектор, колонки и необходимые провода, белая стена для просмотра видео



**Принцип и план игры**

Игра может длиться 90–120 минут.

**Подготовка:** Группа делится на две равные команды, например, посчитав на два, на основе жребия или других признаков — на березовые листья и дубовые листья, на красные и зеленые или на камни и шишки. Обе команды отправляются в разные помещения, или одна группа остается внутри, а другая выходит на улицу.

**Предварительный настрой:** С обеими командами остается один РГ, который сообщает задания игры и следит за обсуждением в группе.

Задача одной команды — придумать стратегию, как позвать вторую команду к себе в помещение так, чтобы сказанное ими было правдоподобным и пробудило у другой стороны интерес прийти.

Вторая группа получает задание говорить правду и пойти с первой группой лишь тогда, когда сказанное покажется правдоподобным и интересным.

После изложения правил РГ в процесс не вмешиваются, а остаются на позиции наблюдателя. Один РГ снимает происходящее, другой РГ может делать заметки по поводу использования языка тела, интонации и речи участников. Следить можно за причинами возникновения конфликта и реакциями, чтобы потом об этом поговорить.

**Действия:** Проводящая переговоры команда получает 10–15 минут времени, чтобы подумать, как лучше всего выполнить данное задание. РГ подает знак, когда время для составления плана истекло, и направляет игроков к другой команде для ведения переговоров.

Игра заканчивается тогда, когда переговоры успешно завершились, и одна команда встает, чтобы пойти в другое помещение, или тогда, когда истекло время. За временем следит РГ. Один раунд может длиться 10–15 минут.

Разговор одной команды с другой снимается на видео, потом происходит видеоанализ.

Независимо от того, удалось ли убеждение или нет, команды направляются назад в свои помещения, и РГ дают командам новые задания, то есть команды меняются ролями.

Если команда распадается, то переговоры или убеждение не удались. Весь разговор записывается. После первого тура происходит смена сторон (это говорится участникам лишь тогда, когда происходит смена). У участников может возникнуть страх, что их поменяют местами, если они сами работали против переговорщиков. Если так получится, то в общем кругу обсуждается и эта тема.

**Обсуждение:** Когда обе команды выполнили задание, РГ проводят совместное обсуждение.

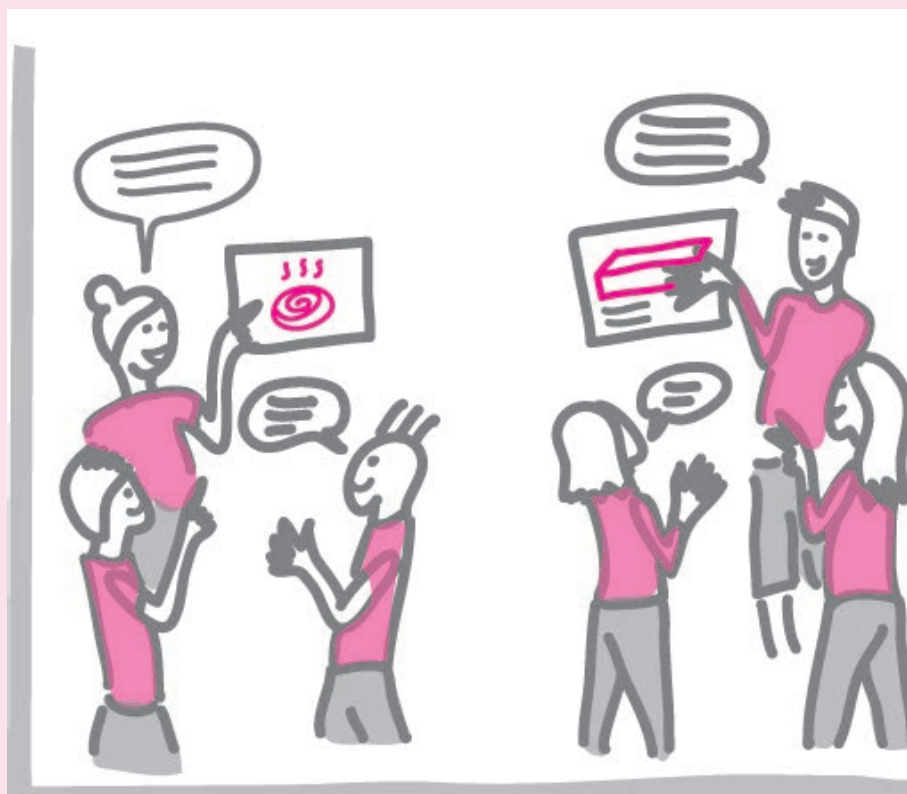
**Выражение чувств:** Как прошло? Что помогло достичь успеха? Что помешало? Какие чувства ты испытываешь после завершения игры? Каждый участник должен назвать одно чувство. РГ пишет на флипчарте важные ключевые слова, например, «чувства», «успех», «неудача».

**Анализ произошедшего:** После первичных вопросов происходит просмотр видео.

РГ время от времени ставит видео на стоп-кадр, чтобы вместе с группой анализировать **язык тела** участников. РГ рисует на доске для иллюстрации, например, треугольник, у вершин которого написано 7% – 38% – 55%. Обозначенные у вершин треугольника разные проценты обозначают различные средства коммуникации. «Что в нашем поведении больше всего влияет на других людей?» Правильный ответ: 7% — информация, 38% — голос / тон голоса, то есть интонация, и 55% — язык тела.

Мы можем также посмотреть **причины возникновения конфликта** и изучить реакции участников: Кто я есть, по моему мнению? Каким меня видят другие? Что меня раздражает? По какой причине я так отреагировал? Что мое поведение влечет за собой? Какую реакцию я ожидал на самом деле?

**Заложение ценностей:** Как люди в таких ситуациях себя обычно ведут? Что это вызывает? Где такая ситуация могла бы возникнуть в твоей повседневной жизни? Что помогло бы тебе в следующий раз в подобной ситуации лучше справиться?



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 10:**  
Проявляющие инициативу и совершающие добрые поступки. Подготовка полезной инициативы

## Групповая встреча № 10:

# Проявляющие инициативу и совершающие добрые поступки.

## Подготовка полезной инициативы

### Цель:

подготовка полезной инициативы в коллективе.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** творчество, предприимчивость, самореализация;
- **знания:** подготовка мероприятия в коллективе;
- **навыки:** умение планировать, самоорганизация и самоанализ, навык работы в коллективе, ответственность, навыки, связанные с подготовкой осуществления конкретной инициативы.

### Значимость темы:

Свершение доброго дела дает молодому человеку возможность пережить положительное влияние своего выбора и своих действий на окружающих.  
[31]

Если в прежние времена исследователи-социологи были сосредоточены на изучении воздействия добрых дел на тех, для кого они совершаются, то на сегодняшний день среди ученых возрос интерес к тому, как влияет доброе дело на его исполнителя. Результаты опроса показывают, что совершение хорошего поступка благоприятно воздействует на здоровье исполнителя, на развитие его эмпатических навыков (понимание чужих чувств и мыслей) и формирование помогающего поведения (просоциальные навыки). Стремление человека делать добро для других может возрасти даже тогда, когда он становится свидетелем ситуации, в которой кто-то неожиданно делает что-то во благо другого. Случись это в какой-нибудь захватывающей истории или в повседневной ситуации!

