Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казенное учреждение

«Центр по развитию семейных форм устройства детей,

оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению»

Отдел постинтернатного сопровождения

Программа тренинговых занятий

по обучению наставников выпускников

организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

г. Хабаровск

2017

Составитель: Базилевская Марина Львовна, методист отдела постинтернатного сопровождения, Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению.

Настоящая программа предназначена для проведения занятий в рамках программы наставничества.

Она содержит пять занятий с кандидатами в наставники и занятие с выпускниками, желающими иметь наставника. Занятия включают в себя теоретический материал об особенностях детей – сирот и оставшихся без попечения родителей, их правовой и социальной поддержке, диагностику участников, упражнения и ролевые игры.

В результате обучения кандидаты в наставники должны принять взвешенное решение об участии в программе, осознать свои возможности в длительном сопровождении подростка. Выпускники в результате обучения узнают, кто такой наставник и нужен ли он каждому из них.

Данное пособие адресовано педагогическим работникам организаций для детей-сирот и оставшихся без попечения родителей, предприятиям, желающим организовать наставничество на рабочем месте.

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………4
2. План проведения школы наставников……………………………6
3. 1 занятие……………………………………………………………8
4. 2 занятие…………………………………………………………...19
5. 3 занятие…………………………………………………………...35
6. 4 занятие…………………………………………………………...44
7. 5 занятие…………………………………………………………...50
8. Занятие для выпускников, участников программы наставничества…………………………………………………....56
9. Список использованных источников………………………..….66

**Введение.**

Социализация выпускников детских домов по-прежнему остается одной из самых сложных социальных проблем, поскольку во время проживания ребенка в детском доме в его сознании происходит искажение восприятия мира и жизни. Дети-сироты покидают стены детских домов с иждивенческим настроем, с чувством, что «им все должны», которое становится нормой жизни. Только годы спустя выпускники детских домов с трудом осознают свои ошибки, ищут пути выживания и нередко попадают в сложные жизненные ситуации. Так, [по данным ФСИН России,](http://xn--h1akkl.xn--p1ai/structure/inspector/iao/statistika/Xar-ka%20v%20VK/) в 2016г. из 1678 подростков, находящихся в воспитательных колониях для несовершеннолетних , 271 – воспитанники детских домов. При этом остается неизвестным количество выпускников детских домов, попавших во взрослые исправительные колонии. [[1]](#footnote-1)

  Ребенок, который воспитывается в семье получает опыт родителей во всех сферах жизни, это и взаимоотношения между членами семьи, профессиональная деятельность, бытовые навыки. Воспитанники детских домов часто или имеют негативный опыт, полученный в асоциальной семье или же вовсе не имеют никакого опыта.

В то же время многие состоявшиеся, успешные люди готовы передать свой жизненный опыт, поддержать в сложных ситуациях, научить принимать правильные решения.

Задача программы наставничества объединить потребности выпускников и возможности наставников, найти для подростка значимого взрослого, который поможет войти во взрослую жизнь, избежав ошибок и разочарований.

**Основная цель программы:**

Подготовить волонтеров к выполнению роли наставников выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Задачи программы:**

1. Сформировать понимание роли наставника.
2. Раскрыть участникам психологические и поведенческие особенности выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
3. Показать участникам возможности установления и поддержки доверительных отношений с выпускниками детских домов и школ-интернатов.
4. Ознакомить участников с практическими навыками конструктивного решения конфликтных ситуации.
5. Сформировать у участников тренинга позитивные ценностные установки в отношении выпускников детских домов и школ - интернатов.
6. Ознакомить участников тренинга с законодательной базой, обеспечивающей получение социальных льгот и гарантий выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Методы и формы работы:**

Психологическое тестирование.

Тренинговые упражнения, дискуссии, мини-лекции, игры – активаторы, видео ролики.

Экскурсии в детский дом и совместные мероприятия.

**Продолжительность программы:**

Программа рассчитана на 5 занятий по 2 – 2,5 часа. День недели и время проведения занятий определяется с учетом пожелания участников 1 раз в неделю, в удобное для них время.

**Условия проведения программы и оборудование:**

- изолированное помещение;

- стулья по количеству участников;

- доска;

- флипчарт;

- видеотехника;

- мультимедийное оборудование;

- планшеты по количеству участников;

- бейджи по количеству участников;

- бумага А4;

- ватман;

- стикеры цветные;

- ручки по количеству участников;

- фломастеры, маркеры;

- цветные карточки

- моток веревки;

**Целевая аудитория:**

Волонтеры.

**План проведения школы наставников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | План мероприятий | Ответственные |
| **1 занятие** | 1. Приветствие и презентация ведущих тренинговых занятий.  2. Упражнение на знакомство «Почему вы здесь?».(15 минут)  3. Упражнение «Построение по ранжиру» (15 минут)  4. Мини-лекция « Актуальность сопровождения выпускников организаций для детей-сирот и оставшихся без попечения родителей» (20 минут)  5. Проведение анкетирования. (20 минут)  6. Психологическое тестирование.( 30 минут)  7. Упражнение «Дерево ожиданий» (15 минут)  8. Рефлексия. ( 5 минут) | Организатор  Психолог Методист |
| **2 занятие** | 1. Упражнение «Из чего сделан Я» (15 минут) 2. Мини-лекция. Цели, задачи, трудности в деятельности наставника (40 минут) 3. Упражнение « и раз-два-три…»(15 минут) 4. Обсуждение домашнего задания. ( 20 минут) 5. Обвинительная речь. ( 20 минут) 6. Рефлексия. ( 5 минут) | Организатор  Психолог  Методист |
| **3 занятие** | 1. Упражнение «Скрепка» (10 минут) 2. Мини-лекция «Социально-психологические особенности личности воспитанника интернатного учреждения». (40 минут) 3. Ролевая игра «Слепой и поводырь» (15 минут) 4. Обсуждение домашнего задания. (10 минут) 5. Просмотр и обсуждение мультфильма «Про человеческие взаимоотношения» (15 минут) 6. Рефлексия. ( 5 минут) | Организатор  Психолог  Методист |
| **4 занятие** | 1. Игра «Физкультура» (15 минут) 2. Обсуждение домашнего задания. (10 минут) 3. Упражнение «Леопольд» (25 минут) 4. Мини-лекция Правовая и социальная поддержка детей-сирот и оставшихся без попечения родителей.(30 минут) 5. Упражнение «Веревка» ( 15 минут) 6. Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут) 7. Рефлексия. ( 5 минут) | Организатор  Психолог  Методист |
| **5 занятие** | 1.Упражнение «Фруктовый салат». ( 15 минут)  2. Упражнение «Алфавит эмоций» (20 минут)  3. Тест «30 пословиц» (20 минут)  4. Просмотр и обсуждение мультфильма «Пример конфликта» (15 минут)  5. Ролевая игра «Cглаживание конфликтов» (20 минут)  6. Упражнение «Ловец блага» (15 минут)  7. Упражнение «Дерево ожиданий» (15 минут)  8. Рефлексия. ( 10-15 минут) | Организатор  Психолог  Методист |
| **Занятие для выпускников.** | 1. Беседа о наставничестве. (20 минут) 2. Список качеств, важных для общения. (20 минут) 3. Слепое слушание (20 минут) 4. Ролевая игра «Слепой и поводырь» (20 минут) 5. Притча. (10 минут) 6. Роль цели в жизни. (20 минут) 7. Схема Представлений ( 30 минут) 8. Рефлексия. ( 10 минут) |  |

**1 занятие**

1. **Приветствие и презентация ведущих тренинговых занятий.**
2. **Упражнение на знакомство «Почему вы здесь?»**

**Цель*:*** Участники знакомятся друг с другом и кратко описывают причины, по которым решили посещать «Школу наставника».

**Ход упражнения:**

1. Включите в выполнение этого упражнения всех участников программы.
2. На доске напишите вопрос: Почему вы здесь?
3. Попросите каждого встать, назвать свое имя и кратко рассказать, почему они пришли на программу «Школу наставника».
4. Преподаватель делает это первым (Преподаватели должны участвовать в ходе занятия вместе с участниками – отвечать на те же вопросы и делиться своим личным опытом).
5. На доске напишите список всех перечисленных причин.

**3. Упражнение «Построение по ранжиру»**

**Цель:** командообразова­ние и концентрация внимания, сплочение участников.

**Ход упражнения:**

Участники каждой подгруппы встают в шеренгу. По команде ведущего за минимальное время они должны молча перестроиться:

- Встать в шеренгу по росту, начиная с самых низких и кончая самыми высокими;

- Встать в шеренгу по дням рождения участников, начиная с первого января;

- Встать в шеренгу по возрасту, начиная с самых молодых и заканчивая самыми взрослыми;

- Встать в шеренгу соответственно размеру обуви;

- Встать в шеренгу соответственно первой букве фамилии по алфавиту;

- Встать в шеренгу по цвету глаз, начиная с голубого;

- Встать в шеренгу по цвету волос, начиная с черного.

Участникам нельзя говорить и показывать числа на пальцах и рисовать цифры в воздухе и другим признакам.

Ведущий четко обозначает, с какой стороны должны встать участники, например, «с самыми светлыми волосами», а с какой — «с самыми темными».

1. **Мини-лекция « Актуальность сопровождения выпускников организаций для детей-сирот и оставшихся без попечения родителей».**

Ежегодно из интернатных учреждений выходит около 13 тысяч детей-сирот. По данным Министерства образования и науки Российской Федерации большинство выпускников поступают в учреждения начального (60%) и среднего (24%) профессионального образования, 5% молодых людей начинают учиться в высших учебных заведениях, ещё около 5% трудоустраиваются. Окончив учебные заведения, получив от государства отдельное жилье, ребята остаются фактически один на один со своими проблемами в нашем «безумном» мире. Перед ними встают задачи адаптации в новых социальных условиях вне стен учреждения, поиска себя в профессии, работе, быту, отношениях с окружающими, определения своего места в обществе.

Социальная адаптация – закономерный процесс, возникающий на различных этапах социализации по мере необходимости приспособления к изменившимся условиям.

Постинтернатная адаптация – процесс усвоения и активного приспособления к условиям и нормам социальной жизни.

Результатом этого процесса является формирование позитивных форм социального приспособления:

-способность жить в социальном пространстве прав и обязанностей;

-потребность в труде как средстве самореализации;

-позитивное отношение к людям;

-активное и ответственное отношение к себе и своей судьбе.

Воспитанники интернатных учреждений, особенно в юношеском возрасте, испытывают трудности при формировании системы ценностных ориентаций, профессиональном и личностном самоопределении, установлении эмоциональных связей с другими людьми, овладении досуговой, общественной, бытовой деятельностью.

Существует ряд факторов, препятствующих успешной социальной адаптации выпускников:

1. Неопределенность социального статуса. Выпускники не принадлежат ни к одной социальной группе, не имеют семьи, а после выпуска лишаются принадлежности и к своему учреждению.

2. Значительные отклонения в состоянии здоровья и в психическом статусе. У учащихся из числа детей-сирот общеобразовательной школы чаще по сравнению с семейными детьми выявляются нарушения в состоянии здоровья, неуравновешенность поведения. Отставание в физическом и интеллектуальном развитии у них часто осложняется нарушениями в эмоционально-волевой сфере.

3. Особенности психического развития. По мнению многих отечественных психологов, особенности психического развития детей-сирот в подростковом возрасте проявляются в первую очередь в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Процесс общения с взрослыми характеризуется напряженностью, неадекватностью форм взаимодействия, неудовлетворенной потребностью в принятии со стороны взрослого. Это лишает детей важного для их психологического благополучия переживания: во-первых, своей нужности и ценности для других и, во-вторых, ценности другого человека, глубокой привязанности к людям.

4. Специфика формирования личности. Большое значение для формирования личности подростка имеют его стремления, желания, надежды, т.е. отношение его к своему будущему. Выпускники интернатных учреждений, как правило, живут сегодняшним днем, для них важны ближайшие конкретные планы, а не отдаленное абстрактное будущее. Самооценка воспитанников интернатного учреждения основывается преимущественно на отношении к ним окружающих и, как правило, бывает занижена. Возникая на ранних стадиях онтогенеза, неуверенность в себе становится устойчивым образованием, характеристикой воспитанника детского дома. Низкая самооценка и неуверенность в себе приводят к тому, что подростки не ставят перед собой целей, ориентированных на повышение образовательного уровня, приобретение профессии.

Исследователи констатируют, что выпускники имеют повышенный уровень виктимности, т.е. высокую вероятность оказаться жертвой насилия, шантажа, обмана, жестокости. Выпускники характеризуются некритичной доверчивостью и подверженностью манипулятивным психологическим воздействиям, т.е. повышенной внушаемостью.

По мнению Г. В. Семьи[[2]](#footnote-2), внутреннюю позицию личности выпускника отличают психологическое капсулирование, рентные установки и рецептивные ориентации в поведении.

Психологическое капсулирование состоит в отчужденном отношении к другим, к социальному миру. Оно усугубляется при столкновении выпускника с реальной жизнью, что вызывает у него желание находиться в освоенных стереотипах жизнедеятельности, условиях ограниченного социального пространства.

Рентные установки означают стремление выпускника получить максимум того, что может дать статус сироты или ребенка, оставшегося без попечения родителей, вместо проявления активной экономической позиции. Можно выделить ряд типичных моделей поведения выпускников в постинтернатный период: объединение нескольких человек в одной квартире и сдача освободившегося жилья в аренду; переход после окончания первого ПУ во второе не для получения новой профессии, а для того чтобы находиться на полном государственном обеспечении; вместо устройства на работу обращение на биржу труда, где выплаты по безработице существенно выше возможного заработка.

5. Специфика усвоения норм и ценностей. Из социально одобряемых ценностей у выпускников наиболее значимы здоровье, счастливая семейная жизнь, материальное благополучие, но в то же время достижение этих ценностей представляется им недоступным, что порождает внутренний конфликт, стресс. Выпускникам мешает низкий уровень социального интеллекта. Оказавшись после выпуска в условиях свободы от внешних регулирования и контроля, бывшие воспитанники теряются: они не умеют формировать для себя нормативы поведения и деятельности, принятые в обществе, так как привыкли только нарушать навязанные им извне правила.

Несмотря на то, что интернатные учреждения ориентируют выпускников на позитивные социальные ценности, большинство из них не могут реализовать сформированные установки на практике. В течение первых трех лет после выхода из учреждения почти треть выпускников обретают опыт общения с органами правопорядка из-за своего асоциального поведения. 8% совершают уголовно наказуемые преступления и попадают в воспитательные колонии.

6. Замедленное осознание своего места в социуме в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями (включая направленность на овладение профессией и получение образования). У выпускников занижены притязания в сфере образования, профессионального продвижения и материального благополучия. Они придают меньшее значение образованию, чем школьники, живущие в семье. Большинство подростков, воспитывающихся в интернатном учреждении, учатся на тройки, каждый пятый не успевает по многим предметам; интересно учиться только половине воспитанников. По мнению ребят, им мешает учиться в основном лень, нежелание и недостаточный объем знаний.

Возможности подростка-сироты как субъекта формирования своих профессиональных планов снижаются и под действием жесткой распределительной системы, ограничивающей спектр выбираемых профессий. Половина сирот ожидают направления в профессиональное училище, треть надеются получить образование в техникуме, лишь немногие мечтают о высшем учебном заведении.

