



УЧУСЬ БЫТЬ

ГИД ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ, КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ

Кристина БЕЛДИГА
Виорика КОЖОКАРУ
Отилия ДАНДАРА
Виолета ДУМИТРАШКУ
Мария ЛУНГУ
Ливиа МАРДЖИНЯН
Татьяна МОКА
Ала НОСАТЫЙ
Олег ПАРАСКИВ
Людмила ПРОКА
Людмила ШКЬОПУ
Татьяна ТУРКИНЭ

Chişinău 2006

CZU 37.03(072)
Î 59

Centrul Educațional PRO DIDACTICA
Str. Armenească, 13, MD 2012
tel.: 54 25 56, fax: 54 41 99
e-mail: prodidactica@prodidactica.dnt.md

Această carte a apărut cu sprijinul RE: FINE OSI – Resourcing Education: Fund for Innovations and Networking. Open Society Institute / Resurse pentru Educație: Fondul pentru Inovații și Dezvoltare de Rețele. Institutul pentru o Societate Deschisă, Budapesta în cadrul Proiectului UN VIITOR PENTRU COPIII NOȘTRI, implementat de Centrul Educațional Pro Didactica
Director executiv al Centrului: Liliana NICOLAESCU-ONOFREI
Coordonator de proiect: Violeta DUMITRAȘCU
Asistent: Lilia NAHABA

Colecția *Biblioteca Pro Didactica*
Seria Aici și Acum, coordonator Violeta DUMITRAȘCU

Recenzent: conf. univ., dr. Ion NEGURĂ, șeful Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" din Chișinău

Revizia științifică:

Marcela MARCINSCHI-CĂLINECI, Ana Maria OANCEA, Centrul EDUCAȚIA – 2000+, România

Redactor responsabil: Nadia CRISTEA

Redactori stilizatori: Dorin ONOFREI, Mariana VATAMANU-CIOCANU

Tehnoredactare: Maria BALAN

Coperta, design: Nicolae SUSANU

Tipar: Combinatul Poligrafic

Cristina Beldiga, Viorica Cojocar, Otilia Dandara ș.a.
ÎNVĂȚ SĂ FIU. Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori
Ediția I, 2006

© Centrul Educațional PRO DIDACTICA, 2006

© Cristina Beldiga, Viorica Cojocar, Otilia Dandara, Violeta Dumitrașcu, Maria Lungu, Livia Marginean, Tatiana Moca, Ala Nosatîi, Oleg Paraschiv, Ludmila Proca, Ludmila Șchiopu, Tatiana Turchină, 2006.

Toate drepturile rezervate

Descrierea CIP a Camerei Naționale Cărții

Învăț să fiu: Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori / Cristina Beldiga, Viorica Cojocar, Otilia Dandara, ..., coord.: Violeta Dumitrașcu. – Ch.: Centrul Educațional Pro Didactica 2006, (Combinatul Poligr.). – 228p., – (Seria "Aici și acum").

ISBN 978-9975-9850-6-2
2000 ex.
37.03(072)

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (Ион Негурэ)	4
Общее представление проекта «Будущее для наших детей» (Виолетта Думитрашку)	7
Особенности детей из дезинтегрированных семей (Татьяна Туркинэ)	9
Умения и позиции тренера (Татьяна Туркинэ)	16
Методологические уточнения (Виолетта Думитрашку, Татьяна Мока)	18
 ГЛАВА I .	 <i>ИЗУЧАЮ СВОИ ПРАВА И ПОТРЕБНОСТИ.</i>
	Виолетта Думитрашку, Олег Параскив, Людмила Шкьопу
ГЛАВА II.	<i>УЧУСЬ ПОЗНАВАТЬ СЕБЯ.</i>
	Виорика Кожокару, Алла Носатый, Людмила Шкьопу
ГЛАВА III.	<i>УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ.</i>
	Ливия Маржинян, Алла Носатый
ГЛАВА IV.	<i>УЧУСЬ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ.</i>
	Виорика Кожокару, Мария Лунгу
ГЛАВА V.	<i>УЧУСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.</i>
	Татьяна Мока, Татьяна Туркинэ
ГЛАВА VI.	<i>УЧУСЬ БЫТЬ АКТИВНЫМ И ОТВЕТСТВЕННЫМ ЧЛЕНОМ СООБЩЕСТВА.</i>
	Кристина Белдига, Мария Лунгу
ГЛАВА VII.	<i>УЧУСЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ОПАСНОСТИ: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ШКОЛЬНЫЕ НЕУДАЧИ, НАСИЛИЕ НАД РЕБЕНКОМ.</i>
	Людмила Прока, Людмила Шкьопу
ГЛАВА VIII.	<i>УЧУСЬ СТРОИТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ.</i>
	Отилия Дандара, Виолетта Думитрашку, Татьяна Туркинэ
БИБЛИОГРАФИЯ	