Особенно сильное влияние оказывает доброе дело на молодого человека тогда, когда это его собственная инициатива. Добрые дела, зародившиеся как молодежные инициативы, позволяют молодым людям выразить то, что они считают важным. Добрые дела, инициированные молодежью, позволяют молодым людям почувствовать, что их мысли и действия важны (самоэффективность). Кроме того, что желание вновь сделать что-то хорошее

возрастает, подготовка к доброму делу, его совершение и последующий анализ способствуют приобретению жизненно необходимых навыков — планирование, работа в команде, ответственность, самоорганизация и самоанализ [32].

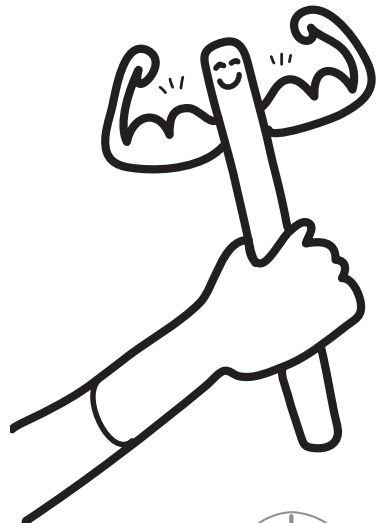
Хорошая инициатива может варьироваться, исходя из желаний и возможностей молодежи, от помощи кому-то до организации молодежного мероприятия с благородными целями. На связанной с инициативой встрече руководителям может помочь уже имеющийся опыт управления проектами и навыки поддержки молодежной инициативности.



**Используемые методы:** обсуждение, творческое задание, мозговой штурм, практическая деятельность для подготовки инициативы, обратная связь.



**Необходимые материалы:** стулья, закуски и безалкогольные напитки, «говорящая палочка», флипчарт, маркеры, вырезанные из журналов иллюстрации, клейкая масса для крепления предметов, стикеры Post-it и ручки, материалы, необходимые для подготовки выбранной полезной инициативы.



## МЕРОПРИЯТИЕ 1:

### Введение / вступительная часть

**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка», флипчарт и подставка для доски, маркеры; вырезки из журналов, флипчарт в центре круга, клейкая масса



РГ приветствуют группу и начинают с разговора, пуская «говорящую палочку» по кругу:

«Выбери из журнальных вырезок, разложенных в центре круга, одну иллюстрацию, которая напоминает тебе о чем-то, что ты любишь делать и что, по твоему мнению, у тебя хорошо получается!»

РГ пускают по кругу «говорящую палочку»: «Расскажи группе о своем выборе иллюстрации. Расскажи о том, что тебе нравится делать и что в то же время у тебя достаточно хорошо получается?» РГ записывает приведенные участниками достоинства на доску.



РГ делают заключение по приведенным участниками достоинствам и начинают говорить о теме встречи:

РГ: «На сегодняшней встрече мы подготовим полезную инициативу, чтобы в следующий раз ее реализовать. В нашу группу входят люди с различными умениями и качествами, которые прекрасно друг друга дополняют.

Как мы можем использовать сильные стороны всех членов группы в подготовке и проведении полезной инициативы?»

Совместно рассматриваются приведенные членами группы сильные стороны, а выбранные иллюстрации наклеиваются при помощи специальной клейкой массы на белый лист большого формата; по возможности под картинками пишутся ключевые слова, определяющие то или иное достоинство. Далее следует совместное обсуждение с членами группы, кто и каким образом мог бы поспособствовать в выполнении задания.

## МЕРОПРИЯТИЕ 2:

### Окончательный выбор и конкурс на название полезной инициативы

**Цель:**

поиск общей идеи и цели команды

**Время:**

18 минут

**Материалы:**

доска, маркеры, стикеры Post-it и ручки для мозгового штурма



РГ сообщают о результатах их подготовительной работы, на основе которых через неделю можно реализовать идею молодых людей. Опираясь на предоставленные группой во время поездки идеи полезных инициатив, РГ провели предварительную подготовку, например, изучили возможности посещения учреждений, которыми заинтересовались молодые люди. Таким образом, они сообщают молодым людям, какие варианты благотворительных акций по-прежнему возможно осуществить в заданные сроки, а какие варианты были исключены.

### Выбор хорошей инициативы:

Группа принимает решение о благотворительной инициативе. При необходимости члены группы путем голосования выбирают один из оставшихся вариантов.

### Конкурс на название благотворительной акции:

Участники делятся на пары или на маленькие группы. Каждой группе предлагается выбрать 1–2 названия для благотворительной акции. Каждое название предлагается написать на отдельном листочке. Далее рабочие группы зачитывают предлагаемые ими названия.

РГ: «Какие еще есть идеи? Выбери самое удачное название и отдай за него свой голос!»

Далее следует голосование и подсчет голосов. Выигрывает название, за которое проголосовало большинство.

## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Разработка четкого плана действий



#### Цель:

составление четкого плана действий и распределение задач для проведения подготовки и осуществления самой акции

#### Время:

15 минут

#### Материалы:

флипчарт, маркеры

РГ направляют обсуждение, в ходе которого перечисляются необходимые действия и материалы, распределяются задания и утверждается точный график.

РГ начинают обсуждение, например, со следующих вопросов:

1. Что надо сделать, чтобы осуществить инициативу?
2. Что нам надо сделать до того, как реализовать инициативу?
3. Что мы можем сделать уже сегодня?
4. Кто что делает? (При распределении заданий следует принимать во внимание сильные стороны каждого из членов группы.)

5. Когда и где будет проводиться мероприятие?
6. Что нам необходимо для проведения акции?
7. Что нам еще необходимо для подготовки благотворительной акции?

Во время обсуждения РГ записывают на доске ключевые слова — список действий и материалов, имена ответственных и все остальное.

## **МЕРОПРИЯТИЕ 4:**

### **Договоренности коллектива, необходимые для успешной реализации инициативы**



**Цель:**

достижение четких договоренностей для реализации благотворительной акции

**Время:**

15 минут

**Материалы:**

флипчарт, маркеры



РГ делят группу на две команды и просят каждую команду подумать в течение пяти минут, какие соглашения необходимо заключить, чтобы инициатива состоялась.

Далее РГ задают вопросы для команд в общем кругу:

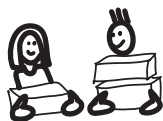
1. Каких договоренностей нам необходимо достигнуть, чтобы успешно осуществить нашу инициативу? Каких еще?
2. Какие из уже ранее достигнутых договоренностей тоже могли бы нам помочь?
3. Выберите одно или два соглашения, которые, по мнению вашей команды, являются наиболее важными, и представьте их с помощью пантомимы. Задание других участников — угадать, о каком соглашении идет речь.

РГ делают заметки на доске.

РГ подводят итоги обсуждения и хвалят активных участников.

Перерыв на перекус и небольшая разминка      Время: 7-15 минут





## МЕРОПРИЯТИЕ 5:

# Подготовка инициативы

### Цель:

осознание собственной роли в подготовке инициативы

### Время:

45 минут

### Материалы:

в зависимости от конкретной инициативы и по возможности уже заранее подготовленные или купленные РГ



Опираясь на идеи, возникшие в результате мозгового штурма, проведенного в поездке, РГ по возможности проделали предварительную работу и купили все материалы, чтобы группа уже на данной встрече смогла активно начать подготовку по осуществлению инициативы.

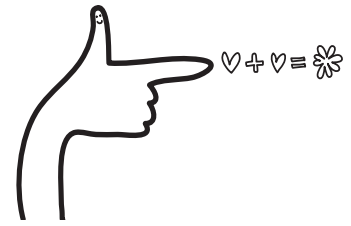
Например, если группа решила раздавать около магазина или в другом месте пипаркоки с добрыми пожеланиями, тогда заранее выпекается или покупается уже готовое печенье, пишутся добрые пожелания и создаются карточки с этими посланиями и т. д.