Профессиональное самоопределение сформировано только у четверти подростков-сирот, у половины оно только начало формироваться, и у четверти не сформировано. Юноши выбирают профессии, преимущественно связанные с техникой (например, маляр, плотник, штукатур), девушки — со сферой обслуживания (например, парикмахер, маляр, штукатур). Большинство считают, что сделали свой выбор самостоятельно, и лишь незначительная часть — под влиянием воспитателя, учителя, друга. В каком учебном заведении можно приобрести интересующую профессию, знают немногие. Половина выпускников утверждают, что для достижения своей цели они готовы потратить много сил и времени. Около 10% выпускников профессионального образования не получают (бросают учебу сами или их отчисляют за неуспеваемость).

7. Неуверенность в будущем. Как правило, выпускники считают, что не готовы к самостоятельной жизни, но, с одной стороны, хотят жить самостоятельно и ни от кого не зависеть, а с другой — боятся этой самостоятельности. Эта двойственность приводит к недовольству собой и своей жизнью.

С уверенностью и оптимизмом смотрят в будущее только 14% воспитанников интернатных учреждений, столько же — со страхом и пессимизмом. У 74% есть сомнения в том, что их жизнь сложится удачно.

8. Несформированность семейных установок, готовности к созданию собственной семьи. Подросток из интернатного учреждения понимает, что обделен родительскими любовью и заботой. Восприятие семьи у сирот амбивалентное, эмоционально насыщенное и напряженное.

Вопросы взаимоотношений с родителями вызывают у воспитанников интернатных учреждений болезненную реакцию: каждый четвертый испытывает комплекс своей ненужности, отмечает плохое отношение к себе родителей, у половины преобладает чувство активного неприятия родителей: «Они мне не нужны». Лишь пятая часть воспитанников связывает свои дальнейшие планы с совместным проживанием с родителями. Однако половина из них после выпуска из учреждения вынуждена вернуться домой. Асоциально ориентированные родители оказывают отрицательное воздействие на выпускников — приобщают их к спиртным напиткам, подвергают физическому насилию (побоям) и т.п.

У всех детей-сирот имеется ярко выраженное желание иметь свою семью в будущем, однако практически каждый второй из них после выпуска не может создать полноценную семью, каждый десятый отправляет своих детей в интернат.

Выпускников отличают слабо развитое чувство ответственности за свои поступки и безразличие к судьбе тех, кто связал с ними свою жизнь. Они опираются только на собственные желания и чувства. Мотивация общения и взаимоотношений с людьми у выпускников носит узкопрагматичный характер и связана с желанием получить от других как можно больше помощи и услуг. Интимно-личностная сфера общения для большинства из них не имеет важного значения, развита недостаточно или не развита вовсе.

9. Недостаточное освоение бытовых навыков и умений. В сфере освоения бытовых навыков и умений, необходимых каждому взрослому человеку в обыденной жизни, выпускник интернатного учреждения испытывает сложности. Более половины выпускников (56%) не умеют готовить, каждый третий (31%) — ремонтировать одежду, чистить обувь, каждый четвертый (22%) — стирать и гладить белье. Даже в таком простом виде деятельности, как уборка квартиры, каждый восьмой (12%) из выпускников испытывает определенные трудности. Оценка бытовой информированности воспитанников интернатного учреждения положительнее, чем выпускников. Это дает основание предполагать, что навыки, полученные в интернатном учреждении, недостаточно освоены, а знания носят поверхностный характер.

10. Отсутствие помощи и поддержки семьи, родителей или лиц, их замещающих, отсутствие эмоционально-близких отношений со значимыми людьми. Интернатное учреждение чаще всего находится далеко от того места, где ребенок проживал раньше, поэтому он, как правило, утрачивает родственные и дружеские связи. Выпускники не могут рассчитывать на помощь и поддержку родных и бывших друзей.

Воспитанники интернатных учреждений испытывают дефицит индивидуализированного общения с взрослыми. У них остро стоит проблема выбора значимых лиц, на которых они могли бы положиться в трудных ситуациях и которые стали бы для них примером для подражания. Чаще значимыми людьми выступают друзья, братья, сестры, воспитатели, знакомые взрослые и даже родственники, с которыми подростки почти не видятся. Именно отсутствие у подростка значимых для него людей определяет во многом страх ожидания выпуска.

Критерии отбора наставников

Общие требования

Наставниками могут быть граждане Российской Федерации – совершеннолетние лица обоего пола независимо от семейного положения, за исключением:

- лиц, признанных судом недееспособными или ограниченно дееспособными;

-лиц, лишенных по суду родительских прав или ограниченных судом в родительских правах;

- лиц, отстраненных от обязанностей усыновителя, опекуна (попечителя), приемного родителя, патронатного воспитателя за ненадлежащее выполнение возложенных на него законом обязанностей;

- лиц, которые по состоянию здоровья не могут осуществлять родительские права;

- лиц, не имеющих постоянного места жительства;

- лиц, имеющих непогашенную судимость.

Профессиональные требования

Требования к подготовке и сотрудничеству

- наставники проходят курс специальной подготовки;

- в процессе развития отношений с выпускником наставники сотрудничают со службой сопровождения, согласуют свои действия с другими участниками сопровождения.

Требования к индивидуальным особенностям.

- наличие желания заниматься наставничеством;

- ориентация на принятие ответственности и создание атмосферы безопасности,

- высокий уровень самоконтроля,

- терпимость в отношениях,

- способность к «контейнированию» тревоги,

- позитивная самооценка,

- интерес к нюансам отношений,

- способность к выражению и вербализации эмоциональных переживаний, а так же принятию и регуляции различных, в том числе негативных, эмоциональных реакций,

- наличие социально-поддерживающей сети и способность к построению эффективных взаимоотношений с ее субъектами,

- позитивные чувства, связанные с выпускником.

Требования к мотивации.

Наставник ориентирован на самоценность выпускника.

Основным результатом своей деятельности видит самостоятельность, самодостаточность выпускника, становление его как профессионала и личности

**5. Проведение анкетирования. (20 минут)**

**Анкета волонтёра – участника программы наставничества**

**1. Чем Вас заинтересовала программа**

1.1. Нравится работа с детьми.

1.2. Нравится узнавать новое, развивать творческие способности.

1.3. Хочется попробовать себя в новой деятельности.

1.4. Есть возможность пообщаться с друзьями, единомышленниками.

1.5. Нравится, потому что получаемые знания – основа будущих профессиональных успехов.

1.6. Приобретённый опыт поможет в будущем в общении с собственными детьми.

1.7. Важно быть кому-то полезным.

1.8. Интересно узнавать о жизни людей.

1.9. Не знаю.

1.10. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие занятия Вас больше интересуют:**

2.1. Люблю занятия, требующие постоянного умственного напряжения, смекалки.

2.2. Больше привлекает то, что связано с совершенствованием своих физических качеств: ловкости, силы, выносливости.

2.3. Нравятся занятия, где можно руководить, организовывать, вести за собой других, учить их чему-то.

2.4. Нравится собирательство, коллекционирование,

которые требуют тщательности, настойчивости и позволяют

испытывать чувство личной собственности.

* 1. Люблю оригинальные увлечения, которые дают возможность

проявить свои способности, вкусы.

* 1. Люблю азартные, рискованные занятия, на которых можно испытать острые ощущения и приятное чувство победы, выигрыша.
  2. Нравятся занятия, не требующие серьёзных усилий ума и тела,

но дающие ощущение свободы, отдыха, разнообразия.

2.8. Не могу сказать определённо.

2.9.  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Чем определён выбор Ваших увлечений:**

3.1. Совпадением с моими нравственными идеалами.

3.2. Желанием приобрести необходимые знания, умения, навыки.

3.3. Положительным примером уважаемых мною людей.

3.4. Советом родителей, их поддержкой моих желаний.

3.5. Заинтересовался этим благодаря своим друзьям, товарищам.

3.6. Стремлением проявить свои способности.

3.7. Желанием не показаться белой вороной среди остальных.

3.8. Благодаря счастливому случаю, который помог найти себя.

3.9. Просто из-за желания разнообразить свою жизнь.

3.10. От нечего делать.

3.11. Никогда не задумывался над этим.

**4. Чему Вы отдаете предпочтение в проведении досуга:**

4.1. Посещению театров, музеев, выставок, публичных лекций, концертов, классической, народной музыки.

4.2. Посещению концертов современной музыки.

4.3. Занятиям на компьютере: играм, посещению сайтов, общению в чатах.

4.4. Чтению книг, посещению библиотеки, шахматам, нумизматикой.

4.5. Изобразительному искусству, фотографии, рукоделию.

4.6. Технике, изобретательству, моделированию, конструированию.

4.7. Спорту, туризму, занятию физической культурой, активному отдыху.

4.8. Самодеятельности, занятию музыкой, танцами, пением.

4.9. Коллекционированию современных музыкальных записей,

популярных дисков, фотографий певцов, ансамблей.

4.10. Посещению кафе, баров, дискотек.

4.11. Общению с друзьями.

4.12. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Чем Вы заняты большую часть дня:**

5.1. Основное время уделяю учебе.

5.2. Много времени отнимает общественная работа.

5.3. Помогаю родителям.

5.4. Воспитываю младших братьев и сестёр.

5.5. Помогаю родственникам, знакомым.

5.6. Много времени уделяю личным занятиям и увлечениям.

5.7. Смотрю телевизор, слушаю музыку.

5.8. Читаю книги, журналы, газеты.

5.9. Встречаюсь с друзьями, знакомыми.

5.10. У меня много свободного времени, которое некуда девать.

5.11. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. В каком виде профессиональной деятельности Вы добились (могли бы добиться) успехов:**

6.1. Связанной с изучением языков, истории, литературы.

6.2. Требующей знаний математики, физики, химии.

6.3. В производственной сфере, транспорте, строительстве.

6.4. В частном бизнесе.

6.5. В спортивной деятельности.

6.6. В педагогической, воспитательной работе.

6.7. В работе медицинского профиля, здравоохранения.

6.8. В музыке.

6.9. В изобразительном искусстве.

6.10. В кинематографе, журналистике.

6.11. В организаторской деятельности.

6.12. В сельском хозяйстве.

6.13. В сфере обслуживания.

6.14. Пока не знаю, на что способен.

6.15. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Ваши ближайшие планы:**

7.1. Продолжить учебу по избранной специальности.

7.2. Найти работу по душе.

7.3. Найти спутника жизни, создать семью.

7.4. Решить имеющиеся проблемы.

7.5. Пристроиться где-нибудь в «тихом месте».

7.6. Нет никаких определенных планов.

7.7. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Чем Вы можете помочь программе**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какую работу Вам нравится выполнять?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Чем Вы занимаетесь в свободное от учёбы/работы время?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. К какой области деятельности или знаний Вы находите у себя**

**способности?**

12.1. Не знаю.

12.2. Спорт.

12.3. Математика.

12.4. Литература.

12.5. Педагогика.

12.6. Иностранный язык.

12.7. Танцы.

12.8. Химия.

12.9. География.

12.10. Театр.

12.11. Кинематография.

12.12. Психология.

12.13. Другое (напиши)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Информация о Вас:**

Возраст:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Психологическое тестирование.**

Для проведения углублённой оценки могут быть рекомендованы ряд психодиагностических методик, например:

- личностные опросники и опросники свойств темперамента (тест Стреляу, опросник Айзенка, 16-факторный личностный опросник, опросник акцентуаций характера),

- методики для исследования мотивационной сферы и направленности личности (шкала потребности в достижении, тест направленности личности), - проективные методики (рисуночные тесты, методика Розенцвейга, «Тест руки»),

- методики для исследования особенностей эмоционального состояния (шкала оценки тревожности Спилберга и Ханина, шкала депрессивных переживаний Цунга) и другие. [[3]](#footnote-3)

Следует отметить, что использование слишком большого количества бланковых методик может быть не эффективным. Лучше, если психолог выберет две-три методики, которыми он хорошо владеет, и которые отвечают целям и задачам программы. Также важно помнить, что психологическое тестирование не заменяет собеседование. Грамотно организованное собеседование может дать намного больше информации, чем заполненные бланки тестов.

1. **Упражнение «Дерево ожиданий»**

Время выполнения: 15 минут.

Ведущий раздает участникам по два набора листочков (всего 6) и дает задание: в течение 5 минут написать на трех листах свои ожидания от тренинга, и еще на трех свои опасения (в итоге, каждый участник напишет 3 ожидания и 3 опасения). После того, как задание выполнено, участники приклеивают на одну сторону кроны дерева свои ожидания, а на другую сторону – опасения. Затем ведущий читает ожидания и опасения и комментирует, за что он берет ответственность на себя, а за что будет отвечать группа.

**8. Рефлексия**

**Цель**: Получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Какое настроение? Как вы себя чувствуете? Что понравилось? Что больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для вас в занятии?

Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

**Домашнее задание:** опросить своих близких (супруги, дети, родители, близкие друзья) об их отношении к вашему участию в программе.

**2 занятие**

***1.*** **Упражнение «Из чего сделан Я?»[[4]](#footnote-4) (15-20 минут)**

Цели: тренировка самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления, развитие творческих способностей.

На столе – разнообразные материалы:

Нитка шерсти

Стекло

Камень

Дерево

Кусок прозрачного полиэтилена

Резинка

Металл

Вата

Вода

Вспомним, с какими качествами ассоциируется железо? Как метафорически (слово, употребляемое в переносном значении) может рассказать о человеке его сравнение с камнем? С водой?

На какую метафору натолкнет вас легкая, как пух, вата?

Выберете из чего «вы сделаны»? На что похож ваш характер? Ответьте на этот вопрос.

Вопросы для обсуждения

Почему я так представляю себя? Какие жизненные ситуации могут объяснить мой выбор?

Хотелось бы мне быть другим? Почему?

***2.* Мини-лекция. Цели, задачи, трудности в деятельности наставника[[5]](#footnote-5) (40 минут)**

Каждый волонтёр принимает решение о добровольческой деятельности самостоятельно. Нередко окружающие задают ему вопрос: «Зачем тебе это нужно?». Честно ответить на этот вопрос самому себе – чрезвычайно важно уже на начальном этапе, от этого может зависеть тип деятельности, приемлемый именно для вас. Из многочисленных направлений добровольчества: проведение акций, сбор средств на лечение больных детей, помощь старикам, спортивное волонтёрство, – вы выбрали системную помощь выпускникам детских домов (организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), непосредственное включение во взаимодействие. Специфика работы в данной сфере заключается именно в эмоциональной включенности и в степени ответственности волонтёра. Данный вид волонтёрства нельзя назвать лёгким: даже временные затраты достаточно высоки, а об эмоциональных ресурсах – и вовсе говорить не приходится.

Так зачем же волонтёры идут к детям - сиротам (лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)? Самый частый ответ: «Люблю детей, хочу делать добро» – фиксирует лишь поверхностное объяснение, настоящие причины гораздо глубже. На школе волонтёров действующие наставники обозначили следующие причины:

- желание быть нужным;

- материнский инстинкт;

- получение / передача опыта;

- самореализация;

- жалость / эмоциональный порыв;

- повышение самооценки;

- потенциальное приёмное родительство;

- мода;

- интерес;

- работа в команде.

У каждой причины свои сильные и слабые стороны. Волонтёр, который хочет быть нужным, полезным, значимым, обычно достаточно мотивирован на системную работу, готов к длительному взаимодействию с человеком. Если общение складывается, то строятся доверительные отношения, потребности волонтёра удовлетворяются. Однако нередки случаи, когда в общении волонтёра и «подопечного» возникают сложности, нет отдачи, «подопечный» не проявляет особого желания общаться. Эта ситуация для волонтёра, мотивация которого связана с преодолением чувства одиночества, удовлетворением материнского инстинкта, является кризисной, и варианты выхода из неё зависят от степени ответственности волонтёра. Если она высока, то рано или поздно желаемый результат – доверительные отношения – достигается. Если же для волонтёра важно моментальное удовлетворение потребности, единственным выходом является поиск иного ресурса ощущения собственной значимости. Например, результат деятельности: доверительные отношения не выстраиваются, но зато подшефный научился не опаздывать на встречи. То есть изначальная мотивация переориентируется в самореализацию и получение / передачу опыта.

