

**Методические рекомендации по социализации и реабилитации
несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом,
в рамках реализации проекта «Плечом к плечу»**

А.В. Волков, директор Пермского образовательного научно-
исследовательского центра авитальной активности
Л.А. Шилова, психолог высшей категории,
руководитель службы социально-
психологической реабилитации ПОНИЦАА

*Те педагогические технологии ценны, что способствуют формированию
ценностных ориентиров, мировоззрению личности.*
В. В. Путин

Девиантное поведение подростков – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности. Профилактика правонарушений, совершаемых подростками – важнейшая задача снижения преступности в стране.

Рост наркомании и других форм зависимого поведения в среде подростков нельзя ограничить одними запретными мерами. Существующая система наказаний в лучшем случае способствует ресоциализации подростков, резко уменьшая их шансы на нормальную полноценную жизнь.

Для решения данной проблемы необходимо искать новые методы и формы работы.

С сентября 2009 г. при некоммерческом учреждении «Пермский образовательный научно-исследовательский центр авитальной активности» функционирует амбулаторное отделение психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних возрасте от 14 до 17 лет, злоупотребляющих ПАВ.

Для реабилитации в центр направляются несовершеннолетние по ходатайству комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, а также образовательных учреждений Пермского края. Комплексная услуга оказывается детям, состоящим на учете в подразделениях по делам несовершеннолетних ОВД Пермского края за употребление ПАВ. С 2009 данная услуга оказана 689 несовершеннолетним Пермского края.

Программа ориентирована на снижение уровня первичной заболеваемости наркологическими расстройствами и уровня распространенности наркологических расстройств среди несовершеннолетних, а также на снижение показателя первичной и повторной преступности среди несовершеннолетних.

В соответствии с реализуемой программой с несовершеннолетними проводятся занятия психологического и педагогического характера в групповой и индивидуальной форме.

Столкнувшись со сложностями в групповой коррекционной работе с подростками, употребляющими ПАВ, специалисты стали искать новые методы и формы работы. Одним из решений возникших затруднений нам представляется – проведение совместных реабилитационных программ подростков с девиантным поведением и взрослых людей – участников боевых действий.

По данным исследования военных психологов в период интенсивных боевых действий у военнослужащих в ситуации непосредственной угрозы жизни развивалась продуктивная психопатологическая симптоматика тревожного радикала: повышенная возбудимость, агрессивность, выражающаяся в дезорганизации поведения. После возвращения домой, в период адаптации к мирным условиям у людей были эпизоды алкоголизации, соматические и неврологические проблемы.

Учитывая успешный опыт специалистов НУ «Пермский образовательный научно-исследовательский центр авитальной активности» в ходе реализации программы психологической реабилитации участников боевых действий в рамках проекта «Эхо войны на Северном Кавказе», а также опыт реабилитации несовершеннолетних, употребляющих ПАВ, была разработана программа социально-психологической реабилитации действующих сотрудников ОВД, принимавших участие в боевых действиях в Северо-Кавказском регионе, и подростков, находящихся в конфликте с законом – «Плечом к плечу».

При разработке данной программы «Плечом к плечу» психологи ПОНИЦАА выдвинули следующую гипотезу:

Проведение совместной реабилитационной программы формирует доверительное отношение к взрослым, восстанавливает эмоциональный комфорт, способствует формированию системы морально-нравственных ценностей, работа строится на взаимном уважении взрослых и подростков. В рамках реализации программы проводится наблюдение и коррекция реакций на стрессовые ситуации, вырабатываются установка на применение социально приемлемых моделей поведения, способности адекватно оценивать свое поведение и предупреждать конфликтные ситуации. Проведение занятий осуществляется в соответствии с принципом опоры на духовно-нравственные и культурные ценности личности, ее активность.

Таким образом, данный проект рассматривает две категории реабилитантов: подростки с девиантным поведением и молодые офицеры – военнослужащие и сотрудники МВД.

Цели и задачи программы:

- патриотическое воспитание молодых людей в смешанной группе с участниками боевых действий;
- эмоциональное сплочение;
- создание взаимного доверия в группе,
- выработка установки на самосовершенствование,
- выявление личностных проблем;
- обучение способам саморегуляции и самоконтроля;
- духовное совершенствование;
- повышение психологической устойчивости к асоциальным воздействиям среды;
- формирование важных социальных качеств человека, гражданина;
- формирование ценностей, направленных на созидание, конструктивное взаимоотношение с миром и людьми;
- психологическая проработка детских травм, жестокого обращения и депривации;
- формирование навыков уверенного поведения;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Методы работы:

1. Постоянная мотивация группы на необходимость и полезность совместной деятельности. Создание атмосферы доверия, взаимопонимания и уважения.
2. Формирование навыков принятия групповых решений и способности брать за них ответственность.
3. Создание условий с целью изучения личной зоны каждого участника, увеличение количества кинестетических контактов каждого участника.
4. Наблюдение за действиями подростков в различных ситуациях, особенно моделирующих экстремальные, конфликтные. Прогнозирование их поведения в будущем.
5. «Якорение» позитивных состояний.

В группы по проекту «Плечом к плечу» отбор подростков проводится по следующим признакам:

- несовершеннолетние, состоящие на учете в органах внутренних дел;
- несовершеннолетние, проживающие в неблагополучных и алкоголизированных семьях;
- несовершеннолетние, состоящие на учете в образовательных школах.

Работа ведется в группах по 20 человек.

Состав группы: 5 взрослых и 15 подростков.

Продолжительность программы -5 дней.

Программа реабилитации подростков «Плечом к плечу» построена на взаимодействии с группой взрослых, прошедших суровые жизненные испытания и имеющих сформированные духовно-нравственные ценности. Сотрудники, как правило, имеют высокие правительственные награды - «Орден мужества», «Медаль за отвагу», «За заслуги перед Отечеством 1 и 2 степени», - и являются примером для подростков.