При составлении плана действий необходимо учитывать временные рамки. Если изготовление печенья занимает больше времени, чем отведено на групповую встречу, следует купить готовое печенье, конфеты или т. п. Такие решения РГ принимают совместно с молодыми людьми, однако именно РГ следят за ходом групповой встречи, в том числе за соблюдением временного графика.

РГ проверяют, чтобы подготовительные задания были распределены в группе равномерно, то есть у каждого молодого человека была бы возможность сделать что-то, что ему под силу. В идеале, предлагаемые задания позволяют молодежи продемонстрировать свои достоинства. Важно, чтобы РГ задействовали каждого молодого человека. Задания в группе можно разделить таким образом, чтобы каждому молодому человеку досталось подготовить или упаковать, например, 10 пипаркоков. В качестве альтернативы можно провести подготовку, разделившись на маленькие группы: полгруппы выпекает или упаковывает пипаркоки с одним РГ, а второй руководитель помогает команде, которая подготавливает открытки с пожеланиями.

## МЕРОПРИЯТИЕ 6:

# Итог встречи / заключительная часть и домашнее задание



### Цель:

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса

### Время:

10 минут

### Материалы:

«говорящая палочка»



РГ кратко подводят итоги встречи и пускают по кругу «говорящую палочку» для получения обратной связи от всех участников.



Получение обратной связи можно проводить, например, с помощью таких вопросов:

1. Какие чувства и мысли овладевают тобой во время подготовки благотворительной инициативы?
2. Что для тебя было ценным на сегодняшней встрече?
3. Чего ты ожидаешь от следующей встречи?

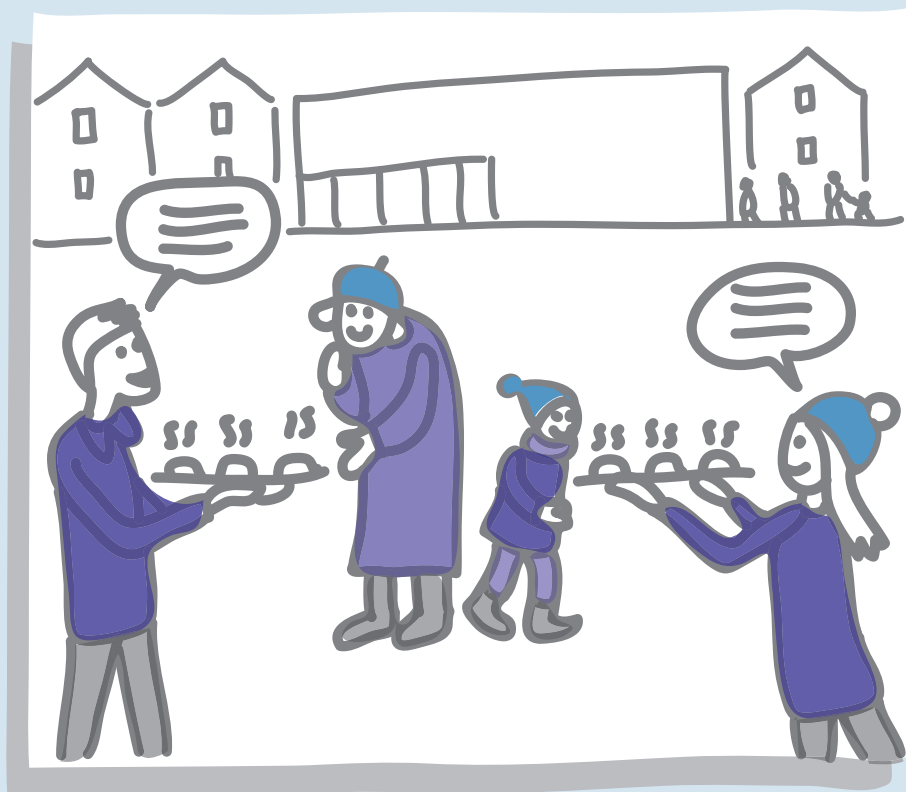
РГ дают следующее **домашнее задание**:

Домашнее задание связано с благотворительной акцией, запланированной группой: «Подумай..!», «Узнай..!» или «Понаблюдай..!» При необходимости домашнее задание также может быть связано с чем-то, что необходимо подготовить для осуществления инициативы.

Если подготовительный этап завершен, тогда домашнее задание может быть, например, таким: «В течение следующей недели обрати внимание по крайней мере на одну ситуацию, в которой кто-то совершает добро!»

РГ переспрашивают у группы: «Когда и где мы встречаемся в следующий раз?»

РГ хвалят и благодарят молодых людей за содержательные идеи и вклад в подготовку полезной инициативы и выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 11:**  
**Больше, чем мы.**  
**Осуществление полезной**  
**инициативы**

# Групповая встреча № 11:

## Больше, чем мы. Осуществление полезной инициативы

### Цель:

вера в себя, самооценку и самореализация — личные качества, переживаемые во время благотворительной акции.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** предприимчивость, доброжелательность, забота, смелость;
- **знания:** как общаться с незнакомыми людьми во время благотворительной акции (РГ уточняют цели, в соответствии с выбранной инициативой);
- **навыки:** навыки работы в команде, ответственность, оценивание других, коммуникативные навыки, умение ценить себя, вера в себя, самореализация, навык самоанализа.

### Значимость темы:

Переживание совершения доброго дела, в т. ч. инициативы в качестве наблюдателя или исполнителя развивает в человеке готовность прийти на помощь и внимание по отношению к окружающим [33]. Поощрение со стороны других, оказавшихся свидетелями совершения добра, поддерживает в исполнителе веру в себя и самооценку. Благотворительная акция становится достаточно сложным испытанием для молодых людей, поскольку необходимо думать и действовать не только в своих интересах. Проявленная во время осуществления полезной инициативы предприимчивость предлагает молодым людям реализовать себя и ощутить вдохновение. Исполнителя доброго поступка всегда охватывает такое положительное чувство, которое вдохновляет его вновь совершать хорошие дела.

На этой встрече будет воплощена созданная и подготовленная вашей группой инициатива. Для усиления учебного опыта молодежи важно, чтобы РГ поддерживали инициативность и принятие решений молодежью на этапах подготовки и реализации.

**Используемые методы:** обсуждение, поощрение, практические действия, в зависимости от выбранной благотворительной акции.

**Необходимые материалы:** в зависимости от того, в чем заключается конкретная полезная инициатива.





## МЕРОПРИЯТИЕ 1:

### Введение / вступительная часть

**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

15–20 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка»

РГ приветствуют группу и начинают с разговора, пуская «говорящую палочку» по кругу:

«Какие хорошие поступки ты заметил вокруг себя в течение недели?»

РГ делают введение в тему сегодняшней встречи. Под руководством РГ озвучиваются цель инициативы, задания членов команды и важные соглашения, например, так:

«Сегодня мы в команде подготовили одну полезную инициативу.

1. В чем она заключается?
2. Кто в команде за что отвечает?
3. Какие договоренности являются ценными для нас, как для команды?»

## МЕРОПРИЯТИЕ 2:

### Отправление/прибытие на место проведения полезной инициативы и ее осуществление



**Цель:**

реализация благотворительной акции, осознание положительного влияния от собственной деятельности, увеличение стимула совершать добрые поступки в будущем

**Время:**

в зависимости от места проведения и формата акции, минимально 60–90 минут

**Материалы:**

в зависимости от конкретной благотворительной инициативы



Группа определила, в чем конкретно будет заключаться инициатива, распределила задания и продумала, как реализовать акцию, а также совершила все приготовления для осуществления доброго дела в течение групповых встреч № 9 и 10 (см. соответствующие групповым встречам главы).