Как правило, мотивация получения опыта присутствует у студентов профильных специальностей: психологов, социальных педагогов, социальных работников, педагогов различных специальностей и т.д. Действительно, в этом случае взаимодействие получается взаимовыгодным, но есть подводные камни: работа может быть достаточно однообразной на протяжении долгого времени, тогда создается впечатление, что опыт не приращивается. Бывает, что не хватает информации, методических навыков. Это можно решить самообразованием или обращением к более опытным волонтёрам или психологу, методистам. Еще одной сложностью может являться то, что волонтёр уходит, получив желаемый опыт. Дальнейшая работа в этой сфере ему не интересна. Конечно, для самого волонтёра это может не быть проблемой, однако стоит помнить о чувствах подопечных.

Потребность передать опыт свойственна людям более старшего возраста, состоявшимся в профессиональном плане. Опасностью может стать опять-таки однообразие деятельности, отсутствие быстрых очевидных результатов. Выходом из ситуации является постановка более сложных задач разного плана.

В процессе самореализации для волонтёра, как правило, важны цель, смысл деятельности, обратная связь, важно замечать изменения. Здесь неоценимую помощь и поддержку оказывает последовательная и систематическая фиксация происходящего самим волонтёром: полезно вести записи, отмечать, что делали на встрече, что вызвало сложности, – спустя несколько месяцев будет видна динамика.

Эмоциональный порыв – достаточно частотный мотив волонтёра и даже приемных родителей, его может вызвать фильм, рассказ, фотография – что угодно. Так или иначе, эмоциональная составляющая присутствует у каждого потенциального добровольца. Другое дело, что этот порыв – недолговечен. Оказывается, что детям не нужна жалость или они её умело используют в своих целях. Проблемой волонтёра является желание «обогреть» как можно больше детей, в результате рассеивается внимание, общение получается поверхностным. Сильной стороной волонтёров такого типа является готовность к принятию, эмпатия, искренность. Помощью и поддержкой такому волонтёру может стать адекватное понимание своих мотивов и поведения. Постепенно происходит качественный переход к иным мотивам, хотя и данная составляющая остаётся.

Мотивация, связанная с повышением самооценки и статуса в глазах общества, требует признания и похвалы. Такая мотивация ориентирована на самого взрослого, в то время как она должна быть направлена преимущественно на подопечного. С этим может быть связано его неприятие, т.к. он не прогрессирует так успешно, как хотелось бы, что не позволяет волонтёру чувствовать себя успешным. Доброволец также может столкнуться с неприятием окружающими его деятельности: вместо похвалы получить недоумение, раздражение, упреки. В этом случае следует больше общаться с единомышленниками (в чатах, на супервизиях, лично), это позволит чувствовать значимость своего вклада и понимать, что есть сообщество, в котором волонтёрскую деятельность оценивают позитивно.

Волонтёры, которые приходят в тему сиротства из-за моды, за сообществом или из интереса к новому и достаточно закрытому пространству, могут также быть очень полезны и эффективны, но нужно понимать, что их сфера деятельности не должна быть непосредственно связана с выпускниками: данные мотивы предполагают временность и поверхностность вовлечения волонтёра. Для выпускников непостоянство волонтёра может оказаться разрушительным, заставить сомневаться в себе и т.д. Но данный тип волонтёра может быть чрезвычайно продуктивен в области пиара, привлечения новых людей, организации мероприятий. Возможно, при более глубоком погружении в тему мотивация волонтёра изменится, и он сможет стать отличным наставником.

Разумеется, представленные типы мотивации не исчерпывают всего многообразия причин, по которым люди становятся добровольцами. Стоит отметить, что мотив редко бывает единственным, чаще всего есть целый спектр причин. Волонтёру важно отдавать себе отчет в своих мотивах, осознавать их риски.

Для постинтернатного сопровождения требуется помощь наставников : выпускники интернатных учреждений часто не в состоянии сами решить многие бытовые вопросы: встать на очередь на жилье, оформить пособие, если у выпускницы рождается малыш, она часто не знает, как с ним обращаться, здесь помощь наставника заключается в сопровождении выпускника: помощь с оформлением документов, решение бытовых вопросов. Помощь нужна по запросу.

Наставничество – особая форма отношений с выпускником. Наставник – взрослый, который работает с одним подопечным, помогает ему состояться в жизни. Чего не хватает ребенку в детском доме? Есть дом, еда, возможность учиться, посещать кружки, есть другие дети, хватает развлечений и праздников. Но ребенку в детском доме все равно плохо. Почему? Потому, что нет возможности кого-то любить и чувствовать ответную любовь. Потому, что нет значимого взрослого, который был бы «своим», а не общим. Для ребенка «привязанность – витальная потребность, уровень значимости – максимальный. Без неё не живут, если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться её сохранить и укрепить любой ценой. Любой. Потому что, на кону – его жизнь»[[6]](#footnote-6). Приведенная цитата относится к младенческому возрасту, подростки, конечно, физически без привязанности выживают. Но психологическое их состояние при этом – отнюдь не способствует развитию и способности строить жизнь самостоятельно. Нарушение привязанности – самая серьезная проблема, которая есть у детей-сирот. Такие нарушения иногда необратимы. Наставник – значимый взрослый в жизни выпускника. Не «заместитель родителя» – ни в коем случае, это невозможно и такой цели не стоит. Но – старший, способный помочь, поддержать, способный принимать подопечного таким, какой он есть. Для выпускника важно, что кто-то общается с ним не потому, что это его работа, а потому, что он кому-то важен и интересен. Почему наставник? Друг предполагает равноправные отношения, а здесь все-таки нужен не равный, но старший. Наставник включает себя личностное начало, говорит об ответственности и включает компонент обучения.

Цель программы наставничества – социализация выпускника. Что это значит? То, что он будет готов к жизни в обществе, сможет жить самостоятельно, создать семью, его дети не окажутся в казенном учреждении. Согласно статистике, 90% выпускников детских домов не доживают до 40 лет, дети бывших воспитанников также попадают в учреждения. То есть успешно социализируются в обществе лишь 10% выпускников. Задача наставника – адаптировать подшефного к жизни в социуме. Если говорить более конкретно, необходимо научить ребенка общаться, выходить из конфликтных ситуаций социально приемлемым способом, снизить уровень агрессии, повысить самооценку (доказано, что у ребенка - сироты самооценка занижена всегда, поскольку травма отвержения может определять личность на протяжении всей жизни), научить делать выбор, самостоятельно принимать решение и брать на себя ответственность за него.

Важно помнить, что выстраивание доверительных отношений – одна из задач социализации, но отнюдь не самоцель. Когда отношения выстроились, нужно понимать, что путь только начинается, что теперь вы можете действительно чему-то научить подопечного, можно быть надежным тылом, но не стоит брать на себя роль костылей – выпускник, у которого есть в жизни значимый взрослый, готов учиться и развиваться, многое может делать самостоятельно.

Знакомство с подопечным одно из самых запоминающихся и волнительных событий. Ни в коем случае не берите на первую встречу подарки, еду, что-то развлекательное (исключение: если первая встреча совпадает с днем рождения). Важно, чтобы он обратил внимание именно на вас, а не на то, что вы принесли с собой. Ребята привыкли, что все к ним приходят с подарками, для многих волонтёр – то же самое, что и спонсор. Вам важно сразу сломать данный стереотип. Отношения должны изначально основываться на интересе двух личностей друг к другу. Вы, возможно, не знаете, что делать, подопечный оказался не таким, каким вы его представляли, вы можете растеряться. Помните: он в такой же растерянности и так же не представляет, что теперь с вами делать. В отличие от него вы приняли решение стать наставником, прошли обучение, сделали выбор. А к нему, возможно, впервые в жизни кто-то пришел в гости. Лично к нему.

Начните говорить, спросите что-то, постепенно диалог завяжется. Можно еще раз обсудить, чем вы можете заниматься вместе. Для установления отношений очень эффективна любая совместная деятельность. Чем вы будете заниматься – зависит от вас и от подопечного, тут универсальных рекомендаций нет. Доверие и теплые отношения формируются не сразу, не нужно торопить события.

Проблемы начинаются позже, как правило, когда уже сформировались отношения, и вы готовы справляться со сложностями вместе. Разумеется, не все проблемы возникнут, такого даже не может быть, чтобы весь спектр проблем возник у одного наставника. У каждого волонтёра, у каждого выпускника ситуация всегда индивидуальна, здесь будут представлены лишь основные, наиболее часто встречающиеся сложности и способы работы с ними. Одна из первых проблем, с которой сталкивается доброволец – потребительское отношение. Что это значит и почему они так себя ведут? Дети воспринимают каждого приходящего к ним человека как спонсора. Почему? Да потому, что спонсоры – самые частые гости в детском доме. Любой взрослый, приходящий в детский дом, что-то приносит детям. Естественно, что дети это запоминают и воспроизводят привычную модель поведения. Мы уже касались темы подарков и проблемы поверхностных, разовых встреч – это приводит к тому, что ребята не верят в то, что вы придете второй раз, не готовы видеть в каждом приходящем человеке – личность, это и понятно: люди меняются, приходят и уходят, подарок – то, что можно получить здесь и сейчас. Дети, особенно подростки, чувствуют, что приходящий в детский дом человек их «использует», при помощи них утверждает свою социальную значимость, понимают, что сами они приходящим взрослым неинтересны. То, что вы идете с другим намерением, с планами на долгосрочные отношения, – известно вам, но неизвестно выпускнику, поэтому он вполне может применить эту поведенческую модель к вам. Другой стороной проблемы является то, что у ребенка не удовлетворяется базовая потребность в любви, поэтому чем-то материальным он может пытаться заполнить этот недостаток. Ну и, наконец, причиной может быть самое обычное желание чем-то обладать (особенно если желаемое есть у всех, а у него нет).

Большинство волонтёров рано или поздно попадаются на удочку потребительского отношения: приносят сладости, еду, какие-то вещи, и т.д. Вроде бы вам это несложно, а подопечный – рад. В чем проблема? Действительно, в разовых и очень индивидуальных «подарках» нет ничего страшного. Особенно в том случае, если это, например, перчатки, которые подшефный потерял, но без которых очень холодно гулять. Другой вопрос, что, даже принеся перчатки, нужно воспитывать бережное отношение к вещам: объяснить, что если он опять их потеряет, вы не сможете принести ему еще одни. Достаточно часто подопечные просят какой-то подарок: купи мне телефон, хочу косметику, мечтаю о велосипеде или коньках. В своих просьбах могут быть неутомимы, искать разные способы получить желаемое. В ход могут идти аргументы: «Если бы у меня был телефон, я бы могла тебе звонить» и т.д. Не стоит поддаваться, лучше сразу прямо и честно обозначить свою позицию: вы не спонсор, вы здесь не за тем, чтобы дарить подарки. Наставники поздравляют своих подшефных с днем рождения и с Новым годом. На эти праздники подарки, конечно, уместны и даже необходимы. Но следует помнить, что и здесь нужно придерживаться некоторых ориентиров: подарок не должен быть слишком дорогим (в пределах 1000 рублей), ориентируемся на личные интересы, не на стоимость подарка. В остальных случаях на просьбы следует отвечать отказом.

Агрессия

Другая проблема, с которой неизбежно сталкивается волонтёр, – агрессия. Детский дом – закрытая система, в группах живут разновозрастные дети (от 7 до 18 лет), очень мало пространства и совсем невозможно побыть в одиночестве, – все эти условия провоцируют агрессию. Не секрет, что в детских домах есть дедовщина. К сожалению, не редко она, так или иначе, поощряется воспитателями – так удобнее управлять детским коллективом. «Авторитетом» в группе обычно является наиболее сильный и хитрый старший воспитанник. Хитрость необходима, чтобы всё происходящее было не столь очевидным. Поскольку существует определенная иерархия, то больше всего достается физически слабым, робким детям, которые не могут дать отпор. Агрессия может быть связана со сформировавшейся моделью поведения: меня били, когда я был маленьким, сейчас я – взрослый и бить буду я. Здесь важно показать альтернативу, поговорить о чувствах, о том, что чувствовал ребенок, когда били его. Нужно отметить, что он теперь действительно взрослый и сильный, он в безопасности, а значит, он может быть не только агрессором, но и защитником. Многим подросткам нравится эта роль.

Однако агрессия может быть связана и с серьезными психологическими проблемами. Вспышки агрессии могут сопровождаться тем, что подросток становится невероятно сильным, с ним сложно совладать даже взрослому, он крушит все вокруг и не чувствует боли. В этом случае вам стоит поставить в известность куратора.

Игнорирование

Волонтёр также может столкнуться с тем, что подшефный его игнорирует. Вы встречаетесь, а ваш подшефный не обращает на вас внимания, занимается своими делами, общается с друзьями. Ситуация неприятная, у нее могут быть разные причины. Возможно, вы чем-то обидели вашего подшефного. Возможно, вы обещали прийти в другой день, он вас ждал, переживал, что вы не пришли, теперь при встрече не знает, как себя вести. Самый сложный случай игнорирования связан с подростками, которые пережили возврат из приемной семьи или иной подобный опыт разрыва отношений. Когда они понимают, что вы становитесь им не безразличны, что они привязались к вам, возникает страх того, что и эти отношения могут закончиться предательством. Подросток может закрыться, решить (чаще – бессознательно), что безопаснее самому свести общение на нет, чем ждать, когда его опять бросят. Если вы знаете, что у вашего подопечного именно такая ситуация, запаситесь терпением. Долгосрочные, систематические, предсказуемые встречи сделают свое дело, он откроется вам. Важно не обманывать даже в мелочах, не давать обещаний, которых вы не планируете выполнять.

Игнорирование может быть тяжело для волонтёра эмоционально, вам может казаться, что вы напрасно тратите свое время, что это бессмысленно и никому не нужно. Вас может раздражать эта ситуация, вы даже можете злиться на подопечного. Однако если у вас хватит сил и терпения переждать, со временем отношения выйдут на новый уровень.

Неумение делать выбор

У детей в детском доме не так уж много возможностей делать выбор, их жизнь подчинена расписанию, исполнение необходимых действий контролируется воспитателем. У них практически не бывает ситуаций, где им предстоит что-то решить, а уж тем более, редко выдается возможность ощутить на себе естественные последствия своего решения. Таким образом, выпускники не умеют делать выбор, принимать решение, брать на себя ответственность за происходящее. В подростковом возрасте обычно достаточно заметны проблемы с волевой сферой. Как это проявляется? В ситуации, где нужно сделать выбор, выпускник отказывается отвечать, предоставляя это право кому-нибудь другому. Если нет вариантов ответа или их больше двух, часто впадает в замешательство, молчит, что-то невнятно мычит, говорит, что не знает и готов согласиться с любым вашим решением. Стоит ли говорить, что такое поведение не способствует продуктивному развитию и не очень-то поможет в дальнейшей жизни?

Одна из задач наставника – научить выпускника делать выбор и осознавать его последствия. Предоставляйте право выбора в любой ситуации, где это возможно. Позвольте ему контролировать хотя бы эту область совместного досуга, хотя, разумеется, это не означает, что роль ведущего в паре переходит к нему.

Постепенно можно усложнять задачу, делегируя все больше решений вашему подшефному. Если принятое решение приводит к неудаче, вы можете ему посочувствовать, но подчеркните, что это – его собственное решение, его выбор. Можно рассказать о том, какие решения принимали вы, как справлялись с неудачами.