В процессе реабилитации предполагаются отдельные и совместные тренинговые занятия для подростков и взрослых. На совместных занятиях были использованы психотехнические игры и упражнения; «Растяжка», «Блиндаж», «Забрать последнего», «Узкий мост», «Испытание», «Дружеская рука», «Восковая палочка», «Чемодан в дорогу», «Мостик через пропасть», «Мина», «Падение с высоты», совместный рисунок «Служим России» и др.

Очень важен блок невербального поведения – «коммуникация чувств», эмпатия, активное слушание; блок социальной активности; личностный блок. Выработка умений и навыков релаксации и снятия нервно-психического напряжения, а также различного рода медитации и военно-спортивные мероприятия.

Раздел реабилитационной программы с подростками строится на особенностях их психологических и криминогенных факторов.

По мнению А.Е. Личко (1973), криминогенным фактором могут выступать типичные для подросткового возраста поведенческие стереотипы или подростковые реакции. К ним относятся реакция эмансипации, реакции группирования со сверстниками, реакции отказа, оппозиции, отрицательная реакция эмитации, реакции компенсации и гиперкомпенсации.

Так, реакция эмансипации проявляется в стремлении высвободиться от навязчивой опеки, руководства, контроля, покровительства взрослых. Реакция может распространяться не только на старших лиц, но и на установленные взрослыми правила, порядки, законы – все то, что ценится и уважается в обществе. Одной из проявлений эмансипации является особая форма поведения, которая получила название «отравление свободой». Поведение подростка становится противоположным тому, что от него требуется, привлекает именно то, что не дозволяется.

К криминогенным качествам подростков, совершающих преступления, Л.В. Яссман (1998) относит потребность в самоутверждении. Низкий интеллектуальный уровень в сочетании с непокладистостью и своеволием, по мнению Ю.М. Антоняна, Ю.Н. Голубева, Ю.Н. Кудрякова, приводит к проявлению регидности, враждебности, склонности к риску, агрессивности. Индивидуальными факторами криминального поведения, по мнению Е.В. Заики и др. (1990), также являются неподкрепленные реальностью притязания, деформированная система ценностей, хроническая конфликтность с взрослыми, несформированность эмоциональной сферы.

Кроме того, ряд исследователей обращают внимание на такое личностное свойство, как неспособность видеть и понимать другого человека, эмоциональную холодность. «Другой» в данном случае выступает

как неодушевленный предмет, который либо мешает достижению целей подростка, либо нейтрален, либо пытается нанести ему вред. Таким подросткам недоступно сопереживание (эмпатия), способность поставить себя на место другого человека. Такое мировоззрение создает ощущение враждебности окружающих, что само по себе является криминогенным фактором.

По мнению исследователей из всех элементов микросреды наиболее криминогенным является семейное неблагополучие. Специалисты (М.Д. Давитадзе, 1997; В.А. Лелеков, 1997; и др.) считают, что отсутствие теплых эмоциональных отношений между ребенком и родителями, жестокость, хронические конфликты также являются криминогенными факторами. Эмоциональный комфорт, утраченный подростками в результате семейного неблагополучия и школьных неудач, нуждается в компенсации. Компенсация эмоциональной неудовлетворенности происходит за счет самоутверждения в товарищеских часто асоциальных группах.

В проекте «Плечом к плечу» эмоциональная компенсация происходит за счет доверительного и уважительного отношения к каждому в группе.

В частности, в программе проекта «Плечом к плечу» много внимания уделяется духовной сфере развития человека. Разбираются такие понятия, как «вера», «общечеловеческие ценности», «смысл жизни» и пр. Вера в идеалы, близких, друзей, товарищей. Бойцы рассказывают ребятам, как вера помогла им не только выжить в экстремальных ситуациях, но и совершить то, что выше человеческих сил. Вера усиливает индивидуальность человека, придает завершенность морали.

Боевой опыт сформировал у сотрудников ОВД особую систему нравственных ценностей: честь, долг, верность, преданность, дружба.

Информацию и сформированные навыки участники программы «Плечом к плечу» смогут использовать в стрессовых ситуациях, при общении с окружающими людьми, на работе/учебе, в семье.

Программа

«Экспериментального Центра психологической реабилитации подростков, находящихся в конфликте с законом, злоупотребляющими ПАВ и сотрудников органов внутренних дел, принимавших участие в боевых действиях в рамках проекта «Плечом к плечу»

Состав группы: 15 подростков, 5 сотрудников ОВД, 2 психолога

Время проведения: пять дней

Место проведения: Пермский край

Используемые методы: коррекционная методика Мэрилин Мюррей «Терапия последствий травм, жестокого обращения и депривации»; общеукрепляющий массаж; позитивная психотерапия; ароматерапия; релаксационные фильмы; музыкотерапия; арттерапия; фитотерапия; витаминизированное питание; медитация; игровая психотерапия, экскурсии в музеи, дискуссии, ролевые игры, военно-спортивные мероприятия

Задачи тренинга:

- обеспечение психологической устойчивости подростков;
- способность в случае необходимости принимать и реализовывать самостоятельные решения своих проблем;
- формирование высокой психологической надёжности, обеспечивающей уверенное поведение и действия при любых жизненных трудностях;
- повышение уверенности в себе, в успех и обучение методам самомобилизации, самоуправления поведением и саморегуляции психических состояний.
- восстановление коммуникативных навыков подростков путем различных групповых упражнений;
- предотвращение возникновения процесса социально-психологической дезадаптации у подростков;
- формирование патриотических ценностей с привлечением участников боевых действий.