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Несколько лет тому назад студентка магистратуры попросила меня быть ее научным руководителем и в качестве такового подать ей идею для темы исследования, подходящей для магистерской диссертации по психологии. Она пришла учиться после работы в школе и располагала богатым опытом, но теорию успела подзабыть; поэтому, больше всего боялась, что ей придется писать сугубо научную работу, полную терминов, сложных и малопонятных ее непривычному к академическим изыскам уму. «Мне хотелось бы изучить проблему, связанную с трудностями, которые испытываем мы, школьные учителя, — в этом я лучше разбираюсь», — сказала она тогда. «Есть ли у тебя ученики, родители которых уехали на заработки за границу и оставили их невесть на кого?» — спросил я. «Да, и довольно много. Почти полкласса».

В то время отъезд жителей Молдовы за заработками на чужбину был уже распространенным явлением. Естественно, жизнь детей очень переменилась после расставания с родителями; должны были подвергнуться изменениям и их восприятие, мышление, структура личности. Каковы эти перемены и как они отразились на развитии сознания и личности детей — вот вопрос, прежде всего обеспокоивший педагогическое сообщество. На него ожидали получить компетентный и исчерпывающий ответ. Проблема психологических последствий отъезда родителей за границу, как и проблема детей, практически брошенных родителями, была чрезвычайно актуальной и очень нелегкой. Она взывала к небесам.

Студентка серьезно отнеслась к доверенной ей теме. Она глубоко и последовательно изучила вопрос, применяя главным образом качественные методы исследования, что позволило ей затронуть менее явные стороны внутреннего мира детей. В результате оформилась следующая идея, которая и была представлена на публичной защите диссертации. Выезд родителей на работу за границу порождает в детской личности отрицательные психологические явления, выражающиеся в повышенном уровне тревожности, невротических расстройствах и неуверенности; последняя сопровождается снижением самооценки и потерями в системе само восприятия. Иными словами, отъезд родителей, превращающий их в родителей скорее виртуальных, нежели реальных, запускает процессы, ведущие к повреждению и ослаблению детской личности.

Я присутствовал на защите докторской диссертации нашей коллеги Виктории Гонца, посвященной психологической драме, переживаемой теми детьми, у которых вроде и есть родители, а вроде их и нет. Речь докторанта была так эмоциональна и взволнованна, что многие из присутствовавших испытали настоящий шок. Я видел людей, которые украдкой вытирали слезы. Вопрос напрашивался сам собой — «Так что же делать?» Бить в колокола. Это следует начать делать немедленно. Рассказать на радио, на телевидении, в прессе, на собраниях правду об истинной цене, которую они платят за доллары.

В этом контексте я при каждом удобном случае вспоминал историю, которую Бенджамин Франклин рассказывает в книге «Моя жизнь». Когда ему было всего шесть лет, случилось так, что в местность, где он жил, пришел бродячий торговец, который за старую одежду давал надувные шарики, свистки, воздушных змеев и прочие дорогие

детским сердцам пустяки. Наш герой был зачарован окариной — глиняной свистулькой в виде забавного петушка. Тряпок он дома не нашел, поэтому отнес старьевщику одно из платьев своей матери и получил желанную игрушку. Когда он забавлялся своим новым приобретением и был на седьмом небе от счастья, мать позвала его к себе и спросила о пропавшем платье. Ребенок признался в своем поступке, а мать сказала — раз и навсегда, больше к этому не возвращаясь: «Чересчур много ты заплатил за эту свистульку, сынок. Слишком дорого она тебе обошлась».

Следовало предостеречь людей, что их выезд на работу за границу и деньги, которые они там заработают, обойдутся им чрезмерно дорого, что — вспомним Франклина — они слишком много платят за дешевую свистульку. И, слава Богу, это было сделано. Им объяснили и по радио, и по телевидению, и в прессе, и на собраниях, что их отъезд означает, по сути, жертвование собственных детей на алтарь библейского золотого тельца, а заработок состоит из травм, страданий, слез, обмененных на доллары или евро.

Несмотря на это, люди продолжают уезжать, бросая детей на кого попало. Уезжают, гонимые бедностью и лишениями, возвращаются, затем уезжают снова, уже от жадности и отчуждения. Уезжают, уезжают, и ничего с этим не поделать.