Кровная семья выпускника.

87% детей-сирот – социальные сироты. У них есть родители, родственники. Так или иначе, вы неизбежно столкнетесь с темой кровной семьи в процессе взаимодействия с подшефным. Главное, что нужно запомнить: никогда, ни при каких обстоятельствах не говорите плохо о кровной семье. Это абсолютное табу. Вас может возмущать поведение родственников, но для него – это родные и любимые, близкие люди. Поверьте, если ребенок в детском доме, он уже неоднократно слышал о том, что его родители плохие люди, алкоголики, наркоманы и т.д. Однако ваш подшефный все равно их любит, ими дорожит. Отнеситесь к этому с уважением. Кроме того, если родители плохие, если всё прошлое признается ужасным и отрицается, как он сам может быть хорошим? Тут возникают проблемы и с самоидентификацией. Если подшефный рассказывает вам что-то плохое о прошлом, вы можете сказать, что это плохой поступок, так нельзя делать. Осудить можно действие, но не родителей.

Бывает, что подростки сами провоцируют вас сказать что- то плохое о родителях. Они могут сами ругать их, употреблять нецензурную лексику. Вам не стоит их в этом поддерживать, лучше сказать, что так нельзя говорить о родителях: как бы ни сложилась судьба, все равно родители дали ребенку жизнь, стоит также сказать, что родители всегда любят своего ребенка. Подросток может начать с вами спорить, однако для него все равно будет важным, что вы уважаете его родных. Спустя долгое время после подобных разговоров, уже совсем взрослые выпускники детских домов признаются, что им важно было это услышать, даже если они спорили.

Трудные истории

Вы можете столкнуться с шокирующими вас историями. Выпускники могут задавать вопросы на темы, табуированные в нашем обществе. Вы можете услышать рассказ об убийстве, можете узнать о том, что ребенок подвергался физическому или сексуальному насилию, можете столкнуться с тяжелой болезнью, с госпитализацией его в психиатрическую больницу или с помещением в центр временной изоляции несовершеннолетних правонарушителей. Можете узнать о том, что ваш подшефный употребляет психоактивные вещества или что у него были попытки суицида. Всё это воспринимается тяжело, шокирует волонтёра. Если ситуация угрожает жизни или здоровью, вы должны принять меры. Как бы страшно, неловко и неприятно вам ни было, сообщите о том, что вы узнали, куратору как можно скорее. Если подопечный сообщил вам, что в отношении него было совершено сексуальное насилие, нужно реагировать достаточно быстро. Однако действия должны быть после разговора с выпускником, который нужно как-то вести. Не показывайте, что информация вас шокировала. Не пугайте вашими эмоциями. Не допрашивайте. Пусть он скажет столько, сколько готов сказать. Не обещайте, что никому об этом не расскажете. Если он чувствует вину, объясните, что он ни в чем не виноват. Ваше отношение не должно измениться, не стоит относиться к нему по-особому и, конечно, ни в коем случае не отстраняйтесь от него. Ваше принятие может стать хорошей помощью. Завершив разговор, незамедлительно звоните куратору, вместе вы сможете решить, как действовать дальше. Однако не стоит обращаться к первому попавшемуся, лучше разговаривать с человеком, в адекватной реакции которого вы уверены. Ваша задача – не навредить подопечному еще больше, помочь справиться с ситуацией. Подробно разбирать каждую ситуацию мы не будем. При возникновении любой кризисной, трудной, опасной ситуации звоните куратору.

Степень ответственности волонтёра

Если вы решили стать наставником, важно осознавать, что ваша деятельность неизбежно будет выходом из зоны комфорта. Вы берете на себя определенные обязательства и ответственность. Есть некоторые обязанности и ограничения, о которых необходимо знать. Во-первых, вы не имеете права разглашать конфиденциальную информацию: упоминать его фамилию, дату рождения, номер и адрес детского дома, сообщать о диагнозах или личной истории. Не стоит публиковать фотографии без согласования с куратором программы. С этим ограничением связана ваша юридическая ответственность.

С моральной ответственностью все намного сложнее: общаясь с выпускником, думая о его будущем, большинство волонтёров в той или иной степени чувствуют ответственность за судьбу своих подопечных. Хорошо, когда эта ответственность лишь помогает планомерно и последовательно заниматься с выпускником. Но часто мы переоцениваем свои силы и возможности. И вот уже ответственность начинает тяготить, мы чувствуем, что не можем повлиять на многие важные моменты в жизни подопечного, это выматывает и заставляет чувствовать вину, а иногда и вызывает ощущение неудачи. За судьбу выпускника нести ответственность вы не можете и не должны. Вы не обязаны решать материальные, бытовые, поведенческие проблемы. Здорово, если это удается, но ничего страшного, если нет. Вы можете помочь ему определиться с профессией (отвести на Дни открытых дверей, рассказать, что требуется для поступления, подготовить к экзаменам), но вы не несете ответственность за то, что он не поступил или передумал учиться вообще. Вы можете узнать у социального педагога ситуацию с жильем, может быть, вы можете помочь разобраться в этом вопросе, сделать необходимые шаги для того, чтобы встать на очередь на получение жилья (особенно если речь идет о выпускнике), но это не ваша ответственность, этим занимаются органы опеки и попечительства, а до выпуска – социальные педагоги учреждения.

Вы также не несете ответственность за эмоциональное состояние. Вы можете проявлять тепло, понимание, вы можете выслушать подопечного, вы можете быть рядом с ним. Однако если у него тяжелое эмоциональное состояние, если справиться с ним у вас не получается, не вините себя. Вы не являетесь причиной этого состояния.

Степень ответственности наставника не равна степени ответственности родителей за детей, близких родственников друг за друга. Хотя бы потому, что вы не в силах решать важные вопросы, касающиеся жизни подопечного.

Это не значит, что ответственности нет совсем и что ничего нельзя сделать. Напротив, решение стать наставником – решение взять на себя колоссальную и долгосрочную ответственность. Нельзя перестать встречаться, нельзя обмануть его доверие, нельзя пренебречь его чувствами и потребностями. Ответственность наставника – развивать подопечного, учить его быть самостоятельным, быть положительным примером для подопечного.

Основной принцип: **вы отвечаете только за то, что в силах контролировать и изменять.**

Эмоциональное выгорание.

Волонтёр, который только начинает свою деятельность, обычно полон энтузиазма, ему нравится новая деятельность, его новая роль, радует взаимодействие. Однако со временем волонтёр может испытывать усталость, раздражение или другие негативные эмоции. Эмоциональное выгорание – явление, с которым знаком каждый опытный волонтёр. Оно проявляется в следующих симптомах (разумеется, у одного человека будет наблюдаться не все перечисленное, но 2–3 показателя – повод задуматься и обратиться за помощью).

Физические:

- постоянная усталость;

- потеря аппетита;

- обострение существующих хронических заболеваний, снижение иммунитета;

- нарушения сна – бессонница или, наоборот, сонливость;

- изменения в весе.

Психологические:

- повышенная раздражительность;

- снижение самооценки;

- чувство разочарования в работе и/или личной жизни;

- тревожность, беспокойство;

- отстраненность.

- плаксивость;

- обидчивость;

- ослабление познавательных способностей;

- снижение уровня энтузиазма;

- чувство разочарования;

- неуверенность;

- чувство вины;

- чувство невостребованности.

Поведенческие:

- пренебрежение своими обязанностями;

- эмоциональные срывы;

- отсутствие мотивации, безынициативность;

- появление сложностей в общении даже со знакомыми людьми;

- разрушение отношений с близкими;

- автоматизм действий и реакций;

- сопротивление, откладывание начала и/или завершения дела;

- неудовлетворенность своей деятельностью, ее качеством и результатами;

- внимание к деталям;

- подозрительность;

- трудности в адаптации к новой ситуации;

- неспособность принимать решения;

- стремление к дистанционированию («никого не хочу видеть!»);

- повышенное чувство ответственности / отказ от своей ответственности;

- излишняя болтливость или полная замкнутость;

- общая негативная установка на жизненные перспективы.

Профессор психологии Калифорнийского университета Кристина Маслач выделяет три компонента выгорания:

1. Эмоциональное истощение (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).

2. Деперсонализацию (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим).

3. Редукция личных достижений (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим).

Почему это случается с волонтёрами? Добровольцы работают с людьми в сложной жизненной ситуации, поскольку работа индивидуальная, степень эмоциональной включенности в ситуацию обычно очень высока. Волонтёры, как правило, чувствуют ответственность за происходящее. Надо сказать, что волонтёры, готовые к системной работе, обладают достаточно высокой степенью рефлексии и готовности брать на себя ответственность. При этом нередко встречается перфекционизм, высокие требования к себе и к результатам своей деятельности. Волонтёр может обнаруживать в себе чувства, которые не принято признавать в обществе: раздражение, злость, обиду, разочарование. Стремление всегда быть образцом и заглушать в себе чувства – не способствует душевному равновесию. Опытные волонтёры часто попадают в эту ловушку: они привыкли, что являются примером для новых добровольцев, привыкли, что умеют справляться со сложностями, что на них можно положиться. Рассказ о своих переживаниях может казаться «потерей статуса / авторитета», признанием неуспешности и слабости.

Опять-таки опытные волонтёры часто берутся за очень сложные задачи, и, несомненно, справляются с ними. Однако чем сложнее ситуациятем серьезнее бывает включенность: волонтёр может не рассчитать нагрузку, стараться справиться с проблемой в одиночку.

Есть несколько сложных и типичных моментов, которые ведут к выгоранию:

1. Избыточная нагрузка.

2. Тяжелая болезнь / сложное, агрессивное поведение.

3. Отсутствие или обесценивание результатов работы.

4. Непонимание цели работы.

5. Спустя 9–12 месяцев работы обычно наступает кризис. Он также сопровождается состоянием эмоционального выгорания.

6. Непонимание собственных мотивов работы.

7. Изменение жизненной ситуации.

Изначально для профилактики выгорания лучше всего заручиться поддержкой близких, значимых для вас людей. В ситуации кризиса, усталости, выгорания они вас поддержат, а не будут критиковать и советовать все бросить, или – еще сильнее давить, отмечая, что это было ваше решение и то, что вы с этим не справляетесь, – ваша вина и ответственность. Поддержка близких или хотя бы нейтральное отношение – необходимо.

В ситуации кризиса не пытайтесь заставить себя чувствовать то, что «нужно» чувствовать: примите свои чувства такими, какие они есть. Не пугайтесь их и не вините себя за то, что вы испытываете.

Не старайтесь «вышибать клин клином»: если вы чувствуете, что устали, что не можете делать столько, сколько делали раньше, не стоит из чувства вины заставлять себя ходить к подопечному чаще, делать больше, добиваться результатов. Стоит разрешить себе взять паузу, отдохнуть. Конечно, это не означает, что нужно совсем бросить подшефного, но снизить нагрузку нужно обязательно.

Не бойтесь и не стесняйтесь рассказать о своих чувствах или проблемах куратору, психологу или любому опытному волонтёру, к которому вы испытываете доверие. Большинство волонтёров, которые больше года работают наставниками, переживали что-то подобное. Никто не осудит вас за ваши чувства. Вы наверняка сможете получить понимание и поддержку.

Постарайтесь расставить приоритеты, вспомните, что наставничество – лишь часть вашей жизни. Займитесь любимым делом, уделите время здоровью, прогулкам.

Вам может помочь осознание результата вашей деятельности: очень здорово, когда волонтёр ведет записи для себя, отмечая скрупулезно мелочи. Со временем, пересматривая записи, вы поймете, какой огромный путь был проделан вами.

Вот стандартные советы по профилактике и выходу из ситуации эмоционального выгорания:

1. Физическая нагрузка.

2. Полноценный отдых.

3. Искусство рационализации (ваша работа — это не вся жизнь).

4. Психологическое отстранение.

5. Создание физической дистанции.

6. Развитие знаний, навыков и умений

7. Улучшение условий труда и отдыха

8. Развитие содержания труда

9. Развитие мотивации

10. Психологическая разгрузка.

11. Способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;

12. Участие в семинарах, школах волонтёра, супервизиях;

13. Хобби, доставляющее удовольствие.

Помните, что решение быть наставником – ваше добровольное, самостоятельное, осознанное решение. Это не обязанность и не повинность, а отношения, над которыми иногда приходится работать. В снижении нагрузки, в признании собственных чувств нет ничего страшного и постыдного. Каждый наставник – удивительная, уникальная личность, очень важный человек, как для подопечного, так и для сообщества волонтёров. Каждый наставник может рассчитывать на поддержку сообщества, на помощь психолога и куратора.

Иногда может случиться так, что вы не замечаете проблемы, однако куратор, психолог или кто-то из опытных волонтёров советует вам снизить нагрузку, не браться за сложный случай, рекомендует обратиться к психологу или сходить на тренинг. Вам может казаться, что это поведение не имеет под собой никакого основания, такое вмешательство может вас даже раздражать. Конечно, решение в большинстве случаев остается за вами, но если что-то подобное происходит, возможно, вам стоит прислушаться к советам, обсудить то, что вас беспокоит. Бывает, что со стороны подобные кризисные состояния виднее, тогда как сам человек готов работать еще какое-то время автоматически, по инерции. Берегите себя и не пренебрегайте помощью!

Зачем нужны супервизии и отчеты?

Супервизия – собрание волонтёров, на котором обсуждаются актуальные вопросы, разбираются сложные ситуации, происходит обмен опытом, впечатлениями.

На супервизиях можно и нужно говорить обо всем, что вас беспокоит. Регулярное посещение супервизий является одним из способов профилактики эмоционального выгорания. Вы обсуждаете существующие проблемы, чувствуете поддержку и заинтересованность единомышленников, коллеги-волонтёры могут рассказать вам что-то о вашем подопечном, что позволит увидеть результат вашей деятельности.

Иногда бывает так, что вам нечего рассказать или вы не хотите делать это публично. Это не значит, что на супервизию не нужно приходить. Вы можете молчать или делиться своим мнением по поводу случаев других волонтёров. Такие встречи – возможность усвоения опыта других добровольцев, услышав другие истории, узнав о возможных проблемах и способах выхода из них, вы становитесь более подготовлены, у вас появляется алгоритм действия в подобных ситуациях – это немаловажно. Кроме того, на супервизиях, на школах волонтёра, на неформальных мероприятиях вы можете познакомиться и подружиться с единомышленниками, которые наверняка станут для вас хорошей и надежной поддержкой в сложных ситуациях.

Вот краткий и примерный перечень навыков, которым стоит обучить выпускника:

1. Умение готовить (выбирать продукты, следовать рецепту).

2. Планирование бюджета.

3. Умение пользоваться бытовыми приборами.

4. Умение оплачивать коммунальные услуги.

5. Умение заботиться о своем здоровье (+ как обратиться в поликлинику, как вызывать скорую помощь).

6. Умение ориентироваться в городе.

7. Навыки шитья, штопки, стирки.

8. Ликбез по системе кредитов, по тарифам операторов мобильной связи; зачем нужна налоговая, пенсионный фонд.

9. Права и льготы выпускника детского дома.

10. Нормы этикета.

Конечно, лучше, чтобы все эти умения приобретались естественно, в процессе жизни, в решении конкретных задач, а не навязывались в форме лекций. У выпускников много страхов по поводу своей дальнейшей жизни. Иногда они кажутся безразличными и апатичными, но со временем раскрываются и делятся переживаниями. Возможно, вам придется посвятить большую часть времени разговорам о самом подопечном, о его страхах и тревогах. Не жалейте на это времени, это важнее, чем просто повышение интеллектуального уровня. Такие разговоры могут стать для него опорой в будущем, помочь иначе взглянуть на ситуации и на самого себя.