Программа тренинга

Распорядок дня:

8.00 – 8.15 – подъем
8.15 – 8.45 – зарядка
9.00 – 10.00 – завтрак
10.00 – 12.00 – тренинговые занятия
12.00 – 12.15 – кофе-брейк
12.15 – 13.50 – тренинговые занятия
14.00 – 15.00 – обед
15.00 – 16.00 – тренинговые занятия
16.00 – 16.15 – кофе-брейк
16.15 – 17.30 – тренинговые занятия
18.00 – 19.00 – ужин
19.00 – 20.00 – игровая психотерапия
20.00 – 21.00 – релаксационные мероприятия
22.00 - сон

Первый день

9.00 – 10.00	Завтрак.
10.00 – 10.10	Представление руководителей и организаторов проекта. Цели и задачи реабилитационной программы Вступление.
10.10 – 10.35	- Игра на знакомство. Разминка: «Встали все, кто любит рыбалку...») - Знакомство участников тренинговой группы (представление друг другу).
10.35 – 10.45	Принятие правил работы группы: - общение по принципу «здесь и сейчас» - Я – высказывание - конфиденциальность - не критиковать, не оцениваем - уважение к говорящему, не перебивать - умение слушать - точность, пунктуальность Разбор китайского иероглифа, из которого состоит глагол «слушать...»
10.45 – 10.50	Выполнение методики Лутошкина (выбор цвета по настроению)
11.00 – 11.20	Участники отмечают ожидания от тренинга (каждому участнику выдается листочек бумаги, на котором он отмечает свои ожидания от программы. Листочки наклеиваем на общий ватман. Один из участников озвучивает ожидания)

11.20 – 11.50	Анкетирование участников по методике ДАТ. Игровая психотерапия «Круг», «Пру», «Скотный двор», «Восковая палочка». «Забрать последнего».....
12.00 – 12.20	Кофе-пауза.
12.20 – 12.40	Упр. «Сам себя не похвалишь». В парах участникам предлагается по очереди рассказать о себе все самое хорошее, о своих успехах и радостях за последний год, месяц. Рассказ должен вестись от первого лица и в настоящем времени (5 мин). Затем поменяться ролями. Шеренг. Что помогало, что мешало говорить о своих успехах. По желанию на общий круг.
12.40 – 13.00	Информационный блок. (Положительное воздействие и влияние ароматерапии, цветотерапии, музыки на состояние человека)
14.00 - 15.00	Обед.
15.00 – 15.20	Игра – разминка: «Никто не знает, что я...»
15.20 – 16.00	Информационный блок: Методика М. Мюррей «4 сферы составляющие человека», шеренг (по желанию) с примерами из жизни.
16.00 – 16.15	Кофе – пауза
16.15 – 16.45	Сеанс «ресурсный транс», Игра «Импульс»
16.45 – 17.15	Упражнение: «Диалог с напряжённой частью тела», шеренг.
17.15 – 17.50	Арттерапия: «Служим России». Шеренг.
18.00 – 18.50	Ужин.
19.00 – 19.40	Упр. Театр прикосновений. Шеренг.
19.40 – 20.10	Рефлексия (день) + Лутошкин.
20.10 – 20.15	Ритуал завершения дня.
20.15 – 21.00	Просмотр видеофильма «Вода» с применением успокаивающего фиточая.

Второй день

8.30 – 8.45	Зарядка на свежем воздухе. Упражнения: разминка по кругу, силовые упражнения.
9.00 – 10.00	Завтрак.
10.00 – 10.05	Лутошкин.
10.05 – 10.20	Участники озвучивают свои чувства (мордашки) Рефлексия.
10.20 – 10.30	Проговаривание чувств. Упр. Комплимент по кругу.
10.30 – 10.50	Упр. «За что я благодарен судьбе», «Медитация Жан Мишель Жар».
10.50 – 12.00	<i>Информационный блок:</i>
12.00 – 12.20	Кофе-пауза
12.20 – 12.45	Упр. «Скульптура травмы» работа по группам. (Тренеры в группах), презентация.
12.45 – 13.00	Арттерапия. Прорисовывание психотравмирующих событий. Шеренг.
14.00 - 15.00	Обед.
15.00 – 16.00	Упр. «Поплавок» Ритуал сжигания рисунков.
16.00 – 16.15	Кофе-пауза.
16.35 – 18.45	<i>Экскурсия в музей ОМОН г. Перми</i>
	Встреча с ветеранами боевых действий
19.00 – 19.50	Ужин
20.00 – 21.00	Игровая психотерапия, развлекательные упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку, сплочение и раскрепощение группы.
21.00 – 21.10	Ритуал завершения дня.
21.10 – 21.50	Просмотр релаксационного видеофильма «Природа мира» с применением успокаивающего фиточая, ароматерапии.

Третий день.

8.30 – 8.45	Зарядка. Упражнение «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»
9.00 – 10.00	Завтрак.
10.00 – 10.25	Лутошкин, проговаривание чувств.
10.25 – 10.40	Упражнение: «Кто такой Я».
10.40 – 11.10	Упражнение: «Имаго». Индивидуальная работа.
11.10 – 12.00	Методика М. Мюррей. Круги близости, ответственности. Проработка кругов участниками.
12.00 – 12.15	Кофе-пауза.
12.15 – 12.45	<i>Информационный блок.</i>
12.45 – 13.00	Конфликты, разрешение конфликтов. Треугольник «Карпмана». Любовь и уважение.
14.00 - 15.00	Обед.
15.00 – 17.50	<i>Экскурсия в музей ГУ МВД России по Пермскому краю</i>
	Встреча с ветеранами боевых действий.
18.00 – 18.20	Кофе – пауза.
18.30 – 19.00	Стресс, эмоциональные и физические аспекты стресса. Обучение упражнениям по выходу из стрессовых ситуаций.
19.10 – 20.00	Позитивная психотерапия. Игра. (Психодрама – «модель человека»), шеренг
20.30 – 21.00	Ужин.
21.10 – 21.40	Игровая психотерапия, развлекательные упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку, сплочение и раскрепощение группы, а также развитие способностей невербального общения.
21.40 – 21.50	Ритуал завершения дня.
22.00	Сон

Четвертый день.