Если полезная инициатива является одним из долгосрочных действий, например, добровольная помощь на каком-либо мероприятии или участие в кампании по благоустройству, которая происходит в течение целого дня, и если это под силу молодому человеку, и он этого сам хочет, можно в соответствии с договоренностью с молодым человеком и его родителем увеличить срок деятельности.



## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Итог инициативы и домашнее задание

**Цель:**

вербализация выученного на встрече, подведение итогов группового процесса, поощрение

**Время:**

10–15 минут



Если это возможно, РГ собирают первичную обратную связь (задав любой из итоговых вопросов):

1. Как все прошло?
2. Чем ты остался(-лась) доволен(-льна)?
3. Что могло бы быть по-другому?
4. Кто тебе особенно запомнился? Почему?



РГ хвалят команду и по возможности каждого молодого человека в отдельности.

РГ задают следующее **домашнее задание**:

«До следующей встречи соверши еще какое-нибудь доброе дело!»

РГ благодарят молодых людей за совершенную сегодня акцию полезной инициативы и выражают чувство волнительного ожидания в отношении следующей встречи.

Безопасное возвращение молодых людей домой с места проведения мероприятия (по необходимости РГ делают это организованно).



**ГРУППОВАЯ ВСТРЕЧА № 12:**  
**Действие полезной инициативы.**  
**Поощрение и выводы**

# Групповая встреча № 12:

## Действие полезной инициативы.

### Поощрение и выводы

#### Цель:

вербализация навыков, знаний и опыта, полученных во время участия в программе. Осознание своих достоинств и недостатков.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** доброжелательность, благодарность;
- **знания:** свои достоинства и недостатки;
- **навыки:** навык самоанализа, самооценка; умение замечать и поощрять окружающих.

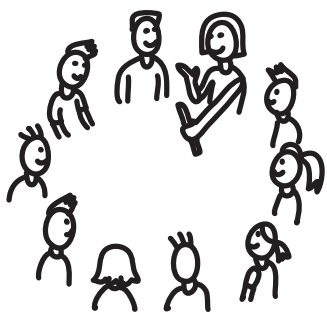
#### Значимость темы:

Наступила последняя групповая встреча программы «Переломный пункт», и пришло время оглянуться на полученный опыт, чтобы взять с собой то, что пригодится членам группы в будущем. Несмотря на то, что большая часть полученного опыта была приобретена в группе, обучение, духовный и нравственный рост — это глубоко личный процесс. Сформулированные самим молодым человеком результаты обучения, а также выраженное поощрение товарищами лучше всего способствуют осознанию личных возможностей и достоинств. В итоге, именно наши сильные стороны приходят на помощь, когда мы должны справляться с трудными ситуациями.

**Используемые методы:** обсуждение, оценивание по шкале, творческое задание, охота за сокровищами, обратная связь, поощрение.

**Необходимые материалы:** стулья, закуски (в том числе крендель или торт) и безалкогольные напитки, флипчарт и подставка для доски, цветные стикеры Post-it или вырезанные в форме яблока цветные листочки, нарисованное на весь размер флипчарта дерево с пышной кроной, фломастеры, маркеры, клейкая масса для крепления предметов, ножницы, спрятанные в помещении именные сокровища для каждого участника, свидетельства о прохождении программы для всех участников.





## МЕРОПРИЯТИЕ 1:

### Введение / вступительная часть

**Цель:**

создание ощущения приветственной и дружественной атмосферы, настраивание на тему

**Время:**

10 минут

**Материалы:**

стулья в кругу, «говорящая палочка»



РГ приветствуют группу и начинают с разговора, «говорящая палочка» переходит из рук в руки по кругу:

1. С какими мыслями и чувствами ты сегодня пришел(-шла) сюда?
2. Какие добрые дела ты совершил(-а) за это время? / Расскажи об одном добром деле, которое ты совершил(-а) за это время!

РГ делают введение в тему:

«Наступила последняя встреча с группой. Сегодня мы сосредоточимся на том, чтобы подвести итоги, и каждый из нас может подумать о том, что полезного из совместного опыта он возьмет с собой».



## МЕРОПРИЯТИЕ 2:

### Анализ проведения благотворительной акции

**Цель:**

работа в команде и выяснение причин успеха благотворительной инициативы

**Время:**

50 минут

**Материалы:**

цветные стикеры Post-it или вырезанные в форме яблока цветные листочки, нарисованное на флипчарте дерево с пышной кроной, фломастеры, флипчарт, маркеры, клейкая масса, ножницы



## **ЗАДАНИЕ 2.1:**

### **Шкала успешности доброго дела**

РГ образуют шкалу, где один РГ стоит на одном конце воображаемой шкалы, а другой — на другом конце. РГ показывают молодым людям, какой конец шкалы символизирует ответ «совсем не удалось» и какой — «очень удалось».

РГ задают молодым людям вопросы и просят молодых людей интуитивно занять положение на шкале, приблизившись больше к одному или другому концу, в зависимости от того, какой из них отражают их точку зрения в данный момент. После каждого вопроса РГ выборочно спрашивают у молодых людей, по какой причине они заняли именно это, а не другое место.

Вопросы:

1. Насколько успешно, по твоему мнению, нам удалось реализовать благотворительную акцию?
2. Насколько ты остался(-лась) доволен(-льной) работой коллектива?
3. Насколько ты остался(-лась) доволен(-льной) своими действиями?
4. Насколько ты готов(-а) еще осуществить похожие акции полезной инициативы?

Участники садятся в круг и обсуждение продолжается:

1. Что ценного дала тебе инициатива нашей группы?
2. Для кого это еще было полезно?
3. Что ты узнал(-а) в ходе акции о своих одноклассниках?
4. Что ты узнал(-а) о себе?

## **ЗАДАНИЕ 2.2:**

### **Дерево успеха**

РГ раздают каждому участнику по три заранее вырезанных листочка в форме яблока.

РГ: «Пожалуйста, напиши на каждом яблоке по одной мысли, которые, по твоему мнению, помогли нам успешно осуществить инициативу».

Далее все делятся причинами успеха в кругу.

РГ заранее нарисовали на флипчарте большое и роскошное дерево — «**Дерево успеха**» — куда наклеиваются бумажные яблоки, на которых члены группы написали все, по своему мнению, обстоятельства, повлиявшие на успех реализации идеи.

РГ: «Если бы у тебя появилась новая возможность реализовать одну благотворительную акцию совместно с группой, чтобы ты сделал(-а) по-другому? Пожалуйста, обоснуй!»



## МЕРОПРИЯТИЕ 3: Поощрение товарищей

**Цель:**

подмечание достоинств товарищей и их поощрение, принятие поощрения

**Время:**

40 минут

**Материалы:**

цветная бумага, ручки, стикеры Post-it, фломастеры



РГ раздают каждому молодому человеку стикеры Post-it согласно количеству членов группы.



РГ: «Пожалуйста, напиши о каждом члене группы, что ценного ты в нем заметил(-а)/замечал(-а) во время деятельности?»

Далее стикеры приклеиваются на спину человека, которого похвалили или помещаются в конверт с его именем.

Следует выражение поддержки, то есть письменное поощрение всех членов группы.

После записывания поощрений можно дать молодым людям время, чтобы они могли ознакомиться с сообщениями, оставленными им одногруппниками.

РГ: «Какое чувство возникает, когда вы читаете подобные вещи о себе?»