**3. Упражнение « и раз-два-три…»(15 минут)**

Группа разбивается на пары. Задание на первый взгляд простое: в каждой паре партнеры стоят лицом друг к другу и начинают счет от одного до трех. Счет идет по кругу без остановок:

Первый: Один.

Второй: Два.

Третий: Три.

Первый: Один.

Второй: Два.

Третий: Три.

Когда первый этап освоен и не представляет больше сложности для игроков, тренер вводит дополнительное действие. Теперь вместо цифры «один» нужно будет молча присесть. Дадим парам насладится освоением этого этапа. Затем вместо произнесения цифры «два» просим подпрыгнуть. Последний этап – заменяем «три» хлопком в ладоши.

Первый приседает.

Второй подпрыгивает.

Первый хлопает.

Второй приседает.

Первый подпрыгивает.

Второй хлопает.

1. **Обсуждение домашнего задания.**

Выслушать и обсудить результаты опроса близких людей по их отношению к вашему участию в программе наставничества.

1. **Обвинительная речь**. (20 минут)

**Цель** – эмоциональная разрядка. Снятие напряжения.

Группу разделить на 2-4 подгруппы и дать задание.

- Сочините обвинительную речь в адрес литературных героев, нарушивших инструкцию.

- старухи Шапокляк – за выгул крыс в неустановленных местах;

-Лисы Алисы и кота Базилио – за втягивание детей в валютные операции;

- Емели – за ловлю рыбы в неустановленном месте, запрещенным способом;

- Почтальона Печкина – за использование служебного положения при получении подарков.

**5. Рефлексия**

**Цель**: Получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Какое настроение? Как вы себя чувствуете? Что понравилось? Что больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для вас в занятии?

Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

**Домашнее задание:** прочитать книгу А.Гезалова « Соленое детство»[[7]](#footnote-7)

**3 занятие**

***1.* Упражнение «Скрепка»**

**Цель:**осознать ответственность наставника

**Материал:**канцелярские скрепки.

**Ход упражнения*:***

Участникам предлагается развернуть скрепку, а потом свернуть ее (придать прежний вид, вероятнее всего, не удастся никому). Ведущий проводит аналогию с судьбой подопечного. Даже металлу невозможно придать прежний вид, и очевидно, что любое некорректное действие в отношении ребенка накладывает негативный отпечаток в его психике.

Участникам предлагается обсудить уровни ответственности перед выпускником, семьей, обществом.

2. **Мини-лекция «Социально-психологические особенности личности воспитанника интернатного учреждения».[[8]](#footnote-8)**

Джон Боулби, английский психоаналитик и основатель теории привязанности, обнаружил, что дети, которые растут в детских домах и сиротских приютах, часто страдают различными эмоциональными проблемами, включая неспособность устанавливать и поддерживать близкие и продолжительные отношения с окружающими. Он называл таких детей «личностями, лишенными любви» и считал, что они неспособны любить потому, что на раннем этапе жизни не имели возможности привязаться к материнской фигуре. Эти симптомы проявлялись и у детей, которые в течение некоторого времени росли в семьях, но затем были надолго разлучены с родителями.

Об этом же пишет психоаналитик Дональд Винникотт: «Когда ребенок лишается хорошего окружения или когда такого окружения вообще не существовало – это означает изменение всего эмоционального развития человека. Подавляется или вообще утрачивается способность любить, появляется ненависть».

Действительно, существует взаимосвязь между отсутствием материнской любви и эмоциональными нарушениями у детей, воспитывающихся вне семьи. Отношения привязанности, складывающиеся между матерью и младенцем в первые недели и месяцы жизни, не только служат основой, образцом для будущих отношений с другими людьми, но и определяют последующее отношение к самому себе.

Если у ребенка сформировались надежные отношения привязанности с близким, ухаживающим за ним человеком, то в дальнейшем он сможет справляться с тревогой и страхом потерять любимый объект и будет способен выстраивать адекватные отношения с внешним миром. Если же привязанность ненадежна, то человек не может доверять ни самому себе, ни окружающему миру. Эти люди ведут себя так, будто отказались от возможности иметь теплые отношения с кем-либо: их общение с другими людьми часто поверхностно, они эгоцентричны и не способны к истинной близости. Они словно говорят своим поведением: боль от новой потери будет слишком велика, и поэтому мы не можем позволить себе роскошь любить и быть любимыми.

Дети-сироты – особые дети. Причины их личностного своеобразия и особенностей взаимодействия с миром и другими людьми кроются в прошлом опыте. Ребенок-сирота – это ребенок, переживший утрату, разлуку, разрыв отношений в младенчестве или, если речь идет о социальном сиротстве, в детском или подростковом возрасте. Скорее всего, ранний опыт такого ребенка наполнен травматическими переживаниями. Чаще всего матери таких детей не умели или не могли выполнить те свои функции, которые необходимы для полноценного, гармоничного развития детей – обеспечить возможность расти и познавать мир, не опасаясь погибнуть.

Дети-сироты – это дети, испытывающие на себе последствия материнской депривации.

Депривация (от позднелатинского deprivatio – лишение) – психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека для удовлетворения в достаточной мере его основных психических потребностей.

Как правило, психическое состояние депривированной личности обнаруживается в повышенной тревожности, страхе, чувстве глубокой неудовлетворенности собой, своим окружением, своей жизнью. Эти состояния находят свое выражение в потере жизненной активности, в устойчивой депрессии, прерываемой иногда всплесками неспровоцированной агрессии.

Материнская депривация - синдром патологии детского психического и личностного развития, являющийся результатом отделения младенца от материи. Материнская депривация является мощным патогенным фактором в отношении целого ряда серьезных личностных расстройств. По данным отечественных исследователей, в условиях полной материнской депривации могут наблюдаться нарушения формирования личности, нарушения психического и интеллектуального развития и даже психические расстройства. Характерный для депривированных детей симптомокомплекс в виде недоразвития эмоциональной сферы, задержки или искажения формирования психических функций называется «синдромом сиротства».

Дети, пережившие разлуку с матерью и ставшие воспитанниками учреждения для детей-сирот, оказываются в условиях, которые, к сожалению, не способствуют формированию позитивных черт личности и не дают возможности научиться устанавливать прочные связи с другими людьми.

Нестабильность, многочисленность и «текучесть» социального окружения в детских домах, отсутствие главной фигуры, заботящейся о ребенке, ведут к закреплению чувств нестабильности и беззащитности и тормозят психическое развитие ребенка-сироты. Обсуждая проблему развития ребенка вне семьи, в детском учреждении, исследователи отмечают, что последствия материнской депривации в значительной степени зависят от того, в каком возрасте ребенок был разлучен с матерью, семьей, так как проблемы ребенка, оказавшийся вне семьи сразу после рождения, и того, который попал в детский дом в год, различны и при этом отличаются от проблем ребенка, который был направлен в детский дом в семь лет. Так, в психологических исследованиях показано, что тип личности, формирующийся у ребенка, с рождения испытывающего материнскую депривацию, отличается от типа личности человека, лишенного материнской заботы не с рождения, а позже, когда тесная эмоциональная связь уже возникла. В таких случаях разрыв с матерью начинается с тяжелейшего эмоционального стресса, переживаемого ребенком. (Про стресс разлуки?)

Согласно наблюдениям уже шестимесячный младенец в первый месяц разлуки плачет, требует мать и ищет кого-нибудь, кто мог бы ее заменить. Второй месяц разлуки характеризуется возникновением реакции избегания: если кто-нибудь подходит к ребенку, он начинает кричать. Одновременно наблюдается падение веса и снижение уровня развития. Третий месяц знаменуется тем, что ребенок начинает избегать всяких контактов с миром, у него развивается апатия и аутизм.

Идеи о связи между формирующимся типом личности и временем разлуки с матерью нашли, в частности, подтверждение в ретроспективных исследованиях группы подростков-правонарушителей,. Было установлено, что у таких подростков разлука с матерью в возрасте до 5 лет отмечалась, значительно чаще, чем в контрольной группе подростков, не совершавших правонарушений (при этом учитывалось не только помещение ребенка в детское учреждение закрытого типа, но и длительное пребывание его в больнице, санатории и т. п.). При этом фактор времени разрыва с семьей оказался более весомым, чем длительность пребывания вдали от дома.

Таким образом, симптомы материнской депривации обнаруживают дети, не только отданные в детский дом, но и оказавшиеся в больницах, санаториях и других подобных учреждениях. В литературе описано депривирующее влияние разлуки ребенка с матерью, даже относительно недолгое. Обычно после возвращения в семью последствия депривации постепенно проходят, однако в ряде специальных исследований было установлено, что в случае разлуки с матерью свыше пяти-шести месяцев изменения оказываются практически необратимыми.

Уточнением этих данных могут служить результаты еще одного исследования, где было показано, что подростки, потерявшие мать сразу после рождения, отличаются от сверстников, осиротевших в шестимесячном возрасте или позднее. Именно последние часто становились правонарушителями, характеризовались ярко выраженным антисоциальным поведением, в то время как дети, оказавшиеся без матери сразу после рождения, не отличались склонностью к правонарушениям, а были просто замкнутыми и неконтактными.

Обобщая материалы многолетних исследований, Дж.Боулби высказал предположение, что долговременная разлука ребенка с матерью в первые 3—5 лет жизни приводит, как правило, к нарушению его психического здоровья и оказывает влияние на весь дальнейший ход его личностного развития.

Тип личности, формирующийся у ребенка, с рождения оказывающегося в условиях материнской депривации, Дж.Боулби обозначил как «безэмоциональный характер». Обобщенный портрет этого типа личности он представлял следующим образом: интеллектуальное отставание, неумение вступать в значимые отношения с другими людьми, вялость эмоциональных реакций, агрессивность, неуверенность в себе.

Как формируется личность ребенка в условиях закрытого учреждения?

Исследованию этой проблемы посвящены труды многих зарубежных и отечественных исследователей. Изучены особенности самооценки, уровня притязаний, навыков общения, проведен анализ особенностей эмоциональной сферы воспитанников учреждений для детей, оставшихся без попечения родителей.

Результаты этих исследований показывают, что картина личностного развития ребенка-сироты отличается от развития ребенка, воспитывающегося в семье.

Психические травмы, полученные до поступления в детский дом, наследственные и психосоматические заболевания могут проявляться в импульсивности детей, нарушениях самоконтроля, в эмоциональной неустойчивости, гиперактивности, преобладании процессов возбуждения, быстрой нервной истощаемости, сниженной концентрации внимания.

Одной из основных характеристик личности таких детей называют агрессивность. Негативная, агрессивная позиция по отношению к другим людям является следствием дефицита теплоты и принятия в общении и нередко распространяется даже на братьев и сестер. Агрессивность проявляется в том, что любые действия окружающих могут восприниматься подростком-сиротой как повод для конфликта. Также сильно выраженной может быть и агрессивность воспитанников в отношении взрослых.

Другой существенной особенностью воспитанников является избыточная гиперсексуальность, проявляющаяся в повышенном интересе ко всему, что связано с половой жизнью, в ранних сексуальных связях, нецензурной брани. Причиной, повышающей половую возбудимость детей, является недостаточная общая способность детей к торможению своих первичных чувственных влечений. По мнению исследователей, невозможность для ребенка реализовать свои социальные, исследовательские и трудовые наклонности заставляет его сосредоточиваться исключительно на себе, на интимных, телесных ощущениях.

Отсутствие стабильности, присущей семейным отношениям, необходимость постоянно приспосабливаться и заслуживать хорошее отношение окружающих снижают у детей-сирот активное отношение к жизни: не формируются собственные ценности и принципы, зато развивается устойчивая конформность - зависимость от мнения других людей, внушаемость и подверженность влиянию группы, часто негативному.

Развитие самосознания, отношения к себе, самооценки у воспитанников детских домов также не просто отстает, а имеет качественно иную форму. У них складывается устойчивая заниженная самооценка, часто наблюдается неприятие себя, недоверие к себе, ориентация в самооценке на мнение других людей. Детям, воспитывающимся в учреждении для детей-сирот, труднее, чем их «обычным» сверстникам, осознавать и ценить собственную уникальность: вместо «чувства Я» у них формируется «чувство Мы». В то же время подобная зависимость не основывается на теплых чувствах и добрых отношениях: уже в младшем подростковом возрасте устанавливается потребительское отношение к взрослым и сверстникам, основанное на их практической полезности для ребёнка, формируется «способность не углубляться в привязанности», поверхностность чувств.

Многие дети, поступающие в детские дома и школы-интернаты, прошли через сложные жизненные ситуации, испытали на себе жестокое обращение взрослых, игнорирование их потребностей, сексуальное насилие, алкоголизм, наркоманию и многое другое.

С психологической точки зрения дети, имеющие опыт проживания в семье, изъятые из нее и помещенные в учреждение теряют чувство защищенности. С одной стороны помещение ребенка в детский дом и обеспечивает его необходимой социально-психологической и педагогической помощью, приемлемыми условиями жизни – это его социальная защита, то есть создание условий для формирования доверия и чувства защищенности. Однако, с другой стороны, некоторая закрытость учреждений для детей-сирот, особый тип взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, социальная и эмоциональная нестабильность положения ребенка, лишенного родительского попечительства, нереализованные потребности в любви и признании препятствуют формированию у него этого чувства защищенности.

Развиваясь ребенок, воспитывающийся вне семьи, сталкивается со следующими сложностями:

Первая стадия (первый год жизни) – конфликт между базовым доверием – недоверием к миру. Вследствие материнской депривации разрешение этого конфликта завершается развитием недоверия к окружающему миру.

Вторая стадия (ранее детство) – конфликт между самостоятельностью и несамостоятельностью разрешается в сторону несамостоятельности, поскольку при коллективном воспитании у ребенка самостоятельность не формируется. При этом формируется либо сомнение (в случае полного попустительства и безразличия к ребенку), либо стыд, в случае жесткого воспитания.

Третья стадия (дошкольное детство) – конфликт между инициативой и чувством вины. Этот конфликт также разрешается в неконструктивную сторону чувства вины. Дело в том, что строго регламентированное воспитание с пошаговым внешним контролем за выполнением указаний взрослых, не зависящим от ребенка режимом дня, не создает у ребенка почвы для развития инициативы (проявление инициативы, наоборот, может наказываться). Кроме того, в дошкольный период осваиваются через игры мужские и женские, материнские и отцовские роли, что практически невозможно для ребенка, воспитывающегося вне семьи.

Четвертая стадия (младший школьный возраст) – конфликт между компетентностью и чувством неполноценности. Конфликт решается в сторону чувства неполноценности, поскольку, во-первых, дети часто неуспешны в школе и, во-вторых, педагоги склонны замечать и обращать внимание ребенка на его промахи, недостатки, неумелость, а не на то, что он реально умеет.

Пятая стадия (подростковый и юношеский возраст) - центральным становится конфликт между достижением идентичности и спутанной идентичностью. Эта стадия наиболее значима с сензитивной точки зрения достижения идентичности. Подросток на новом уровне вновь решает конфликты предыдущих стадий. Оказывается, что использовать еще один шанс и решить предшествующие конфликты, исправить неблагоприятный опыт детства у детей - сирот не получается. В силу особенностей интернатного учреждения (обособленность, известная закрытость и т.д.), недостатка общения с другими, не работающими в учреждении взрослыми и «домашними» детьми, подростку обычно не удается обрести веру в окружающих людей и доверие к миру в целом, не удается достичь самостоятельности, стать инициативным. Также у ребенка из детского дома, как правило, нет свободы профессионального выбора, выбора дальнейшей программы обучения, места жительства и т.п., что существенно осложняет процесс его дальнейшей социальной адаптации.