На одном из заседаний выпускной комиссии на факультете психологии в прошлом году было представлено несколько дипломных работ об отрицательных последствиях, которым подвержены дети без настоящей семьи, которых заимствуя эвфемизм специалистов, можно назвать детьми из временно распавшихся семей. Для психологов это модная тема — равно как моден у политологов вопрос Приднестровья. Многие видят в ней случай поупражняться в интеллектуальных экзерсисах и риторике. Один из членов комиссии, наскучив темой и раздраженный прениями об одном и том же, заявил на жесткой ноте, необычной для подобных случаев: «Вы и ваши коллеги, — набросился он на студентку, которая провинилась только в том, что оказалась последней в череде выступающих, — доказали нам, что отъезд родителей за границу оказывает тяжкое отрицательное воздействие на личность детей. Однако людей это отнюдь не пугает, и наши предупреждения их никак не затрагивают. Как уезжали год за годом, так и уезжают. И будут уезжать. И ничего тут не поделаешь. Не кажется ли вам, что следует сменить данные и содержание проблемы? Что надо иначе поставить этот вопрос, ориентируясь на практичные и полезные решения? Например, что необходимо предпринять, чтобы снизить до минимума отрицательные последствия отъезда? Чтобы этим детям оказывалась психологическая поддержка взамен отсутствующего родительского внимания, которая обеспечит им нормальное развитие и взросление?..»

Точно такие же мысли терзали тогда и меня. Не дают они мне покоя и поныне...

Вот почему я испытал огромную радость, получив пособие **«Учусь быть»** — созданное по идее и концепции Виолетты Думитрашку, психолога, руководителя проекта *«Будущее для наших детей»*, и разработанное группой авторов, которые, наконец-то, подходят к проблеме массового исхода жителей Молдовы с позиции: **так что же нужно сделать**, чтобы зло, порожденное этим исходом, преобразовалось в добро, по завету румынского философа К. Нойка. Чтобы отсутствие родителей (зло) обернулось стало возможностью для развития независимости, ответственности и серьезности у детей (добро). Чтобы они, дети, росли цельными личностями, устойчивыми к ударам судьбы, уверенными в себе и способными понимать окружающих. Несмотря на потерю эмоциональной связи с

матерью и отцом, невзирая на утрату положительного психологического поля, которое исходит от этой связи. Зло, преобразованное в Добро...

Высокой оценки заслуживает замысел авторов сделать ребенка ваятелем собственной личности и собственной судьбы — намерение, творчески оснащенное дидактическими инструментами и удачно перенесенное в дидактические проекты и планы занятий, готовые к внедрению в воспитательную практику. И не только по отношению к детям, чьи родители находятся за границей. Учебное пособие предлагает решения, подходящие для любого воспитательного процесса, который направлен на развитие врожденного потенциала ребенка и его преобразование в реальные составляющие структуры личности: характер, волю, ум и другие достоинства.

«Человек должен стать тем, чем он может стать», — утверждал А. Маслоу, основатель гуманистической психологии. Учебное пособие, которое вы держите в руках, дорогой читатель, поможет вам успешнее воплотить это пожелание гуманистической психологии и добиться настоящих успехов в деле воспитания свободной, сильной и ответственной личности, достойной лучшей жизни у себя на родине.

Доцент др. Ион НЕГУРЭ,
заведующий кафедрой психологии
Кишиневского государственного педагогического университета «Ион Крянгэ».

Общее представление проекта «Будущее для наших детей»

Контекст

Идея создания проекта «Будущее для наших детей» принадлежит команде Центра «Pro Didactica». Как люди чувствительные к проблемам современного воспитания, мы не смогли обойти вниманием возникновение все большего числа детей из среды дезинтегрированных семей.¹ В контексте актуальных проблем нашей республики эти дети могут составить еще одну группу риска.

Толчком к разработке проекта, а также отличным случаем обеспечить реальное продолжение работы над данной проблемой, послужила конференция «Психологическое развитие детей из дезинтегрированных семей в Республике Молдова», организованная Центром «Pro Didactica» в сентябре 2004. В рамках конференции обсуждались разные аспекты вопроса: Кто эти дети? Чем они занимаются? Кто находится рядом с ними? Как они чувствуют себя в этом положении? Чего они желают? и т. д.

В результате конференции были разработаны рекомендации, адресованные лицам и заведениям, которые уполномочены повлиять на улучшение положения детей.

Проект **«Будущее для наших детей»**, разработанный в первом триместре 2005 года, является вкладом Центра в конструктивный подход к жестокой реальности, в которой оказалось большое количество детей.

Внедрение проекта финансово поддерживается **RE: FINE OSI — Resourcing Education: Fund for Innovations and Networking. Open Society Institute/ Ресурсы Воспитания: Фонд Поддержки Нововведений и Развития Связей. Институт Открытого Общества.**

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Цель проекта — содействовать развитию навыков социальной интеграции детей, оказавшихся в бедственном положении, в особенности тех, которые происходят из дезинтегрированных семей.