8.30 – 8.45	Зарядка. Упражнение «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»
9.00 – 10.00	Завтрак.
10.00 – 10.10	Лутошкин. Чтение пожеланий друг другу
10.10 – 10.30	Рефлексия. Проговаривание чувств (мордашки)
10.30 – 10.50	Упражнение на сплочение группы: «Думай о себе», «Испорченный видеомаягнитофон»
10.50 – 11.30	Информационный блок. Понятие невербального общения. Чувства, эмоции, способы выражения.
11.30 – 12.00	Упражнение на способность выражения чувств: «Театр прикосновений», Упражнение «День рождения»
12.00 – 12.15	Кофе-пауза.
12.15 – 13.00	Подвижная игра: «Сплав на плотах», Опыт потерь.
14.00 - 15.00	Обед.
15.00 – 15.20	Ресурсный транс.
15.20 – 16.00	Упр. Составить список утрат, потерь с детства. Какие чувства при этом возникают? Шеренг.
16.00 - 16.15	Кофе – пауза
16.15 – 18.50	<i>Военно-спортивная игра на базе ОМОНа</i>
19.00 – 19.30	Ужин
20.00 – 20.30	Упражнение социодрама: «Саванна».
20.40 – 21.30	Просмотр реабилитационных фильмов. Фото на память, вручение сувениров, пожелания друг другу.

Пятый день

8.30 – 8.45	Зарядка.
9.00 – 10.00	Завтрак.
10.00 – 10.20	Лутошкин, самочувствие, рефлексия.
10.20 – 10.40	Тренинг по позитивной психотерапии. Упр. «Пожелания по руке», упр. «Спасибо, я знаю».
10.40 – 10.50	Тестирование ДАТ.
10.50 – 12.00	Упр. «Аллея дружбы»
12.00 – 12.20	Кофе – пауза.
12.20 – 12.55	Упражнение «Последнее слово»
12.55 – 13.30	Завершающая рефлексия. Ритуал закрытия тренинга: Встали тесно в круг, взяли за руки, почувствовали друг друга, обменялись взглядами, поблагодарили друг друга. Повернулись на 180. Прощальный взгляд в круг: До свидания».
14.00 - 15.00	Обед.
16.00	Отъезд участников реабилитационного центра

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА

В программе «**Плечом к плечу**» обеспечивается нравственный принцип уважения и принятия равенства, отказ от насилия и совершения преступлений, служения Отечеству.

Изучив литературу по проблеме (Скрябина О.Б., Румянцева Т.Г. и др.) мы опираемся на понятие, что толерантность как свойство личности. Характеризуя ее содержательный аспект, мы отмечаем, что толерантность, как личностная характеристика проявляет себя в межличностных взаимоотношениях, межгрупповых отношениях. Кроме того, выступает как готовность к самоизменениям, видению себя как несовершенной личности, признание своего права на самоизменение.

На уровне межличностных отношений толерантность проявляется в принятии другого как ценности, его права быть другим, готовности понять мир другого.

На основе анализа литературы была определена психологическая модель толерантности подростков в наших группах:

1. В отношении к себе:

- готовность к самоизменениям своей личности;
- уверенность в своих действиях;
- признание самооценки собственного «Я».

2. В отношении к другому человеку:

- способность к эмпатии;
- открытость;
- стремление позитивно взаимодействовать;
- учиться сотрудничеству;
- интерес к другому человеку.

3. Отношение к людям и обществу:

- чувство любви к Отечеству;
- взаимное уважение человеческого достоинства;
- взаимное уважение в группе.

В качестве основных задач социально-психологического тренинга по программе «Плечом к плечу» выделяем:

- формирование форм поведения, ориентированных на сотрудничество, конструктивное взаимодействие, повышение уверенности в себе, в успех и обучение методам самомобилизации, самоуправления поведением и саморегуляции психических состояний.

В ходе углубленной работы по реализации проекта «Плечом к плечу» мы пришли к выводу, что любой проступок, любое правонарушение среди подростков не должно оставаться без внимания психолога, т.к. глубинные причины их кроются в психологии личности. В личностной сфере человека основывается и резерв достоинства, самоуважения и нравственной оценки собственных поступков. В прошлом негативном опыте подростка нередко скрыта «пружина» деструктивности, и обязанность психолога – помочь ему разобраться в себе и преодолеть тяжелый груз травмирующих душу переживаний.

Когда человек, особенно ребенок, испытывает нечто болезненное и не в состоянии высвободить чувства, связанные с этим событием, он пытается «похоронить» эту боль через подавление. Травмирующее событие бывают самыми разными: ДТП, вербальное, эмоциональное, физическое и сексуальное насилие. Эмоциональная боль ребенка, которая отрицается или подавлена, непременно напомнит о себе. И эта эмоциональная «инфекция» может проявиться в деструктивном поведении, зависимостях, нарушениях взаимоотношений с людьми и т.д. Специалисты в области психотерапии считают, что выявление лишений и травм, перенесенных в детстве, помогают справиться с жизненными трудностями. Травмы у детей могут быть разными, но каждый человек переживает свою собственную боль и для него она самая сильная.