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Индивидуальная обратная связь от РГ каждому члену группы

**Цель:**

осознание собственных достоинств

**Время:**

30 минут

**Материалы:**

заранее подготовленные спрятанные в помещении сокровища для каждого участника, свидетельства для всех участников о прохождении программы

### **ЗАДАНИЕ 4.1:**

#### **Охота за сокровищами**

В помещении заранее спрятано именное сокровище для каждого молодого человека. Начинается охота за сокровищами, и молодые люди должны найти сокровище со своим именем. Если выясняется, что один из членов группы еще не нашел свое сокровище, РГ просят других помочь ему. Внутри сокровища скрывается, например, какой-нибудь знак или вещь, которые символизируют индивидуальную обратную связь от РГ.

### **ЗАДАНИЕ 4.2:**

#### **Поощрение от РГ всех членов группы**

РГ просят группу собраться в круг для последнего обсуждения.

РГ: «Какие чувства и мысли у вас возникли за это время?»

РГ кратко говорят о каждом участнике и хвалят его перед всей группой.

Встречу можно завершить **вручением свидетельств об участии** в программе, за которым следует угощение праздничным кренделем или тортом.





**Последующая встреча с подростком и его близким окружением**



# Последующая встреча с подростком и его близким окружением

(после окончания групповых встреч)

## Цель:

поощрение подростка и его близкого человека. Получение обратной связи от подростка и его близкого. Передача обратной связи подростку и его близкому.

В ходе встречи молодые люди приобретают:

- **ценности:** самоуважение, саморазвитие;
- **знания:** преобразование собственных ценностей, знаний и навыков в процессе программы;
- **навыки:** самоанализ.

Значимость встречи:

В ходе программы участник получает большое количество новых переживаний. Хотя анализ полученного опыта всегда происходит в контексте группы, итоговая встреча предлагает участнику возможность оглянуться на процесс развития и поделиться этим с членом своей семьи. Кроме того, каждый участник на данной встрече может рефлексировать о своем процессе развития в более глобальном масштабе.

Последующая встреча должна способствовать закреплению результата и стимулировать использование приобретенных знаний в повседневной жизни и в будущем.

Так же, как и на предварительной встрече, РГ необходимо до начала беседы договориться, как они распределяют роли.

Рекомендуемое время для проведения встречи — 1 час.

## МЕРОПРИЯТИЕ 1: Введение



Время:  
5 минут

В вводной части встречи участнику выражается благодарность за участие, а его сопровождающему — за поддержку участника и присутствие на встрече. В начале встречи лучше не торопиться и в течение первых нескольких минут создать обстановку, располагающую к неформальной беседе. В начале встречи полезно сформулировать цели встречи.

## МЕРОПРИЯТИЕ 2: Обратная связь от участника (обсуждение)



Время:  
15 минут

На этом этапе встречи на первый план выводится и осознается уникальный опыт, приобретенный участником в течение программы:

Примерные вопросы для начала обсуждения:

1. Какой опыт ты получил(-а) от участия в программе?
2. Что тебе понравилось в программе?
3. Что для тебя было сложным в программе?
4. Как тебе удалось справиться с вызовами? Какие сильные стороны твоего характера помогли тебе?
5. Чему ты научился(-ась) в ходе программы?
6. Как участие в программе и полученный опыт повлияли на твою повседневную жизнь?
7. Как ты планируешь использовать полученный опыт в будущем? В каких случаях?
8. Какие сильные стороны ты открыл(а) в себе во время программы?

Для выстраивания беседы необходимо начать с более общих вопросов («Как программа прошла для тебя?») и потом двигаться в более конкретном направлении («Какая встреча была для тебя самой интересной / какое мероприятие было для тебя самым интересным?»).

Все переживания участника являются важными в равной степени. Расспрашивая о неприятностях и трудностях, РГ должны помочь реинтерпретировать эти моменты, как часть обучающего процесса.

Задача РГ — отражать и формулировать с помощью выражения поддержки все, в чем они соглашаются с участником. Отражения и выражения поддержки особенно важны для обобщения опыта участника.

## МЕРОПРИЯТИЕ 3.

### Обратная связь от родителя

Время:  
10 минут



На этом этапе беседы целью является получить представление о впечатлениях родителя. Сосредоточиться стоит на изменениях в поведении участника, которые заметил родитель. В случае, если родитель испытывает затруднения в этой части, РГ могут помочь ему, ориентируясь на темы программы. Может также помочь рассмотрение областей, которые обсуждались во время предварительной встречи.

1. Как повлияло участие в программе на молодежь?
2. Что (какие части программы) было для молодежи наиболее полезным?
3. Какие положительные качества вы заметили у участников?
4. Как вы можете помочь молодежи начать использовать полученный опыт в повседневной деятельности?

Обратная связь от родителя и участника по поводу участия в программе способствует переложению полученного в программе опыта в более глобальные условия повседневной жизни.

## МЕРОПРИЯТИЕ 4: Обратная связь участнику и его родителю



Время:  
15 минут

Здесь у РГ есть возможность предоставить участнику и его родителю обратную связь о том, как участник справлялся и развивался в контексте группы. При передаче обратной связи необходимо быть внимательным, чтобы случайно не раскрыть конфиденциальную информацию о участнике. За основу эффективной обратной связи следует взять то, что ранее уже обсуждалось в присутствии участника и взрослого. Естественно, РГ могут включать в беседу дополнения со своей стороны. Во время передачи обратной связи следует сосредоточиться на достоинствах и положительных изменениях участника. Не менее важно поделиться своим взглядом на то, какие изменения и какая помощь могут потребоваться участнику для того, чтобы успешно справляться в будущем.

Предоставляя обратную связь, следует избегать длинных монологов. В случае, если в словах участника и родителя уже прозвучали важные мысли, а РГ поделились своей точкой зрения, не стоит задерживаться на этом слишком долго. Если передается новая информация, следует это делать подходящим мотивирующему интервью способом (вызов — передача информации — вызов).

## МЕРОПРИЯТИЕ 5: Итог



Время:  
15 минут

Подводя итоги, РГ еще раз озвучивают произошедшие изменения, а также помогают совместно составить план того, как сохранить достигнутое или предпринять следующие шаги. Так как РГ не сможет участвовать в дальнейшей реализации плана, важно, чтобы план был полезным и под силу как участнику, так и его сопровождающему. Итоги также должны быть подведены в поддерживающем и вдохновляющем духе.