Итак, психическое и личностное развитие детей-сирот носит специфический характер: чаще всего формируется агрессивная, но очень ранимая, неуверенная в себе личность, защищающаяся от внешнего мира, а не взаимодействующей с ним.1. Неумение общаться с людьми, трудности установления контактов со взрослыми и сверстниками, отчужденность и недоверие к людям, отстраненность от них.

2. Нарушения в развитии чувств, не позволяющие понимать других, принимать их, опора только на свои желания и чувства.

3. Низкий уровень социального интеллекта, мешающий понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им, нахождение подобных себе и привычного круга общения.

4. Слабо развитое чувство ответственности за свои поступки, безразличие за судьбу тех, кто связал с ними свою жизнь, ярко проявляющееся чувство ревности к ним.

5. Потребительская психология отношения к близким, государству, обществу и нежелание отвечать самому за свои поступки.

6. Неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны.

7. Несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь, чаще всего целеустремленность проявляется в достижении ближайших целей: получить желаемое, привлекательное и т. д.

8. Несформированность жизненных планов, потребность в жизненных ценностях, которые включают удовлетворение самых насущных потребностей (еда, одежда, жилище, развлечения).

9. Низкая социальная активность, проявление желания быть незаметным человеком, не привлекать к себе внимания.

10. Склонность к саморазрушающему поведению, злоупотребление одним или несколькими психоактивными веществами без признаков зависимости (курение, употребление алкоголя, легких наркотиков, токсичных и лекарственных веществ и т. д.), что служит своеобразной формой психологической защиты.

**3. Ролевая игра «Слепой и поводырь»[[9]](#footnote-9) (15 минут)**

Цель: формировать доверие к окружающему миру, повысить уровень доверия в группе, осознать свои жизненные роли и позицию, дать возможность почувствовать человека в создавшейся ситуации.

Материалы: стулья, доска, маркеры

Ход упражнения:

Просим участников выйти из зала на несколько минут. По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Второй становится «поводырем». Он должен провести партнера по всей группе, обходя при этом препятствия. «Слепой» при этом должен стараться тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники пары меняются ролями.

По окончании упражнения проводится обсуждение, кому из участников больше понравилось быть «поводырем», а кому «слепым». Что они чувствовали в этих ролях. На доску выписываются чувства, которые испытывали участники в разных ролях.

Вопросы для обсуждения: Чем действия в этой игре напоминают нам работу наставника? Роль наставника: ведущий или ведомый? Что вы чувствовали, когда были ведущими, а потом ведомыми?

**4.Обсуждение домашнего задания. (10 минут)**

Выслушать мнения участников о книге А.Гезалова « Соленое детство»

1. **Просмотр и обсуждение мультфильма «Про человеческие взаимоотношения»[[10]](#footnote-10) (15 минут)**

**Цель**:поднять настроение,предоставить участникам возможность понять, что искренние взаимоотношения с другими людьми, влияют не только на нас, но и на жизни других людей и мироздание в целом.

**Вопрос для обсуждения:** Что нужно сделать, чтобы повести за собой человека, а он захотел пойти?

**Выводы:** Чтобы повести за собой человека, а он захотел пойти, необходимо:

- Сделать первый шаг навстречу и начать общаться первым;

- Создать доверительные отношения;

- Придерживаться комфортной дистанции;

- Выражать доброжелательность и стремление поддержать;

- Улыбаться, проявлять внимание, терпение, уважение, искренность;

- Поддерживать общение и диалог;

- Предоставить человеку свободу действия.

**6. Рефлексия**

**Цель**: Получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Какое настроение? Как вы себя чувствуете? Что понравилось? Что больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для вас в занятии?

Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

**Домашнее задание: просмотр фильма «Хористы» производство Франция 2004 г.**

**4 занятие**

1. **Игра «Физкультура»**

Цель: включить участников в работу, снять напряжение, сплотить коллектив, создать дружескую атмосферу, поднять настроение, тренировать скорость реакции.

Ход упражнения:

Участникам предлагается вспомнить какое-либо упражнение из утренней гимнастики. Проводим свою зарядку. Каждый по очереди будет физкультурником, который покажет группе свое упражнение, а группа повторит его пять раз. Передают ход по кругу, по часовой стрелке.

1. **Обсуждение домашнего задания.** (15 минут)

Фильм «Хористы». Значение Матье в жизни воспитанников. Вывод: каждому ребенку сироте нужен свой Матье .

1. **Упражнение «Леопольд»[[11]](#footnote-11) (25 минут)**

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мыши», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Вопросы для обсуждения.

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

1. **Мини-лекция Правовая и социальная поддержка детей-сирот и оставшихся без попечения родителей.**

**Содержание**

Дополнительные гарантии, предусмотренные законодательством Российской Федерации и Хабаровского края для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

На образование.

Курсы для поступающих в учреждение среднего и высшего профессионального образования, при наличии 9 (11) классов, для вас бесплатные.

Обучающиеся, потерявшие в период обучения единственного или обоих родителей, зачисляются на полное государственное обеспечение, до окончания этого образовательного учреждения.

В период обучения по очной форме в государственных образовательных учреждениях профессионального образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных учреждениях начального, среднего и высшего специального образования, в случае достижения Вами 23 лет, за Вами сохраняется право на полное государственное обеспечение и дополнительные гарантии по социальной поддержке до окончания обучения в образовательном учреждении.

Обучаясь в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования наряду с полным государственным обеспечением выплачиваются:

- стипендия на 50 процентов больше обычной;

- ежегодное пособие на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере трёхмесячной стипендии;

- 100 процентов заработной платы, начисленной в период производственного обучения и производственной практики;

Если Вы обучаетесь в имеющих государственную аккредитацию образовательных учреждениях, то Вы обеспечиваетесь:

- бесплатным проездом на городском, пригородном, в сельской местности на внутрирайонном транспорте (кроме такси);

- бесплатным проездом один раз в год к месту жительства и обратно к месту учёбы.

Выпускники учреждений профессионального образования, за исключением лиц продолжающих обучение по очной форме, обеспечиваются:

1) одеждой, обувью, мягким инвентарём и оборудованием по нормам, утверждаемым Правительством края. По Вашему желанию Вам может быть выдана денежная компенсация или такая компенсация может быть перечислена в качестве вклада на Ваше имя в учреждение Сберегательного банка Российской Федерации.

2) единовременным денежным пособием в размере не менее чем пятьсот рублей.

Если Вы идёте в академический отпуск по медицинским показаниям, на весь период отпуска, за Вами сохраняется учебное место, полное государственное обеспечение и выплачивается стипендия.

Если Вы решите провести каникулы или выходные дни в своём детском доме, по решению Совета образовательного учреждения Вас могут зачислить на бесплатное питание и проживание на период вашего пребывания в детском доме, отказать могут в том случае, если в летний период дети выезжают в загородный оздоровительный лагерь или по другим объективным причинам.

На медицинское обслуживание.

Вам предоставляется бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров.

Вам могут предоставляться путёвки в школьные и студенческие спортивно-оздоровительные лагеря (базы) труда и отдыха, в санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, а также оплачивается проезд к месту лечения и обратно (за предоставлением путёвки Вы обращаетесь в отдел социальной защиты населения по месту жительства).

На имущество и жилое помещение.

(в ред. Федерального закона от 29.12.2012 № 15-ФЗ)

Органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации (министерство жилищно-коммунального хозяйства Хабаровского края), на территории которого у Вас место жительства, Вам однократно предоставляется благоустроенное жилое помещение специализированного жилого фонда по договору найма специализированного жилого помещения если Вы:

- не являетесь нанимателем жилого помещения по договору социального найма;

- не являетесь членом семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма;

- не являетесь собственником жилого помещения;

- являетесь нанимателем жилого помещения или членом семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма, но проживать в нем невозможно;

- являетесь собственником жилого помещения, но проживать в нем невозможно.

На труд.

Если Вам от 14 до 18 лет и Вы впервые обратились в центры занятости населения:

- с Вами проведут диагностику профессиональной пригодности с учётом состояния здоровья;

- Вам назначат пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере уровня средней заработной платы, сложившейся в крае;

- осуществят в течение 6 месяцев профессиональную ориентацию, профессиональную подготовку и трудоустройство.

В случае ликвидации организации, где Вы работаете, сокращения численности или штата, работодатели (их правопреемники) обязаны обеспечить за счёт собственных средств необходимое профессиональное обучение с последующим Вашим трудоустройством в данной или другой организациях.

На судебную защиту.

Если Вам до 18 лет и Вам необходимо защищать свои права и законные интересы в суде, знайте, что Вы имеете право на:

- бесплатную юридическую помощь в соответствии с Федеральным законом «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»;

- защиту Ваших законных интересов и прав органами прокураторы, в органы опеки и попечительства, которые вправе обратиться для защиты Ваших прав в суды Российской Федерации.

Виды бесплатной юридической помощи:

1) правовое консультирование в устной и письменной форме;

2) составление заявлений, в том числе исковых, жалоб, ходатайств и других документов правового характера;

3) представление интересов гражданина в судах, государственных и муниципальных органах, организациях в случаях и в порядке, которые установлены настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами и законами субъектов Российской Федерации.

2. Бесплатная юридическая помощь может оказываться в других, не запрещенных законодательством Российской Федерации видах.

Единовременные денежные пособия

Виды пособий:

1. Единовременное денежное пособие при первичном трудоустройстве – 3000,0 руб.

2. Единовременное денежное пособие при увольнении в запас из рядов Вооруженных Сил Российской Федерации – 3000,0 руб.

3. Единовременное денежное пособие при первичном вступлении в брак – 3000,0 руб. (пособие имеют право получить оба супруга)

4. Единовременное денежное пособие при рождении первого ребенка – 3000,0 руб. (пособие имеют право получить оба родителей)

5. Социальное пособие на погребение – 4000,0 руб.

Ежемесячная компенсация расходов за наем (поднаем) жилого помещения.

Ежемесячная компенсация предоставляется детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей после окончания пребывания в образовательных организациях, учреждениях социального обслуживания населения, учреждениях системы здравоохранения и иных учреждениях, создаваемых в установленном законом порядке для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также по завершении обучения в профессиональных образовательных организациях, либо окончании прохождения военной службы по призыву, либо окончании отбывания наказания в исправительных учреждениях.

Право на ежемесячную компенсацию расходов за наем (поднаем) жилого помещения имеют дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей которые подлежат обеспечению благоустроенными жилыми помещениями специализированного государственного жилищного фонда края по договорам найма специализированных жилых помещений.

Ежемесячная компенсация назначается за наем (поднаем) одного жилого помещения, расположенного на территории Хабаровского края. в размере, установленном договором найма (поднайма) жилого помещения не превышающем 10 000 рублей.

После окончания лекции раздать памятку с данным материалом.

1. **Упражнение «Веревка»**

**Цель:** наглядно показать негативную роль предрассудков (точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях), предубеждений (отрицательное мнение о других без достаточного основания) в отношении выпускников детских домов и школ-интернатов.

**Материалы:**стул, веревка

**Ход упражнения:**

Предлагается кому-то из участников сыграть роль выпускника детского дома. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления, связанные с выпускниками детских домов и школ⎯интернатов. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «выпускника», веревкой, как бы опутывая паутиной предрассудков, пока тот не сможет пошевелиться.

**Вопросы к «выпускнику»:** Что чувствуете? Какие ощущения? Нравиться быть опутанным паутиной предрассудков?

**Вопросы к аудитории:** Какие чувства испытывали во время высказывания по отношению к «выпускнику»? По отношению к себе?

После обсуждения необходимо распутать «выпускника». Для этого предлагаем вспомнить что-то хорошее, выразить реальную поддержку, а не формальную. Участники по очереди высказываются. А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «выпускник» полностью освобождён от паутины предрассудков.

**Вопросы к «выпускнику»:** Что чувствуете? Какие ощущения? Опишите ваши эмоции.

**Вопросы к аудитории:** Что было легче, обвинять, ругать или хвалить? Что осталось на душе?

**Вывод:** Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным, а представьте, какие чувства испытывает ребенок-сирота с раннего возраста, сталкивающийся с такой негативной оценкой. Предрассудки, стереотипы и ярлыки заставляют наращивать броню и замыкаться в себе. На практике увидели, какое влияние оказывает поддержка и доброе слово, «На ниточке добра можно привести слона!»

1. **Упражнение «Завтрак с героем»[[12]](#footnote-12) (30 минут)**

**Цель:**развить способности эффективного общения .

**Ход упражнения:**

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

Рефлексия: (10 минут)

Почему остался именно этот герой?

Легко было уступать и почему вы уступали?

1. **Рефлексия.**

**Цель**: получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Какое настроение? Как вы себя чувствуете? Что понравилось? Что больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для вас в занятии?

Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

**5 занятие**

1. **Упражнение «Фруктовый салат».[[13]](#footnote-13)**

Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите запомнить каждого «свой» фрукт. Задача группы: когда водящий называет какой-то фрукт, например, «яблоко», то все «яблоки» должны встать и поменяться местами. В это время водящий должен занять освободившийся стул, водящим становится тот, кто не успел сесть. Водящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

1. **Упражнение «Алфавит эмоций»**

**Цель*:***  предоставить возможность участникам тренинга осознать, как много негативных эмоций переживает человек в ситуации конфликта

**Материалы:** фломастер, доска или флипчарт

**Ход упражнения:**

За несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – эмоции, чувства, состояния по одному на каждую букву алфавита. В общем кругу создается единый банк данных.

**Упражнение «Алфавит эмоций»**

|  |  |
| --- | --- |
| А – агрессия | М – месть, мука |
| Б – безразличие, беспечность, боль, боязнь, беспокойство, брань, буйство | Н – ненависть, насилие, навязчивость, надоедливость, нахальство, невежество, напряженность |
| В – вина, вера, вражда, взбеситься, взвинтить, взреветь, возбуждение, визг, возглас, вред, вражда, вопль, возненавидеть | О – обида, одиночество, обвинение, обман |
| Г –горе, гнев, грубость, грубость | П – печаль, плачь, подавленность, пессимизм |
| Д – деспотизм, доброта, двуличность, донимать, дерзость | Р – равнодушие, раздражение, рыдание, разочарование |
| Е - ехидство | С – ссора, стресс, страх, свирепость, скандал, сдержанность |
| Ж –жестокость, жадность, жалоба, желание | Т – тоска, трусливость, тревога |
| З – злоба, зверство, запрет, замкнутость, защита, зависть | У – удивление, уверенность, убеждение, угнетение |
| И –истерика, истязание, изгнание, истомление, испуг | Ч – человечность, чванливость |
| К – крик, кичливость | Х – хамство, хвастовство |
| Л – ложь, лень, ласка, любовь, любование, лицемерие, лукавство, лесть | Я - ярость |

1. **Тест «30 пословиц»[[14]](#footnote-14)**

Инструкция:

«Представьте себе, что вы — экзаменатор, оцени­вающий предлагаемые ниже суждения так, что не удовлетворяющие из них лично вас оцениваются еди­ницей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — 4 или 5.

Оценка 3 не должна использоваться вовсе.

Оценивается каждое суждение без особенно дол­гих раздумий, чтобы не затягивать процедуру «экза­мена». За советами обращаться к вам не рекоменду­ется по вашему положению экзаменатора — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений в таблице, приведенной ниже».