В ходе занятий в группах мы позволяем подростку откупорить «море боли» (методика М. Мюррей) и позволить *Плачущему обиженному ребенку* выйти наружу. Мы знаем, что именно перепуганный, одинокий, истерзанный ребенок постепенно превращается в циничного юношу и озлобленного

жестокую мужчину. Как жертва превращается в жестокого обидчика - это связано с жестокостью от которой обидчик пострадал сам.

Депривация – лишение любви и заботы близких людей. И такие подростки психологически несчастные, раненные, одинокие.

На первый план выдвигается профилактика девиантных, прежде всего деструктивных форм поведения подростков. Природа этих негативных явлений связана с объективными и субъективными факторами. Психолог может находить для подростка, оказавшегося в ситуации психологического кризиса, нравственного конфликта, нарушении взаимоотношений, альтернативный способ преодоления, конструктивного выхода из состояния внутреннего конфликта. И большую роль здесь играет групповая поддержка. Психологическая деятельность может быть отражена и в коррекции адаптивных стратегий поведения, формирования высоко функционального жизненного стиля и поведения. Подобная коррекция осуществляется в нашей программе «Плечом к плечу».

Представляем ключевые моменты программы по дням.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Первый день.

Введение в терапевтическую теорию М. Мюррей.

Цель: терапия лиц, перенесших психологические травмы, депривацию.

Восстановление личности происходит по 4-м направлениям:

- тело (массаж, питание, движение, воздух и т.д.)
- эмоции (доминирование положительных эмоций: радость, счастье и т.д.)
- интеллект (знания, новые умения и т.д.)
- душа (ценности, смысл жизни, верность, преданность и т.д.)

Для восстановления физического и эмоционального здоровья:

Практикуется использование люстры Чижевского для ионизации воздуха.

Целенаправленное воздействие цвета на эмоциональное состояние человека.

Влияние ароматов и музыки на состояние человека.

Практическое задание. Общий рисунок группы выбранным цветом. Выбор цвета отражает состояние участников. По окончании рисования участники анализируют полученный сюжет и отвечают на вопрос о том, что они в нем увидели.

В заключении каждый участник говорит о том, чем для него была эта первая встреча в кругу.

Ответы участников:

«Восторг», «надежда», «интерес», «юношество», «нервное возбуждение», «воодушевление», «напряженность и ответственность», «волнение, но приятно и хорошо» и т.д.

Для восстановления духовного здоровья:

Воспоминания участников боевых действий о боевых товарищах. Внутренний стержень человека – это его честь и совесть. Это духовное богатство человека. Это то, что диктуется вселенскими законами.

Затем общий рисунок группы «Служим России». Звучит песня группы «Любэ», на общем листе взрослые начинают рисовать все, что они пережили в командировках, затем подключаются подростки и продолжают рисунок. Как они представляют тематику служения Родине.

По окончании рисования участники анализируют сюжет. Взрослые рассказывают о своих переживаниях.

Вечером для участников спланировано занятие по саморегуляции состояний, активные игры. Все очень активно включались в предложенные игры и упражнения.

Перечень предложенных игр:

1. «Передай кольцо со спички на спичку». Цель: объединение участников общей задачей, формирование положительных эмоций в круге.
2. «Удержи на коленях партнера». Цель: формирование положительных эмоций.
3. «Песенный и поэтический конкурс». Цель: стимулирование творческого воображения, умение раскрыть себя перед другими участниками.

Второй день.

Шеринг: участники делятся мыслями и чувствами после предыдущего дня занятий и утра нового дня: «бодрость», «чувства легкости и ожидания», «бодрое», «готовность узнать новое», «состояние нормальное», «все нравится, небольшое волнение».

Знакомство с теорией.

Звучит вопрос участникам: кто пережил физическую травму (порез, ожог, перелом)?

Физическая травма не всегда влечет за собой сразу ощущение боли. Возникает болевой шок, когда человек боли не чувствует.

Эмоциональная травма тоже проявляется не всегда сразу. Бывает, что проходят годы, человек не помнит травмирующего психику события (насилия, утраты, обиды и пр.), однако психологическая травма дает о себе знать через поведение, речь и др. проявления психики.

После психической травмы должна быть эмоциональная разрядка, которая позволит выплеснуть боль, горе, ненависть. Эти чувства не должны быть подавлены.

Наркотики и алкоголь не дают возможности избавиться от тяжести произошедшего, они дают лишь временное облегчение. Поэтому рядом должен быть человек, который поможет выговориться, выплакаться, прорисовать свое состояние.

Упражнение: вспомнить самое неприятное и страшное событие из жизни, вызвавшее сильные, тяжелые чувства, и нарисовать их на листе бумаги. Рисуем эмоции и чувства.

Участники рисуют и раскладывают листы по кругу. Психолог просит каждого рассказать о чувствах, которые изображены, и о событии, которые их вызвало.

Участник 1: смерть мамы и чувство вины, что не был рядом. Не смог помочь.

Реплика психолога: «Открывая крышку и выпуская боль из себя, мы очищаем свое тело и душу от отрицательных эмоций, которые были подавлены».

Участник 2: смерть товарищей в Чечне. Боль и страх преждевременной утраты. Чувство вины.

Участник 3: гибель одноклассника. Нелепая смерть. Чувство вины из-за этой смерти.

Для того чтобы выжить после психической травмы, человеку необходимы определенные условия. Представьте это условия кирпичиками. И на этих кирпичиках строится наша жизнь, как на фундаменте. От того, каким будет фундамент, зависит качество постройки – человеческая жизнь. Строение не будет крепким, если один из кирпичиков шатается.

1 кирпич в фундаменте – безопасность (физическая защищенность, которую обеспечивают ребенку родители).

Вопросы психолога: «Подумайте, все ли в вашей жизни было безопасно? Как обеспечивали безопасность ваши родители?»

2 кирпич – защищенность, эмоциональная поддержка ребенка. Взрослый человек должен принять внутренние переживания ребенка, поддержать его, утешить.