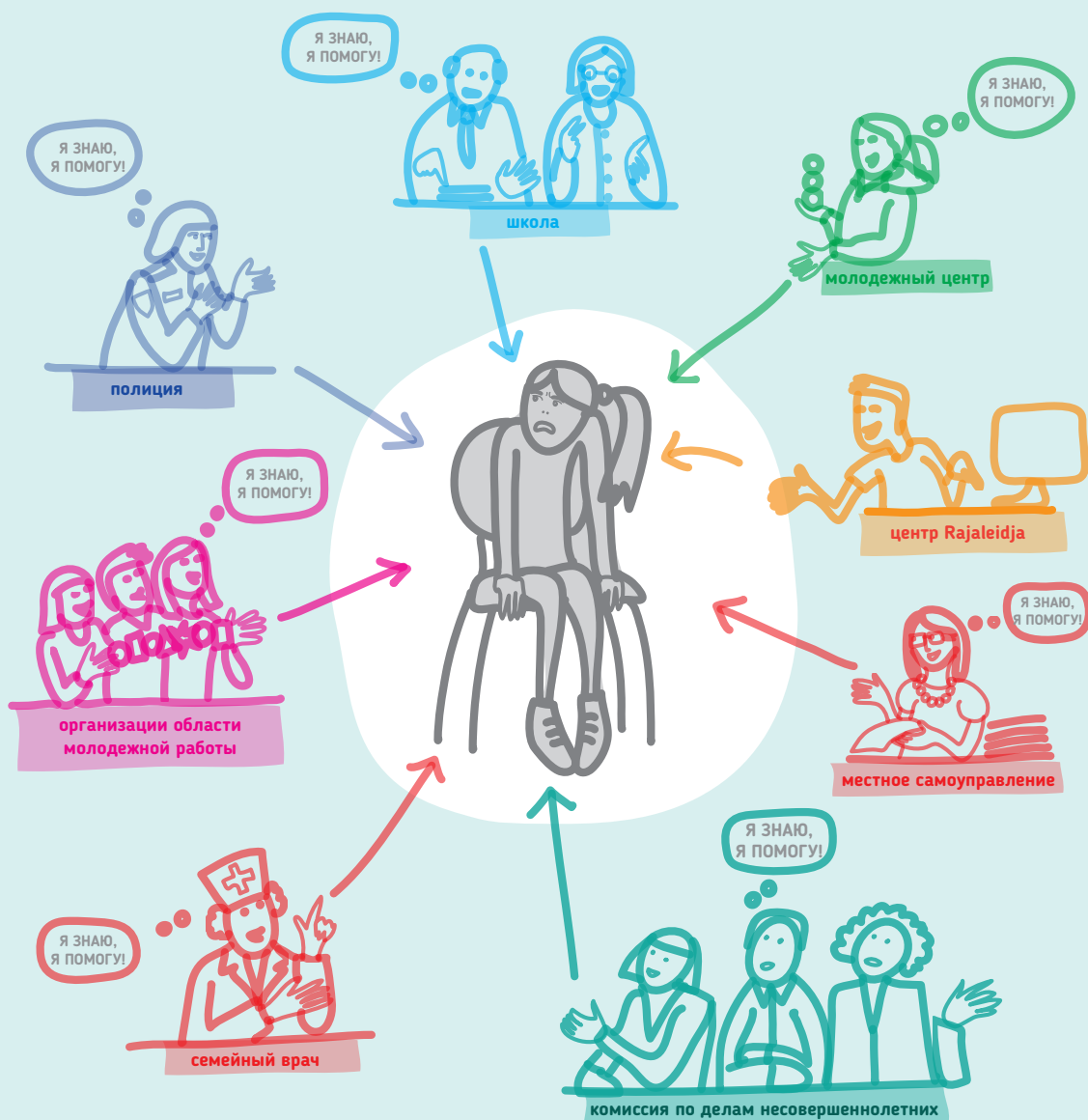
# ПРИЛОЖЕНИЕ I:

Как выстраивать хорошую сеть сотрудничества и представлять программу «Переломный пункт» важным партнерам?

## КАК ДОСТИГНУТЬ ЭФФЕКТИВНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА ВНУТРИ СЕТИ?

Качество сотрудничества специалистов по работе с молодежью в Эстонии не является однородным. В общем специалисты в рамках одного региона знают друг друга и открыты к сотрудничеству. Затруднения могут вызывать, например, обмен сведениями, информирование друг друга об общем рабочем процессе и регулярные встречи.

На следующем рисунке описана ситуация, когда участники процесса делают все возможное. Однако этого оказывается не всегда достаточно, чтобы помочь подростку.



- У каждого свои цели
- Каждый несет ответственность за свои цели
- Сотрудничество происходит, если есть время
- Сообщается, как (каким образом) справляются с ситуацией, только с целью информирования
- Каждый оценивает свой результат

Предпосылками к успешному сотрудничеству являются единые цели и согласованные действия. Знания, умения и опыт различных специалистов — все это вместе является мощной силой. Совместная деятельность помогает разумно использовать ресурсы, делать меньше, но лучше, и успевать больше. Совместными усилиями можно привлечь и тех молодых людей, которые в противном случае останутся незамеченными. [34, 35]



- Общие ценности
- Общие цели
- Согласованные единые правила игры и конкретные ожидания
- Поддержка друг друга в ежедневной работе (в т. ч., при необходимости, распределение обязанностей)
- Главное ответственное лицо
- Постоянная коммуникация
- Распределение ресурсов
- Совместная оценка результатов и эффективности

Если в сети сотрудничества не назначен руководитель или не распределены обязанности, заметивший проблему должен быть готов вступить во взаимодействие с другими специалистами.



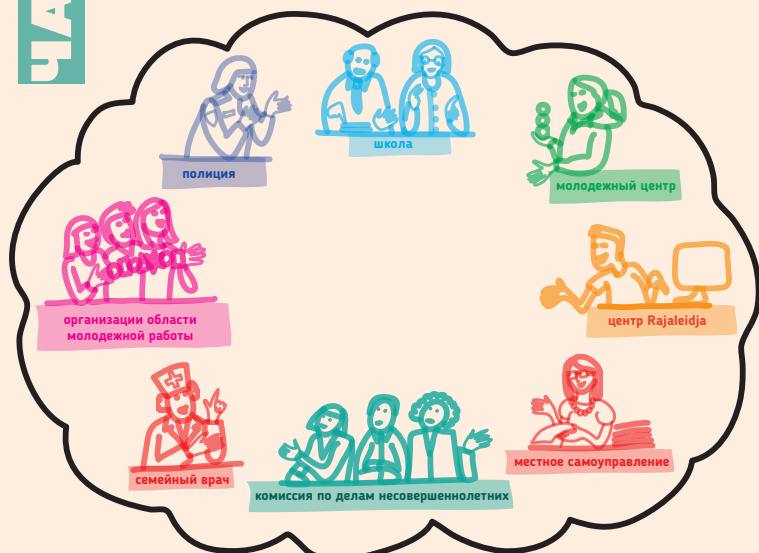


### КАК ПОДРОСТОК ПРИХОДИТ В ПРОГРАММУ «ПЕРЕЛОМНЫЙ ПУНКТ»?

Направить молодежь к участию в программе могут молодежный центр, школа, учреждение социальной работы, полиция или другие партнеры.



**ШАГ 1:** Верь в то, что ты делаешь!



**Шаг 2:**

Изучите партнеров по сети, через которых получите доступ к целевой группе!



**Шаг 3:**

Подумайте, как представить программу партнерам? Расскажите о:

- целях программы;
- целевой группе;
- структуре программы;
- мероприятиях;
- моментах обучения молодежи;
- людях, проводящих программу;
- практических темах (время и место встреч, договоренности, стоимость);
- предыдущих успешных примерах применения программы.

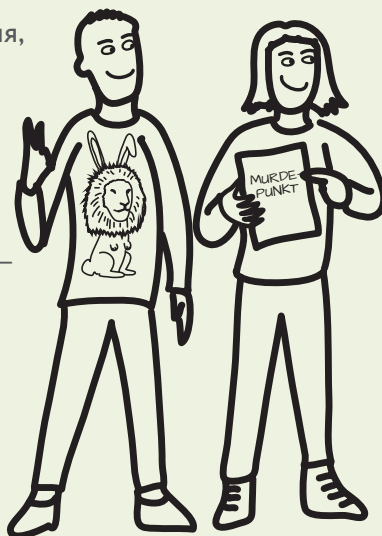


**Шаг 4:**

Поддерживайте связь с партнерами и давайте обратную связь на протяжении всего процесса.

«КАК ОЗНАКОМИТЬ С ПРОГРАММОЙ  
„ПЕРЕЛОМНЫЙ ПУНКТ“ И КАК НАЙТИ ФИНАНСИРОВАНИЕ?»