После того как участники оценят все пословицы, они могут подсчитать баллы по колонкам. Тренер, перед тем как зачитает интерпретацию, напоминает участникам, что если они не согласны с тем, что по­лучилось в тесте, то лучше оставаться при своем мне­нии. Любой тест работает с определенной долей ве­роятности, и всегда находятся люди, чьи результаты ошибочны. Совпадает результат с действительностью или нет, решать самим участникам.

**Бланк теста «30 пословиц»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**Тест «30 пословиц»**

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Дерись подольше, да ума набирайся побольше.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Добро слово победит.
19. Ты — мне, я — тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
21. Кто спорит — ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает — тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликт — избежать его.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над злом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

**Интерпретация**

**1-й тип – «черепашка».** У людей такого типа - большое желание спря­таться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного кон­серватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситу­ации он может изменить вам. «Черепахи» используют уклонение, как способ выхода из конфликтной ситуации

**2-й тип** — **«акула».** Для людей этого типа главное — их цель, их работа. Их не волнует отношения коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Ум­ный руководитель уважает целенаправленность «акулы» — надо лишь ог­раничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепах», он мо­жет добиться, чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации. «Акулы» чаще используют соревнование, как способ выхода из конфликтной ситуации

**3-й тип** — **«медвежонок».** Люди этого типа стараются сглаживать ост­рые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и ин­тересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рожде­ния, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения. «Медвежата» чаще используют приспособление, как способ выхода из конфликтной ситуации

**4-й тип** — **«лиса».** Люди этого типа всегда стремятся достигнуть ком­промисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становят­ся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей (пользуются прин­ципом «Не обманешь — не проживешь»). Люди этого типа часто не по­нимают, почему их не ценят окружающие. «Лисы» используют компромисс, как способ выхода из конфликтной ситуации

**5-й тип** — **«сова».** Это честные и открытые люди. Представители это­го типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели. «Совы» используют сотрудничество, как способ выхода из конфликтной ситуации

1. **Просмотр мультфильма «Пример конфликта» [[15]](#footnote-15)**

**Цель:**мотивация участников к развитию навыков конструктивного поведения в конфликтах.

**Вопросы для обсуждения:**

- Можно ли прожить без конфликтов?

- Можно ли научиться бесконфликтному общению?

- Можно ли уйти от конфликта?

- Можно ли прожить, не сталкиваясь с проблемами, затруднениями, противоречиями и с конфликтами интересов и позиций других людей?

- Можно ли научиться избегать или легко преодолевать проблемы, затруднения, противоречия и различия интересов и позиций других людей?

**Дональд Томас Кэмпбелл[[16]](#footnote-16) — американский психолог, социолог и философ выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.**

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.  
Избегание(уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной.  
Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план.  
Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Вывод: Существует мнение, что наиболее эффективными являются такие способы выхода из конфликта, как сотрудничество и компромисс. Однако любая из представленных Томасом стратегий может оказаться в разных ситуациях эффективной. Определить, какой способ выхода их конфликтной ситуации более эффективен можно проанализировав ситуации конфликта и его участников.

Как бы нам ни хотелось этого, едва ли возможно представить и тем более осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению.

1. **Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»**

**Цель**: отработать умения и навыки сглаживания конфликтов.

**Ход упражнения*:***

Участникам рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты. Участникам предлагается на практике определить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на команды по 3 человека. Каждая команда получает карточку с конфликтной ситуацией. На протяжении 5 минут каждая команда придумывает сценарий к конфликтной ситуации, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны, а третий - играет роль миротворца, арбитра

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

- Что вызвало наибольшее затруднение? Почему?

- Почему не все конфликтные ситуации можно и нужно разрешать с помощью компромисса и сотрудничества?

Вывод:

Сегодня мы с вами узнали, что такое конфликт и откуда он берется. Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает.

Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становиться мудрее. Завершаем наше занятие двумя афоризмами, китайскими пословицами: «Причина любой войны – в незнании ее результатов»; «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее». Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова. Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!

1. **Упражнение «Ловец блага» (15 минут)**

**Цель:** показать возможность в различных ситуациях видеть положительные моменты

Участники делятся на две команды, каждой команде выдаётся лист ватмана, разделённый на заранее на 2 части, на одной из частей надо написать ситуации, которые вызывают стресс (ведущему не надо делать акцент на воспитании детей), на это задание отводится 5 минут, затем команды меняются ватманами и меняется задание – напротив каждой стрессовой ситуации надо написать, что положительного можно из неё извлечь, 5 минут. Затем каждая команда представляет ту работу на ватмане, которая у неё оказалась, участники внимательно следят за презентацией и дополняют, 10 минут

1. **Упражнение «Дерево ожиданий»**

Цель: оценить результат тренинговых занятий

Материалы: дерево ожиданий с первого занятия.

Ход упражнения:

Возвращаемся к дереву с ожиданиями, проводим анализ, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

8. **Рефлексия.**

Цель: получить обратную связь от группы, предоставить возможность участникам поделится своими впечатлениями о тренинговых занятиях.

Сейчас по кругу мы поделимся своими впечатлениями о наших встречах. Участники делятся впечатлениями

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что больше всего запомнилось? Что вызвало наибольшие трудности? Узнали ли вы, что то новое? Было ли что-то для вас полезным?

Заключительное слово:

«Вот и подошли к концу наши встречи. Это были продуктивные занятия, мы надеемся, что каждый из вас вынес что-то для себя, открыл, что то новое. Вы все отлично потрудились и всем большое спасибо».

**Занятие для выпускников, участников программы наставничества**

1. **Беседа о наставничестве.**

Время проведения 20 мин.

Добрый день. Мы собрались здесь, чтобы поговорить с вами о таком понятии, как наставничество.

Зачем нужен наставник?

Идти своей дорогой – это круто. Но что делать, если в пути ты что-то пропустил?

Движение к цели – это неизменный атрибут нашей жизни, мы, так или иначе, чего-то достигаем в разных сферах. Каждый согласится с тем, что после проделанной работы, бывает ощущение, что ты делал это долго, а решение заключалось в нескольких правильных действиях, благодаря которым, твоя цель была бы достигнута. Конечно, ты горд за проделанную работу, но хочется, чтобы многие вещи в жизни давались легко и играючи, с минимальными затратами сил и ресурсов.

Одним из самых действующих способов является обучение у наставника.

Наставник – это человек, который проведет тебя из точки А в точку Б, даст необходимые навыки, знания, познакомит с необходимыми людьми.

Главное преимущество наставника – это сокращение времени достижения цели и быстрое преодоление всех «подводных камней» в пути.

Разберем несколько примеров:

1. Тренер в спортзале – сбросить или набрать вес, привести в порядок диету или программу тренировок, поставить правильную технику выполнения упражнения. Если ты новичок, то тебе подойдет любой, даже и не профессиональный – это может быть твой друг со стажем работы в зале, больше чем твой. Если же ты уже имеешь разряды, то конечно, следует искать мастеров своего дела, которые смогут дотащить тебя до следующего более высокого разряда.

2. Игра на музыкальном инструменте – поставить технику, разучить несколько композиций, указать на ошибки. Ты, конечно, можешь заниматься и сам, но учитель укажет на твои ошибки и ты сможешь прогрессировать быстрее.

3. Наставник в бизнесе – если ты сейчас полный ноль, ищи того, кто зарабатывает со своего дела, он расскажет про все необходимые инструменты, подскажет нужных людей. Из всех перечисленных примеров можно выделить главное:

1. Наставника нужно искать по уровню выше тебя.

2. У тебя должна быть точно сформулирована цель, которую ты хочешь достигнуть.

Как вести себя с наставником?

Главное понять, что человек, согласившийся с тобой общаться и тебя учить, тратит свое время, чтобы сделать тебя лучше, поэтому главное выполняй полностью все задания, которые тебе даются. Будь уважительным и пунктуальным. Не бойся задавать вопросы, ведь при личной учебе, общение занимает центральное место.

Важное замечание - наставник не обязательно должен являться гуру, достаточно того, чтобы:

- его знания превосходили знания ученика;

- а его энергетика подпитывала и давала мотивацию.

Итак,

Наставник - это знания + энергетика + готовность отдавать + абсолютно бесплатно!

Человеку просто нравится помогать другим и попутно совершенствоваться самому! Ведь не случайно говорят, что если хочешь лучше понять тему, начни ее преподавать.

Многие успешные люди пришли к выводу, что лучший способ совместить мотивацию к действиям, получение полезных знаний, развитие эффективных навыков — это найти себе наставника. Это значит найти человека, который является для Вас примером, который уже добился того, к чему Вы стремитесь. Если Вы хотите стать богатым — найдите человека уже владеющего состоянием, к которому Вы стремитесь. Хотите быть здоровым — человека, который успешно справился с проблемами, которые есть у Вас и так в любой сфере.

У 99% успешных людей были наставники. Можете назвать хоть одного олимпийского чемпиона, у которого не было тренера? Не думаете же Вы, что это просто традиция у спортсменов — иметь тренера? Не иметь наставника это значит изобретать велосипед каждый день. Хотите ли Вы этого?

Вас формирует Ваше окружение. Подавляющее большинство навыков, привычек и знаний мы получаем от окружающих нас людей.

Многому в этой жизни ты можешь научиться сам — наверное, почти всему. И зачем тебе тогда наставник? Спорная вещь, спорная тема. Каким бы сильным человеком ты ни был, невозможно в каждой ситуации знать, что делать. Наставник — тот человек, который нужен молодым людям, который поможет придать жизни вектор, послужит примером. Это даже не всегда родственник, часто — просто человек старше тебя, авторитет которого для тебя бесспорен.

Есть некоторые житейские уроки и мудрость, которые может передать только другой человек. Так что имеет смысл найти старшего человека, который поможет сориентироваться в жизни, пока ты сам еще не до конца понял, что к чему.

Кроме того, что наставник помогает подопечному сориентироваться в жизни. У всех разный жизненный опыт, разные взгляды на жизнь, разные философские склады. Все падали из-за разных неудач, все радовались разным достижениям, все научились уникальным урокам мудрости. Именно поэтому разные люди помогут тебе посмотреть под разными углами зрения на разные вещи, вдохновят тебя, успокоят в горе и помогут тебе стать лучше.

Типы наставников

Старший друг.

Этот человек научит тебя мудрости и поможет найти свое место в мире. Неважно, 15 тебе лет или 40, у тебя должен быть такой друг. Сравни, как ты смотришь на жизнь сегодня и как ты видел ее всего пять лет назад. Многое изменилось, не так ли? А теперь представь себе, как ты будешь воспринимать жизнь через пару десятков лет. У старшего друга есть одна бесценная вещь, которой нет у тебя — жизненный опыт. И, как правило, тот, кто постарше, любит им делиться.

Наставник по работе.

Обучение новой работе может быть жутко нервным. Даже если ты уже более-менее в нее втянулся, всё равно у тебя могут быть сложности с пониманием офисной политики или с тем, как продвинуться по службе. Поэтому важно найти себе профессионального наставника. Найди на работе специалиста, который уже какое-то время работает в этой организации и занимает позицию, которой тебе хотелось бы достичь через какое-то время. Профессиональный наставник может честно рассказать тебе, как ты работаешь, предупредить тебя о том, чего делать не стоит, поможет завести полезные связи, посоветует, как продвинуться по службе, и найдет для тебя доброе слово. Возможно, наиболее важно в этих отношениях то, профессиональный наставник — это человек, которому ты можешь доверять, он превратится в настоящего друга, к которому ты можешь прийти, когда у тебя плохой день и тебе нужна поддержка. Он выслушает тебя и укажет тебе правильное направление.

Духовный наставник

Духовность — это путешествие длиною жизнь с многочисленными взлетами и падениями. Это затерянная дорога, по которой нужно пройти в одиночку. Каждому человеку нужен духовный наставник, чтобы помочь ему пройти по этому пути. Духовный наставник помогает тебе взять на себя ответственность, когда ты стремишься ее избежать. Это тот, кто поможет тебе взглянуть с духовной точки зрения на вещи, которые ты расцениваешь как трудности и препятствия.

Как вы думаете, кто такой наставник. Для кого наставник нужен, а кому он не требуется? (дискуссия)

Наставник – значимый взрослый в жизни выпускника. Не «заместитель родителя» – ни в коем случае, это невозможно и такой цели не стоит. Но – старший, способный помочь, поддержать, способный принимать подопечного таким, какой он есть.

Цель программы наставничества – социализация выпускника. Что это значит? То, что он будет готов к жизни в обществе, сможет жить самостоятельно, создать семью, его дети не окажутся в казенном учреждении.

Наставник - это не спонсор. Вам важно сразу сломать данный стереотип. Отношения должны изначально основываться на интересе двух личностей друг к другу.

Интерес людей друг к другу основывается на общении. Давайте обсудим что важно для продуктивного общения.

1. Список качеств, важных для общения.

Время проведения 20 минут.

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

Инструкция: «На первом этапе (5 минут) вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

Умение слушать;

Тактичность;

Умение убеждать;

Интуиция;

Наблюдательность;

Душевность;

Энергичность;

Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств».

1. **«Слепое слушание»[[17]](#footnote-17)**

Время проведения – 20 минут.

Цель: продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Инструкция: Одна или две нары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной друг к другу). Каждому члену пары дается по 7 спичек, одному из них ведущий составляет из 7 спичек фигуру. Задача этого члена пары объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец. Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе задания.

1. **Ролевая игра «Слепой и поводырь» [[18]](#footnote-18)**

Время проведения – 20 минут.

Цель: формировать доверие к окружающему миру, повысить уровень доверия в группе, осознать свои жизненные роли и позицию, дать возможность почувствовать человека в создавшейся ситуации.

Материалы: стулья, доска, маркеры

Ход упражнения:

Просим участников выйти из зала на несколько минут. По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Второй становится «поводырем». Он должен провести партнера по всей группе, обходя при этом препятствия. «Слепой» при этом должен стараться тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники пары меняются ролями.

По окончании упражнения проводится обсуждение, кому из участников больше понравилось быть «поводырем», а кому «слепым». Что они чувствовали в этих ролях. На доску выписываются чувства, которые испытывали участники в разных ролях.

Вопросы для обсуждения: Чем действия в этой игре напоминают нам работу наставника? Роль наставника: ведущий или ведомый? Что вы чувствовали, когда были ведущими, а потом ведомыми?

1. **Притча.**

Время проведения – 10 минут.

Выбрать одну притчу из двух.[[19]](#footnote-19)

1. Однажды к Великому Мастеру пришел молодой человек. Он был самоуверен, держался немного дерзко. И у него был всего лишь один простой вопрос к Учителю. “Я уже все изучил и все знаю, — сказал он. — Я прочел множество книг. Я даже сам могу выступать с лекциями. И всему этому я научился сам, мне никто не помогал. Ответьте же тогда на мой вопрос: Нужен ли мне Учитель? ”.

Мастер рассмеялся: “Приходи через пару деньков, и ты получишь свой ответ”.

Юноша ушел обескураженный. Он так и не понял, отчего Мастер не смог сразу ответить ему.

Через несколько дней он все же вернулся. Мастер вручил ему конверт и сказал: “Отнеси, пожалуйста, это письмо в деревню, что находится на другой стороне реки. На нашем берегу ты найдешь лодку, в ней есть лодочник, он тебя переправит”.

На следующий день, прямо с утра юноша отправился на берег, нашел лодочника и сел в лодку. Но когда они уже отплыли, он вдруг вспомнил, что не узнал у Учителя, где дорога, что ведет в деревню. Собственно, он не знает, как добраться туда. Юноша поинтересовался у лодочника, но тот тоже не знал дороги.

Пришлось вновь идти к Мастеру, чтобы узнать точный путь к этой деревне.