3 кирпич – это стабильность: дом, семья, уверенность в завтрашнем дне.

4 кирпич – это постоянство человеческих отношений, единство мнений в воспитании и детей.

Участники анализируют ситуации своего отношения с родителями. Взрослые участники делятся воспоминаниями о своем детстве.

Разучивается комплекс упражнений **«Помоги себя сам»**, разработанное американским врачом-психологом Беджамином Колодзиным.

Данное упражнение помогает человеку развить в себе чувство равновесия путем особой концентрации внимания.

Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно вдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног.

Постарайся увидеть, как из них «вытекает напряжение». Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на стопу и голенисто. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, проследи, как напряжение вытекает.

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончи кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Третий день.

Тема: Как чувства влияют на тело, и как тело реагирует на чувства.

Тренер говорит о том, как каждый человек важен и нужен в этом круге. И каждому участнику проговаривает, что именно ей нравится в каждом, и как эти качества отражаются на всей группе.

Знакомство с теорией.

Хотим мы этого или не хотим, нами движут чувства. На каждый раздражитель есть определенные чувства. Чувства вызывают

физиологическую реакцию. Чувство раздражения может вызвать спазм желудка, чувства вины – головную боль и т.д. У каждого – свою реакцию тела. Мимика и жесты помогают окружающим определить без слов состояние человека: стоит или не стоит с ним сейчас общаться, как лучше всего с ним с ним сейчас говорить?

Существуют созидательные и разрушительные чувства. Любовь, симпатия, радость... и гнев, страх, раздражение, обида... Разрушительных чувств больше, чем созидательных. Когда человек раздражен – работают 16 лицевых мышц, а при улыбке – 8 мышц. Что же приятнее и легче? Конечно, улыбка!

Ведущая анализирует ситуацию первого дня работы: чувства недоверия, тревоги, сомнения способствовали тому, что некоторые сидели в закрытых позах. А сейчас не доверия не стало. Раскрывая свою позу, мы способствуем раскрепощению другого человека, что делает более открытым и доверительным общение.

Доминирующие чувства образуют привычку человека. А привычка формирует характер. Характер можно определить по невербальным проявлениям – походке и движениям человека. Демонстрация на примере участников.

Упражнение: ведущая раздает карточки с написанными на них эмоциями и чувствами. Нужно изобразить эмоцию, а остальные должны ее угадать.

Групповая игра **«Сплав на плотах по бурной горной реке»** начиналась с групповой дискуссии с целью формирования чувства ценности жизни. Опыт взрослых в группе, переживших экстремальные ситуации, доказывает, что нет ничего дороже человеческой жизни.

Далее идет работа с человеческими ценностями: что для подростков является ценным и значимым, что будет помогать в трудном путешествии, какие у меня есть положительные качества, а что будет мешать реализовать себя. На эти вопросы мы получили неоднозначные ответы. Положительные качества у себя отметили многие: ловкий, смелый, сильный, добрый и т.д. А вот с отрицательными качествами гораздо сложнее, лишь один-два подростка из группы их отмечали. Но когда по ходу игры пришлось «выкупать» пленных товарищей в африканском племени, здесь уже проявились черты преданности и желания спасти товарищей. Некоторые говорили, что готовы пожертвовать даже самым ценным, чтобы только их друзья остались живы. Переломным моментом в игре была ситуация «гибели» друзей. Когда обсуждался опыт потерь в группе – у многих ребят были слезы на глазах. И здесь большую роль, конечно, сыграли рассказы взрослых о потерях боевых товарищей.

По нашим наблюдениям, очень важными для работы по коррекции психологического состояния подростков являются конфликтность, повышенная раздражительность, вспыльчивость, агрессивность. Здесь

психологами был использован целый арсенал психотехник. Ребята много рисовали, работали с отрицательными эмоциями, учились снимать стрессы.

Четвертый день

Упражнение: «**Фантом**» позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием.

Инструкция: Приготовить листочки со схематичным изображением человеческого тела – «фантома». Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом.

Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке

Аналогично изображаем синим цветом – грусть, желтым – радость.

Обсуждение? Где в тела ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь в группе похожие ощущения?

Знакомство с теорией

Ученые педагоги, такие как А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинский, считают, что характер закладывается в раннем детстве – примерно до 6 лет. А затем характер получает свою определенную направленность. В характере проявляется вся твоя серьезность как человек. Бывает «легкий » характер, или «трудный » характер, как говорят в народе. Давай поговорим - какой у тебя характер? Люди с трудным характером неуживчивы, конфликтны, всем недовольны, постоянно раздражительны, ни во что не верят. Трудно с такими людьми. Присмотрись к себе – какой у тебя характер. И чему я должен научиться на таких занятиях.

Человек, который работает над собой, может, с помощью методов самовнушения многократно повысить физические, интеллектуальные и психические возможности, а значить изменить себя, стать сильным.

С помощью самокодирования и самовнушения вы можете заставить свое тело в два раза повысить его возможности. Для того чтобы уметь мобилизовать свои внутренние резервы – необходимо уметь сознательно сотрудничать со своим бессознательным. Личность человека состоит из сознательной и бессознательной частей. Сознание говорит языком слов, суждений, аргументов. Бессознательное понимает язык образов и ощущений и испытывает трудности в понимании своей второй половины – сознания.

Бессознательное человека заботится о нем. Вспомните, когда вы в гололед поскальзывались, и вам удалось устоять, то когда вы осознаете, что

сейчас чуть не упали: в момент восстановления равновесия или после как уже выпрямились. Что выпрямляет вас, если сознание не успело включиться? Нас выпрямляет бессознательное.