- Составь список потенциальных спонсоров и партнеров.
- Придумай три основных высказывания, которые охарактеризовали бы программу в течение всего одной поездки в лифте.
- В случае более длинной презентации сделай ее ясной и привлекательной — сосредоточься на содержании, скажи об ожидаемых результатах и стоимости.
- Разнообразь выступление статистическими данными и историями.



Хейди Пааборт, руководитель Eesti ANK рекомендует:

- выполнять свою работу качественно и учитывать, что качество начинается с мелочей;
- постоянно рассказывать истории успеха, потому что это помогает понять суть работы с молодежью;
- следить, что из новостей в СМИ актуально и предлагать различные мнения в качестве тем для обсуждения;
- сообщить местным СМИ и самоуправлению, что ты готов(-а) высказать экспертное мнение на тему, связанную с работой с молодежью;
- постоянно отражать свою деятельность в социальной меди — быть на виду;
- регулярно встречаться со специалистом по работе с молодежью местного самоуправления и делиться, чем вы занимаетесь и что происходит нового в работе с молодежью;
- сообщать о результатах своей работы в местное собрание или в комиссии, занимающиеся делами несовершеннолетних правонарушителей;
- следить, чтобы ключевые моменты развития были включены в план развития на уровне самоуправления;
- участвовать в различных сетях сотрудничества и активно взаимодействовать;
- организовывать мероприятия и приглашать на них представителей местного самоуправления и партнеров.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

## Бланк согласия на участие в программе

### Инфолист по программе «Переломный пункт» и бланк согласия на участие в программе

**Программа «Переломный пункт»** предназначена для молодежи 13–17 лет. Цель программы – помочь молодежи улучшить отношения с друзьями, в школе, дома и на работе, а также поддержать в поиске и применении своих сильных сторон. Участие в программе для молодежи бесплатно.

Программа состоит из 12 встреч, которые проведут два прошедших соответствующую подготовку руководителя группы .....(из какой организации?). Встречи пройдут между ..... и ..... в ..... (где?). Групповая встреча продолжается два часа. Одна из двенадцати встреч представляет собой приключенческую поездку с ночевкой, дополнительную информацию о которой руководители группы пришлют примерно за две недели до поездки.

На встречах, в рамках программы, молодежь учится важным жизненным навыкам через игровые упражнения и обсуждения. В некоторых случаях руководители группы могут выбрать в качестве рабочего метода обратную связь на видео, т. е. выполнение упражнения будет записано и видео будет использовано для совместного обсуждения с группой. Содержание видео не будет доступно для посторонних. После анализа целей учебного процесса видео будет удалено. Сделанные во время встреч фотографии также не будут опубликованы без согласия участника и его родителей; исключение будет сделано только для спонсоров программы и команды проекта, которые имеют право потребовать документальные свидетельства произошедших встреч.

Руководители групп программы «Переломный момент» и их контактные данные:

1. ....(имя/фамилия и должность); тел. / э-почта .....

2. ....(имя/фамилия и должность); тел. / э-почта .....

*(Эту часть заполняет родитель или законный представитель участника программы, не достигшего 18-летия )*

Я согласен/согласна с участием моего ребенка в программе «Переломный пункт». Меня проинформировали о целях программы.

**Имя участника:**

.....

**Дата рождения:**

.....

Номер телефона: .....

Адрес э-почты:  
для пересылки доп.  
информации .....

Имя пользователя в  
«Фейсбуке»:  
для пересылки доп.  
информации .....

**Имя родителя или  
законного представителя:** .....

Номер телефона: .....

Адрес э-почты:  
для пересылки доп.  
информации .....

**Инструкции родителя, касающиеся состояния здоровья участника и соответствующих потребностей:**

(Пожалуйста, отметьте здесь аллергии, диеты и другую информацию, которую организаторам нужно иметь в виду во время проведения встреч.)

.....

Дата: .....

Имя и подпись родителя: .....

Имя и подпись: .....

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3:

## Форма для самоанализа

Номер групповой встречи	
Дата встречи	
Время начала встречи	
Время окончания встречи	
Количество участников / молодежи	
Руководители групп	

### 1. Общая оценка

Оцените успешность встречи по 10-бальной шкале  
(1 = плохо / вообще никак; 10 = очень хорошо)

Насколько успешной была работа в тандеме при проведении этой встречи?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Как хорошо проходило сотрудничество в группе?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

### 2. Достижение целей

В какой мере вам удалось достичь целей встречи и сопутствующих мероприятий? Оцените встречу в целом и каждое действие в отдельности.

Для ответа используйте следующую шкалу:

0 – Мероприятие не было проведено

1 – Мы достигли минимального количества целей

2 – Мы достигли некоторых целей

3 – Мы достигли основных целей

4 – Мы достигли всех целей; мероприятие полностью удалось

### 3. Анализ влияния мероприятий

- Что (особенно) удалось при проведении встречи?
- Как вы этого достигли?
- Какое действие или ситуация стали самым большим вызовом при проведении встречи?
- Что вам пришлось изменить в рамках встречи в сравнении с первоначальным планом?
- Как изменения помогли достичь поставленных для встречи целей?
- Чему полезному вы научились на этой встрече?
- Что вы хотели бы отметить в коллеге по тандему во время подготовки и проведения встречи?
- Что бы вы в следующий раз сделали по-другому? Как?

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4:

## Как понять программу «Переломный пункт»?

Программа «Переломный пункт» включает в себя проведение в течение четырех месяцев перечисленных ниже мероприятий. К этому процессу подключен компетентный тандем, который демонстрирует во время процесса некоторые ценностные установки и навыки, а также проводит мероприятия программы в подходящей для этого группе.\*

### При помощи пособия по программе проводятся:

- предварительные и последующие собрания с молодежью и родителями;
- как минимум 12 описанных в руководстве регулярно проходящих встреч, которые освещают все приведенные в пособии темы и ведут к целям программы, в т. ч. проводится:
  - обучение личным и социальным навыкам;
  - как минимум, двухдневная поездка;
  - и инициатива.

### Мероприятия проводят:

- два руководителя группы,
- у которых есть достаточная подготовка для применения программы,
- исходя из которой они проводят мероприятия следующим образом:
  - в соответствии с уровнем группы и исходя из особенностей участников;
  - в игровой форме, предлагая практический опыт;
  - вовлекая молодежь и обсуждая с ней важные темы;
  - следя за процессами в группе и направляя их;
  - в духе мотивирующих интервью (МИ).

### Мероприятия проводятся в группе, в которой участвуют:

- 6–12 молодых людей
- с легким и умеренным уровнем риска в поведении
- в возрасте 13/14–17 лет

---

\* В противном случае у авторов программы есть право считать, что проведенные мероприятия не имеют отношения к программе «Переломный пункт».

# Ссылки и рекомендуемая литература

## ССЫЛКИ

1. de Vries, S. L. A., Hoeve, M., Assink, M., Geert Jan J. M. Stams, G. J. J. M., & Asscher, J. J. (2015). Practitioner Review: Effective ingredients of prevention programs for youth at risk of persistent juvenile delinquency – recommendations for clinical practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 108–121.
2. Shader, M. (2004). *Risk Factors for Delinquency: An Overview*. U.S. Department of Justice.
3. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
4. Kuperminc, G. P., Allen, J. P. (2001). Social Orientation: Problem Behavior and Motivations Toward Interpersonal Problem Solving Among High Risk Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 597–622.
5. Sander, J. B., Sharkey, J. D., Olivarri, R., Tanigawa, I. A., Mauseth, T. (2010). A Qualitative Study of Juvenile Offenders, Student Engagement, and Interpersonal Relationships: Implications for Research Directions and Preventionist Approaches. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 20, 288–315.
6. Ots, A. (2005). *Üldoskused – õpilase areng ja selle soodustamine koolis*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
7. Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8, 84–96.
8. Miller, W. R., Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. London: Guilford Press.
9. Naar-King, S., Suarez, M. (2010). *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. London: Guilford Press.
10. Wagner, C. C., Ingersoll, K, S. (2012). *Motivational Interviewing in Groups*. New York: The Gilford Press.
11. Hayes, N. (2002). *Sotsiaalpsühholoogia alused*. Tallinn: Külim.
12. Lewandowski, G. W., Nardone, N. (2012). Self-concept Clarity's Role in Self–Other Agreement and the Accuracy of Behavioral Prediction. *Self and Identity*, 11, 71–89.