И тогда Мастер сказал юноше: “Это и есть ответ на твой вопрос. У тебя есть цель путешествия, есть средство, чтобы добраться до нее, но ты не знаешь дороги, по которой тебе нужно идти. Вот причина, из-за чего ты остановился. Тебе понадобился проводник, который хорошо знает этот путь. Мало иметь знания. Чтобы окунуться в них и правильно ими воспользоваться, нужен Учитель”.

Ищите своего Учителя и Наставника.

Он поможет вам найти дорогу к вашей цели.

2. Притча о глупом воробье.

Я расскажу притчу про глупого воробья и домашнего попугая.

Однажды глупый воробей нечаянно залетел в открытую форточку многоэтажного дома. Залетев в незнакомую квартиру, он, конечно, перепугался и начал метаться от окна к окну. Наконец он увидел через одно окно знакомые деревья и начал биться головой о стекло в поисках выхода. Окно было закрыто, и воробей никак не мог вылететь.

Шум, который он поднял, разбудил домашнего попугая. Тот вылез из клетки и начал наблюдать за безуспешными попытками глупого воробья. Когда ему это все надоело, он спросил:

— Послушай, что ты делаешь?

— Разве не видишь, я пытаюсь вылететь вон к тем деревьям, на которых сидят мои друзья.

— Послушай, — говорит попугай, — ты попал в квартиру, где живут люди. В квартире существуют форточки. Иногда они бывают открытыми, иногда их закрывают или они сами закрываются. Если ты перестанешь биться головой о стекло, а вместо этого остановишься, успокоишься, осмотришься, найдешь открытую форточку или ту форточку, которую можно приоткрыть лапами, то сможешь выбраться из этой квартиры в считанные минуты.

— Ну и глуп же ты, — сказал воробей. — Я тебе толкую, что у меня серьезная проблема, что я никак не могут пролететь через это окно к своим друзьям, а ты отнимаешь мое время и болтаешь о каких-то форточках!

— Я не так глуп, как тебе кажется, — сказал обиженно попугай, — более того, я точно знаю, что на северной стороне квартиры есть форточка, через которую ты можешь вылететь!

— Нет, ты все-таки глуп! Мне не нужно лететь ни на какой север. Я там замерзну. Там могут выжить только белые медведи. А мне нужно прилететь к своим друзьям вон на то дерево!

Попугай обиделся и полез обратно в свою клетку, а глупый воробей все бился и бился головой о стекло, пока не выбился из сил. Кошка тоже долго наблюдала за воробьем, и, когда он окончательно выбился из сил, она запрыгнула на окно — и воробья не стало. Зачем я рассказал эту притчу? Затем, чтобы у нас с Вами разговор не складывался таким образом, каким он сложился у воробья и попугая

Наставничество учит решать сложные задачи, а о чем будут эти задачи, ему безразлично. Мы можем решать какие угодно задачи: спортивные, семейные, производственные, бытовые и т.д., главное, чтобы они были сложными.

Наставник помогает подопечному двигаться к желаемой цели. Вопрос в том. Знаете ли вы цель своего движения.

Итак, мы начинаем поступательно, шаг за шагом, приводить свои дела и свою жизнь в порядок.

И первое что мы сделаем, наметим карту пути. Если мы хотим куда-то прийти, нам нужен ориентир, цель. Чтобы действительно управлять своей жизнью, а не плыть по течению, важно четко понимать, что я действительно хочу и что для меня важно, на чем основана моя система ценностей.

О важности цели сказано многое, вместе с тем, мы не всегда ясно осознаем, чего мы действительно хотим и, тем самым, лишаем себя мощнейшего источника мотивации и жизненной энергии.

Как часто в жизни мы теряем свои ориентиры и из-за их отсутствия теряется смысл, а с ним и радость жизни. Действительно, наличие цели является мощнейшим мотивирующим фактором в жизни человека, долговременным источником сил и энергии. Именно цели позволяют нам концентрироваться на результате, вдохновляют и дисциплинируют. Только тогда, когда мы знаем свои цели, мы можем проложить маршрут на карте жизни.

Как же определить свои цели и ценности? Действительно, такой вопрос не решишь на бегу, он требует времени, посвященному себе, времени, которого у нас нет. Но именно ревизия своих ценностей, их переоценка и дает понимание дальнейшего пути, поэтому будем рассматривать время, уделенное своим ценностям и целям как инвестицию в свое будущее. Невозможно постоянно скользить по поверхности. Необходимы остановки, чтобы уйти вглубь и ответить на важные вопросы.

Выделите себе время, чтобы сосредоточиться на целях. Не торопите себя, заложите основу, а подробности придут сами. Как вы поймете, что цель «Ваша»? Индикатором для вас будет появившийся интерес и энергия. Вам тут же захочется предпринять действия для реализации цели.

1. **Роль цели в жизни**.

Время выполнения: 5- 10 минут.

Цель: показать роль целей в жизненных достижениях человека.

Ход упражнения. Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают мел и инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул подросток.

После этого, ему дают мел другого цвета и следующую инструкцию: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».

Анализ: сравнивается первая и вторая отметка. Участники отвечают на вопрос: 1) различается ли высота, на которой поставлены отметки? 2) какая отметка выше, первая или вторая? 3) что повлияло на высоту отметки? 4) поставленная цель улучшила результат или ухудшила? 5) как вы думаете, в жизни так же происходит? И т.п.

У каждого из нас есть какие-то цели. Конечно, бывают и исключения. Некоторые люди живут только сегодняшним днем и довольствуются только тем, что имеют в данный момент. Для кого-то целью является купить себе что-нибудь вкусненькое из еды, для других цель - прожить этот день, все остальное неважно. Все это можно назвать целями выживания. Другие имеют прямо противоположные цели: преодоление мирового рекорда, создание какого-либо шедевра и т.д. Между двумя этими крайностями пребывает большинство из нас, тех, кто, к сожалению, плохо различает цели выживания и цели достижений.

Именно вы должны решать, какой вы хотите видеть свою жизнь. Ваше путешествие к успеху - это движение от цели к цели, причем вы сами себе их устанавливаете, а «топливо», которое дает вам энергию движения к целям - это сила вашего желания достичь успеха. Вы сможете получить все, что угодно только в том случае, если действительно хотите этого и если сумеете поставить перед собой цель. Не имея целей, ничего нельзя достичь. Не существует ни одной истории о крупном успехе, в которой не упоминается цель.

Как мы уже говорили, есть люди, которые не имеют четкой цели. Почему? Потому, что они не верят, что могут получить желаемое. А это приводит к заниженной самооценке, что порождает постоянную неудовлетворенность собой.

Иметь цели – жизненно необходимо, можно даже сказать, что мы вообще не способны жить без них. Конечно, кроме стремления достичь цели нужны еще и опыт, и личностный рост, и уверенность в себе, и понимание дела, которым вы занимаетесь.

1. **«Схема Представлений»**

Время выполнения: 30 минут.

Ведущий: «Возьмите на себя ответственность за все, что необходимо сделать для достижения целей». Скажите себе: «Свершится ли это – зависит от меня». Некоторые люди находят сложным подобную запись своих целей, особенно целей «Почему». Если это составляет проблему и для Вас, попробуйте использовать Схему Представлений, предложенную английским писателем Тони Бьюзеном.[[20]](#footnote-20)

Для этого вам понадобиться большой чистый лист бумаги (формата А3 или больше) и несколько цветных карандашей. Схема Представлений о жизненных целях составляется в 4 этапа:

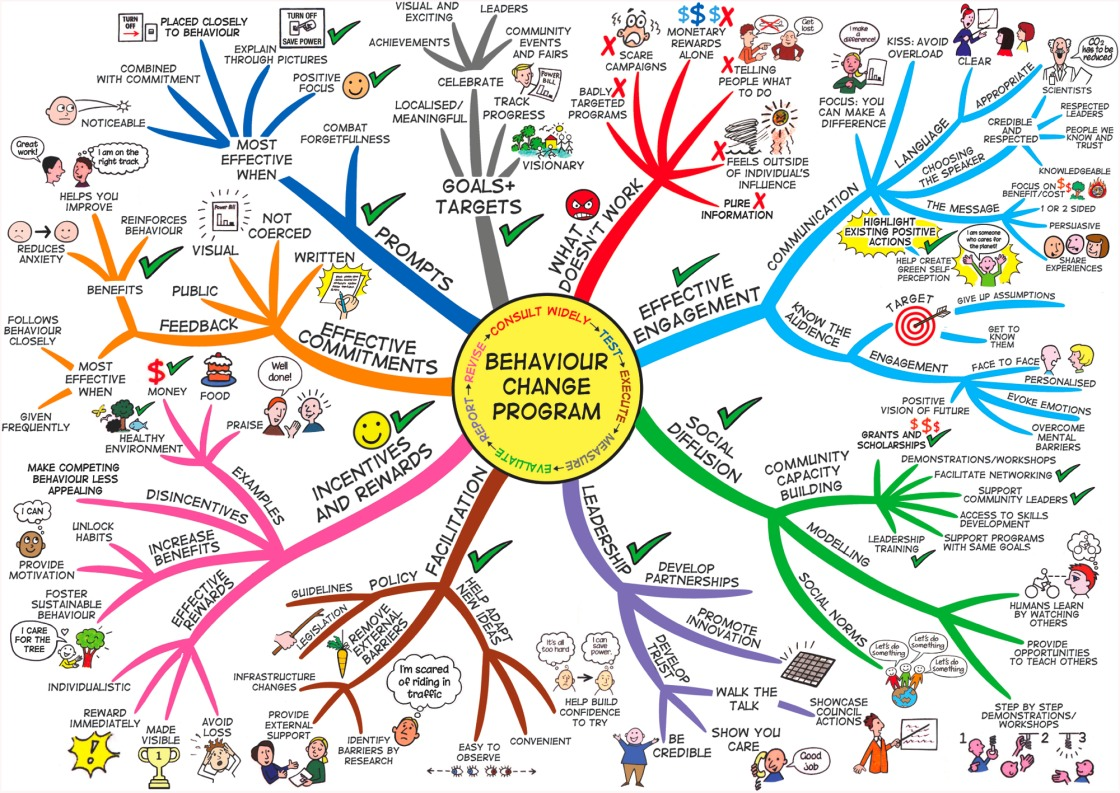
1. В центре листа бумаги нарисуйте небольших размеров символ или фигурку, представляющие Вас. Это может быть все, что Вы захотите: от схематичного изображения до детального рисунка. Не беспокойтесь, если Вы не слишком умело рисуете – этот рисунок предназначен лишь для ваших глаз.

2. От этого символа проведите линии для каждого важного аспекта жизни. Например: семья, финансы, социальная и духовная сфера, карьера, здоровье, соседи, друзья и т.п. Надпишите каждую линию печатными буквами. Постарайтесь, чтобы слова располагались строго над линией, а не отходили от нее. Для каждой линии используйте свой цвет.

3. В конце каждой линии набросайте рисунок, иллюстрирующий какой-нибудь аспект этой сферы Вашей жизни. Например, улыбающееся лицо в конце линии, представляющей отношения с друзьями; протянутую руку – для линии, представляющей социальную или духовную сферу; нимб или сияющий свет – для изображения духовных ценностей. Что именно Вы выберете не важно, лишь бы набросок имел некое личное значение для Вас. Теперь от каждого из них проведите линии дальше. Подумайте, что означает для Вас каждая сфера. Если ничего конкретного Вы сказать не можете, обратитесь к свободным ассоциациям и запишите первое, пришедшее на ум слово. Думая о «финансах», например, Вы можете вспомнить такие слова как: «уверенность в будущем», «отпуск», «большой дом» и т.д.

4. Постоянно совершенствуйте Схему Представлений. Держите ее под рукой и добавляйте новые идей, мысли и цели по мере их возникновения.

Посмотрите на пример составления схемы. Она специально приведена на английском языке, чтобы не мешать вам записывать собственные мысли.

 Участники занятия выполняют практическую работу по созданию своей схемы.

Итак, подведем итог нашей встречи. Мы хотим, чтобы ваша жизнь стала более осознанной. Чтобы вы понимали, чего хотите добиться в своей жизни, как сделать это легче и быстрее.

1. **Рефлексия.**

Сейчас по кругу мы поделимся своими впечатлениями о нашей встрече. Участники делятся впечатлениями.

Вопросы для обсуждения: Как ты думаешь, нужен ли тебе наставник? Какого человека ты бы хотел видеть своим наставником?

У вас есть время подумать, готовы ли вы принять участие в программе наставничества.

**Список использованных источников**

1. Гезалов Александр, Соленое детство. Никея, 2017 г.
2. Корчагина Ю. В. Девиантность и социальная дезадаптация детей и подростков: основные понятия, факторы риска, профилактика: Методическое пособие. – М.: АПКиППРО, 2011. – 72с.
3. Кэмпбелл Д., Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях 1980 год, 390 стр
4. Петрановская Л.В., «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка», Издательский дом: АСТ, 2015
5. Степанова В.А. Методическое пособие для репетиторов и наставников, сопровождающих детей-сирот в детских домах. Красноярск, 2015
6. Семья Г.В. Основы психологической защищенности детей, оставшихся без попечения родителей: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13: Москва, 2004
7. <http://фсин.рф/>
8. http://www.b17.ru/
9. https://nsportal.ru
10. <http://psycabi.net/testy/>
11. <https://www.psyoffice.ru/>
12. <https://studfiles.net>
13. https://trainingtechnology.ru/
14. <http://trepsy.net/>
15. https://www.youtube.com/

1. http://фсин.рф/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Семья Галина Владимировна. Основы психологической защищенности детей, оставшихся без попечения родителей: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13: Москва, 2004 [↑](#footnote-ref-2)
3. http://psycabi.net/testy/ [↑](#footnote-ref-3)
4. https://nsportal.ru [↑](#footnote-ref-4)
5. Степанова В.А. Методическое пособие для репетиторов и наставников, сопровождающих детей-сирот в детских домах. Красноярск, 2015 [↑](#footnote-ref-5)
6. Петрановская Л.В., «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка», Издательский дом: АСТ, 2015 С. 19–20 [↑](#footnote-ref-6)
7. Гезалов Александр, Соленое детство. Никея, 2017 г. [↑](#footnote-ref-7)
8. Корчагина Ю. В. Девиантность и социальная дезадаптация детей и подростков: основные понятия, факторы риска, профилактика: Методическое пособие. – М.: АПКиППРО, 2011. – 72с. [↑](#footnote-ref-8)
9. https://www.psyoffice.ru/1-212-409.htm [↑](#footnote-ref-9)
10. https://www.youtube.com/watch?v=KgULG7UilBM [↑](#footnote-ref-10)
11. http://trepsy.net/razvit/stat.php?stat=5619 [↑](#footnote-ref-11)
12. https://www.psyoffice.ru/4-0-5600.htm [↑](#footnote-ref-12)
13. https://studfiles.net/preview/5991050/page:5/ [↑](#footnote-ref-13)
14. http://www.pandia.ru/text/77/505/13989.php [↑](#footnote-ref-14)
15. https://www.youtube.com/watch?v=P1900TBJ7q8 [↑](#footnote-ref-15)
16. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях

    Кэмпбелл Д., 1980 год, 390 стр [↑](#footnote-ref-16)
17. https://trainingtechnology.ru/2008/10/23/53-uprazhnenie-slepoe-slushanie/ [↑](#footnote-ref-17)
18. https://www.psyoffice.ru/1-212-409.htm [↑](#footnote-ref-18)
19. https://nsportal.ru/ [↑](#footnote-ref-19)
20. http://www.b17.ru/article/mentalniekarti/ [↑](#footnote-ref-20)