Люди, у которых доминирует в ответных реакциях бессознательное, страдают меньше, потому что время реакции бессознательного меньше, чем сознания и человек может быть успешным в любой сложной ситуации.

Современной наукой накоплено достаточно фактов как доказательства огромных возможностей и неиспользованных резервов человеческой психики. Согласно исследованиям, человек может запомнить содержание миллионов книг, которые хранятся в крупнейших библиотеках. Историки утверждают, что Александр Македонский знал по имени и в лицо всех своих солдат – до 30000 человек. Немецкий профессор Геестерман выучил 132 языка. Не менее удивительны возможности человека и в управлении физиологическими реакциями. Мастера йоги способны настолько управлять организмом, что могут останавливать сердце, несколько десятков часов оставаться без воздуха и т.д. Известный артист цирка В. Дикуль выдерживал на себе до тонны веса.

Русский шахматист Алехин одновременно «вслепую» играл с 40 партнерами.

Француз Морис Дагбер в присутствии комиссии вступил в спор с ЭВМ, производящей около 1 млн. операций в секунду. Дагбер заявил, что признает себя побежденным, если машина решит семь задач раньше, чем он десять. В результате Дагбер решил 10 задач за 3 мин. 43 сек., а ЭВМ за 5 минут 18 сек.

В 1928 году в московском цирке гастролировал артист, называвший себя Том-Рама. Он демонстрировал полную власть над болью, прокалывал свои плечи, руки и шею длинной иглой. Потом выяснилось, что он не индийский йог, а австриец. В первую мировую войну, будучи солдатом, он был тяжело ранен и долго мучился от сильных болей. Путем упорной целенаправленной тренировки психики он научился преодолевать боль, а затем добился и полной власти над ней. Он рассказывал, что власть над собой – самое важное в жизни.

При обороне Севастополя в годы Великой Отечественной войны в критический момент группа наших бойцов вкатил на вершину Сапун-горы тяжелое орудие. После боя гораздо большее количество людей даже не смогли сдвинуть его с места.

Любой человек, обладающий элементарной волей и самодисциплиной, способен в ходе систематических занятий значительно продвинуться в самосовершенствовании своих психических качеств. Приобрести необходимые навыки в управлении своим телом и психикой.

Почти каждый человек в своей жизни хотя бы однажды демонстрировал такие явления – предвидел какое-то событие, убегая от злобной овчарки, перемахнул в одно касание двухметровый забор, в долю секунды принял

единственно правильное решение и т.д. Значит, резервы каждого огромны, надо только научиться их использовать. Ваши взрослые товарищи в группе проходили эту подготовку для того, чтобы выжить и выполнить задачу в боевой или экстремальной ситуации.

Освоение навыков самовоздействия можно начать с физиологических методов. Самое важное, до начала занятий поставить себе цель, которую планируется достичь – мобилизовать себя, активизировать деятельность организма, решить сложную задачу и т.д.

Первый прием самовоздействия – это управление дыханием. Дыхание – эффективное средство воздействия на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. В ходе наших занятий мы разучим ряд упражнений для тренировки мышц и психики.

Второй прием – самовоздействия – самовнушение. Его суть состоит в использовании специальных словесных формул. Сила воздействия слова известна давно. Народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека».

Упражнение – медитация «Сила моего сознания»

Ввод в трансовое состояние.

Представьте свое сознание в виде мощного ресурса – силы. Например, мощную машину, танк, или что-то другое, подходящее для тебя. А теперь вооружи это свое созданное чудо техники самой современной технологией, самой мощной броней. Теперь все чуждые тебе мысли и привычки отскакивают от брони, т.е. от тебя самого и от твоего сознания исходит уверенность, сила, твое благополучное существование.

Подбери себе самый лучший экипаж, состоящий из сообразительности, стойкости, веры в себя, твердости духа. Эти качества – твоя лучшая команда, преданная тебе, готовая помочь тебе выстоять и победить!

А теперь мысленно повторяйте за мной:

Я – сильный!

Я сам строю свою жизнь!

Я верю в себя!

Я работаю над собой!

Я умею действовать!

Я сильный человек!

Я все могу!

Я твердо уверен в себе!

Ты должен определить для себя: какие качества тебе нужны, чтобы изменить свою жизнь?

Воля – умение управлять ситуацией, а не дать войти себе в ее власть надолго.

Работоспособность и трудолюбие, основывается на воле и желании видеть результат – стать другом.

Социальная уверенность – добиться важного в жизни, стать человеком сильным и нужным.

Кто-то из древних сказал: *«Чтобы стать личности, надо иметь большой талант, большую работоспособность и большие преграды»*. Все дело в человеке. Главное, чтобы он хотел стать личностью. Для этого надо работать над собой.

Общий шеренг.

Пятый день

Завершение групповой работы.

Упражнение: **Комплимент по кругу»**

По просьбе тренера все участники по кругу говорят друг другу какой-то комплимент, очень приятное для товарища, сидящего рядом.

Рефлексия.

Упражнение: **«Послание миру»**

Группа разбивается на две команды. Каждая выбирает одну из предложенных тем. Например: «Как можно сберечь воду?», «Как можно защитить животных», «Как сделать нашу страну богатой?», «Как уменьшить число одиноких людей на земле?» или другую проблему по желанию группы.

Каждая команда размышляет над этой проблемой. Составляет речь, плакаты, лозунги. Команды по очереди выступают со своими предложениями.

Обсуждение: Как протекала работа в твоей группе? Как важно. Чтобы уже в твоём возрасте люди интересовались мировыми проблемами? Доволен ли ты результатом своей работы?

Обсуждение. Формировать способность сделать позитивный выбор.

Упражнение: **«Жизненная цель»**

Каждый участник формулирует для себя ближайшую цель, расписывает шаги для ее достижения. Обсуждение.

Рефлексия.