13. Van Dijk, M. P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W., Meeus, W. (2014). Self-concept clarity across adolescence: longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1861–1876.
14. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2000). *Suhtlemisuskused*. Tartu: Väike Vanker.
15. Dalgleish, T., Power, M. (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley.
16. Greenberger, D., Padesky, C. A. (2007). *Mõistus juhib tundeid*. Tallinn: Tänapäev.
17. Barber, L. K., Bagnsby, P. G., Munz, D. C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences*, 49, 663–666.
18. Gordon, T. (2006). *Õpetajate kool*. Tartu: Väike Vanker.
19. Lehtsaar, T. (2015). *Suhtlemiskonflikti psühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
20. Rubin, J. Z., Pruitt, D. G., Kim, S. H. (1994). *Social conflict: escalation, stalemate, and settlement*. New York: McGraw-Hill.
21. Sullivan, C. J. (2006). Early Adolescent Delinquency. Assessing the Role of Childhood Problems, Family Environment, and Peer Pressure. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 291–313.
22. Padilla-Walker, L. M., Bean, R. A. (2009). Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents. *Journal of Adolescence*, 32, 323–337.
23. Lason, B. A. (2007). Adventure Camp Programs, Self-Concept, and Their Effects on Behavioral Problem Adolescents. *Journal of Experiential Education*, 29, 313–330.
24. Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K. (2008). *Õuesõpe*. Tallinn: Ilo.
25. Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P., Szczepanski, A. (2009). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas – lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
26. Snow, H. (1997). *Indoor Outdoor Team-Building Games for Trainers. Powerful Activities from the World of Adventure-based Team Building and Ropes Courses*. New York: McGraw-Hill.
27. Priest, S., Grass, M. A. (2005). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign: Human Kinetics.
28. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384–399.

29. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
30. Noorsootöötaja mitmekultuurilises keskkonnas. (2009). [http://www.meis.ee/raamatukogu?book\\_id=226](http://www.meis.ee/raamatukogu?book_id=226)
31. Aquino, K., McFerran, B., Laven, M. (2011). Moral identity and the experience of moral elevation in response to acts of uncommon goodness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 703–718.
32. Projektinõustamise käsiraamat. (2007). <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1703/Estonian%20Coaching%20Guide.pdf>
33. Christoph, G., Gniewosz, B., Reinders, H. (2014). How does community service promote prosocial behavior? Examining the role of agency and ideology experience. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 499–508.
34. Aps, J. (2014). Ühismõju – maailmamuutmise DNA. Sotsiaalse Innovatsiooni Blogi. <http://novus.ee/uhismoju/>
35. Noorkõiv, R., Sepp, V., Nurk, M., Alviste, M. (2010). *Kohaliku omavalitsuse üksuste haldusvõimekuse tõstmine läbi omavalitsusüksuste koostöö. Täiendkoolituse õppevahend*. Sisekaitseakadeemia Avaliku Teenistuse Arendus- ja Koolituskeskus & Konsultatsiooni- ja koolituskeskus OÜ Geomedia. [http://www.sisekaitse.ee/public/KOOSTOO\\_koolitus\\_oppevahend\\_2010.pdf](http://www.sisekaitse.ee/public/KOOSTOO_koolitus_oppevahend_2010.pdf)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K. (2008). *Õuesõpe*. Tallinn: Ilo.
- Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P., Szczepanski, A. (2009). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas – lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Davies, W. (2009). *Võit viha ja ärrituvuse üle*. Tallinn: Tänapäev.
- Eyre, L. (2014). *Kuidas oma lastele väärtusi õpetada*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Faber, A., Mazlish, E. (2009). *Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid ja kuulata lapsi nii, et nad räägiks*. Tallinn: Canopus.
- Gordon, T. (2006). *Õpetajate kool*. Tartu: Väike Vanker.
- Greenberger, D., Padesky, C. A. (2007). *Mõistus juhib tundeid*. Tallinn: Tänapäev.
- Matkamine – treenerite tasemekoolituse õpik. (2008).  
[http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=174&SESSION\\_OIS=erycxhax](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=174&SESSION_OIS=erycxhax)
- Juul, J. (2010). „Ei“ ütlemise kunst. Melliste: Väike Vanker.
- Juul, J. (2010). *Sinu tark laps*. Tallinn: Väike Vanker.
- Juul, J. (2011). *Minu piirid – sinu piirid*. Melliste: Väike Vanker.
- Juul, J. (2013). *Agressiivsus: teejuht agressiivsete laste ja noorte paremaks mõistmiseks*. Tallinn: Väike Vanker.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused*. Tallinn: Koolibri.
- Krips, H., Siivelt, P., Rajasalu, A. (2012). *Suhtlemine probleemsete õpilastega*. Tartu: Atlex.
- Lehtsaar, T. (2015). *Suhtlemiskonflikti psühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lewis, P. (2001). *Kuidas juhtida oma emotsioone*. Tallinn: Sinisukk.
- Markham, L. (2014). *Rahumeelne lapsevanem*. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2000). *Suhtlemisioskused*. Tartu: Väike Vanker.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. London: Guilford Press.
- Naar-King, S., Suarez, M. (2010). *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. London: Guilford Press.

- Nõmm, E., Valgmaa, R. (1995). *Grupiprotsessid ja nende juhtimine*. Tõravere: Tesserakt.
- Ots, A. (2005). *Üldoskused – õpilase areng ja selle soodustamine koolis*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Projektinõustamise käsiraamat. (2007).  
<https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1703/Estonian%20Coaching%20Guide.pdf>
- Rogers, B. (2012). *Käitumine klassiruumis: tõhusa õpetamise, käitumisjuhtimise ja kolleegitoe käsiraamat*. Tallinn: Archimedes.
- Rosenberg, M. B. (2005). *Vägivallatu suhtlemine*. Tallinn: Nabadon.
- Shapiro, L. E. (2002). *Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust*. Puhja: Väike Vanker.
- Snow, H. (1997). *Indoor Outdoor Team-Building Games for Trainers. Powerful Activities from the World of Adventure-based Team Building and Ropes Courses*. New York: McGraw-Hill.
- Sööt, A. (2011). *Loovmäng*. Eesti Tantsuhariduse Liit.
- T-kit ehk Training kit käsiraamatud (mitteformaalse õppega seotud teemadel noorte kaasamisest projektijuhtimiseni). Euroopa nõukogu kirjastus.  
<http://mitteformaalne.ee/opimaterjalid/kasiraamatud/training-kit>
- Tuula, R., Soidra-Zujev, K. (2006). *Valik elamusmänge*. Tallinn: Lastekaitseliit.
- Wagner, C. C., Ingersoll, K, S. (2012). *Motivational Interviewing in Groups*. New York: The Guilford Press.
- Watson, G. (2003). *Koolikäitumise käsiraamat*. Tartu: El Paradiso.