«Пожелания» Каждый

участник обводит на листке цветной бумаги контуры своей руки, подписывается игровым именем и передает листок по кругу. Все участники обмениваются пожеланиями по кругу на заготовленных листах. В заключении, каждый участник получает свой листочек с пожеланиями всей группы.

Рефлексия.

«Аллея дружбы» Все

участники встают в 2 одинаковые шеренги лицом друг к другу. Один участник с закрытыми глазами очень проходит сквозь эту шеренгу. Каждый должен (не вербально - прикосновением) поделиться теплом и заботой. Так проходят все участники группы.

Рефлексия.

«Свеча»

По кругу передается зажженная свеча и каждый участник говорит короткое пожелание.

«Прощание» Ритуал закрытия тренинга.

Все

участники встали тесно в круг, взяли за руки, почувствовали друг друга, обменялись взглядами, поблагодарили друг друга. Повернулись на 180 градусов. Прощальный взгляд в круг: «До свидания!»

Заключение

Работая в группе по проекту «Плечом к плечу» все участники становятся одной командой. Группы плодотворно работали по 5 дней. Подростки в группе в г. Добрянка в заключительном слове отметили, что «наши земляки совершают чудеса храбрости, служат России, мы должны гордиться своими земляками, а мы ведем себя совсем не достойно». И такие откровения говорят сами за себя. Если мы смогли достучаться до сердца ребенка, и помочь ему увидеть свои проблемы – это наша победа.

Ребята из группы в г. Березники после проведения военно-спортивного мероприятия на базе ОМОН очень серьезно заинтересовались – как можно поступить на службу в отряд? Они увидели перед собой мужественных и сильных людей – настоящих защитников Отечества, людей, которые даже ценой своей жизни выполняют свой служебный долг. В программе очень вдохновенно полицейские рассказывают о своих боевых буднях, о командировках в СКР.

В рамках проекта подростки все выполняют вместе со своими старшими товарищами. Все тренинги, кофе-брейки, просмотры кинофильмов, военно-спортивные мероприятия проходят совместно. В

итоге к концу недели и ребята, и сотрудники полиции становятся одной командой. Все упражнения и методики направлены на сплочение группы.

Так, например, одно из упражнений называется «Блиндаж». По сигналу тренера все участники должны запрыгнуть на, разложенные на полу газеты. С каждым разом их количество уменьшается, пока не остается одна страница. На этот лист должны войти все 20 участников. Тогда полицейские берут на руки мальчишек «полегче», и прыгают вместе с ними. Так единая команда решает эту задачу. В заключительном упражнении - «Горячий стул» - стражи порядка желают ребятам никогда не иметь проблем с законом и не совершать преступлений, много работать над собой. «Стать настоящим мужчиной не так-то просто, для этого надо быть сильным, мужественным, интеллектуальным, иметь духовные ценности. Только тогда ты сможешь состояться как личность» - так напутствовал ребят заместитель командира ОМОН г. Березники майор полиции Сергей Анатольевич Колодин. А ребята в заключительном слове благодарят своих старших товарищей и обещают исправиться. Подростки из группы СОШ с. Кондратово в заключительный день говорили: «Спасибо всем сотрудникам и психологам за проект. Мы на многие вещи стали смотреть гораздо серьезнее. Теперь мы понимаем, что значит служить России, этому нас научили старшие товарищи – сотрудники полиции и офицеры спецназа».

Психологи отмечают у участников – подростков личностный рост, веру в себя, надежду на позитивное будущее, уважение к собственной личности

– что так важно для подростка. В группе работа построена на взаимном уважении старших и младших.

Очень интересно проходят военно-спортивные мероприятия на базе ОМОН, СОБР. Ребята сдают физическую подготовку, изучают навыки и приемы рукопашного боя, знакомятся с боевым оружием и даже проходят сборку-разборку АК и пистолета Макарова. После этого занятия доверие в группе еще больше возрастает. Офицеры спецназа рассказывают о своем подразделении, о нелегкой службе на Кавказе, о «боевом братстве», что такое настоящий мужчина. Офицеры СОБРа гордятся тем, что в подразделении два героя России – младший лейтенант Федор Кузьмин (присвоено звание посмертно 1996 г.) и командир СОБРа полковник полиции Сергей Леонидович Яшкин, который удостоен этого звания за проведение боевой операции в Дагестане в 2013 году.

В ходе работы подростки проходят психологическую коррекцию, а так же занятия, направленные на формирование патриотических ценностей с привлечением офицеров - участников боевых действий. В своих отзывах о проведенном тренинге участники - подростки отмечают, что больше всего им понравились затронутые темы о «Служении России», понятие о духовной сфере развития человека – вера, ценности, смысл жизни, умения снимать стрессы, управлять собой. Информацию, полученную в тренинге, они будут использовать в стрессовых ситуациях, при общении с окружающими людьми, в школе. У многих появилась уверенность в себе, готовность к общению, «внимание и понимание группы – это здорово!». Ребята выразили благодарность проекту «Плечом к плечу», офицерам полиции и психологам, которые с ними работали.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
2. Веккер Л.М. Психические процессы. Л., 981.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.
4. Кучер А.А. Теория и практика психологической реабилитации при ПТСР. Уфа., 2002.
5. Личко А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуаций характера у подростков.// Саморазрушающее поведение у подростков. Л., 1991.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.
7. Наенки Н.И. Психологическая напряженность. М., 1976.
8. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 1993.
9. Саморегуляция и прогнозирование поведения/Под ред. В.А. Ядова. Л., 1979.
10. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... Психологический практикум. Дубна, 2000.
11. Тренинг развития жизненных целей / под ред. Е.Г. Трошиной СПб.: Речь, 2003.
12. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М.. 1999.
- 13.Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., 2000