Цели проекта

- информирование общества / привлечение его внимания к проблеме возникновения новой группы риска — дети из дезинтегрированных семей;
- развитие профессиональных навыков специалистов из различных (воспитательных, общинных, неправительственных) организаций, которые непосредственно работают с такими детьми;
- разработка пособий и руководств для вышеупомянутых специалистов;
- распространение разработанных материалов среди заинтересованных лиц и сообществ (их публикация на румынском языке, а также размещение в сети Интернет на румынском, английском и русском языках).

* Понятие дезинтегрированные семьи относится в данном контексте к семьям, в которых один из родителей или оба уехали на заработки за границу. Независимые эксперты утверждают, что число молдаван в таком положении колеблется между 600.000 и 1.000.000 человек. В официальных данных Министерства образования говорится о 24.000 одиноких детей (4% от числа всех учеников), но их истинное количество, несомненно, гораздо больше.

Фокус группы / Участники

Фокус группы:

- **Дети, из дезинтегрированных семей, живущие в сельской местности**

Непосредственная целевая группа (участники проекта):

- **Команда национальных экспертов**

Эксперты национального уровня, которые будут подготовлены для оказания профессиональной помощи представителям местных сообществ; они же займутся разработкой пособий.

- **Школьные учителя (классные руководители) из сельских школ**

Как играющая чрезвычайно важную роль в воспитании детей школьного возраста, эта группа займется продвижением на местном уровне новой, разработанной нами, методологии. Учителя будут делиться опытом, накопленным в результате участия в наших занятиях, с педагогами и воспитателями своего населенного пункта, а также с коллегами из других учебных заведений, посредством существующих педагогических связей и сетей общения.

- **Специалисты по защите прав ребенка со стороны районных отделов образования, науки и техники, представляющие населенные пункты, участвующие в проекте**

Их участие будет способствовать эффективности и продолжительности проекта, поскольку они обладают возможностью распространить его результаты и достижения в системе образования и среди коллег из районных отделов образования, не охваченных проектом (всего в Молдове 35 районных отделов образования).

- **Представители общин населенных пунктов из сельской местности (социальные работники, представители НПО, местные бизнесмены и др.)**

Косвенная целевая группа:

- представители РООНТ и местного управления;
- Министерство образования и молодежи;
- исследователи, практикующие психологи и педагоги, представители НПО;
- другие группы поддержки, а также частные лица, интересующиеся социальной интеграцией.

Виды деятельности

- организация семинара по профессиональной подготовки тренеров;
- разработка и внедрение пособия **«Учусь быть»**;
- организация мероприятий по формированию местных групп;
- оказание консультаций селам, включенным в проект (рабочие визиты на места);
- разработка веб-страницы, посвященной проекту;
- создание Специализированного отдела информации и ресурсов;
- непрестанное привлечение внимания широкой публики на национальном уровне к проблемам детей из дезинтегрированных семей, посредством ведения постоянной рубрики в журнале «Didactica Pro...»;
- в завершение — организация республиканской конференции, на которой будут обсуждены результаты проекта ввиду обеспечения информирования, обмена опытом и возможностей распространения данной методологии на общегосударственном уровне.

Продолжительность проекта: сентябрь 2005 — декабрь 2006.

Пилотирование проекта имеет место в районах с наибольшим количеством детей из распавшихся семей: Унгень, Кахул, Флорешть, Дрокия, Хынчешть, Фэлешть.

Виолетта ДУМИТРАШКУ, координатор проекта *«Будущее наших детей»*

ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ИЗ ДЕЗИНТЕГРИРОВАННЫХ СЕМЕЙ

I. Роль семьи и потребности детей

Основная функция семьи — воспитание будущего поколения для последующего независимого существования. Она обеспечивает среду, в которой ребенок рождается, живет в первые годы, развивается и готовится к жизни. Это — первейший инструмент для урегулирования взаимодействия детей и социальной среды.

Отношения в семье, ее эмоциональный климат и социокультурная модель важны для социальной интеграции и становления социального поведения. Строя отношения с матерью, отцом, братьями и сестрами, ребенок включается в социальные отношения, приближается к социуму/обществу, начинает себя оценивать и открывает самого себя (Vrasmas, 2002).

Брэзельтон и Гринспен (2001) определили следующие потребности ребенка для нормального развития:

1. теплые, близкие, стабильные эмоциональные отношения;
2. чувство физической защищенности, уверенности и упорядоченной, стабильной жизни;
3. опыт, адаптированный к уровню развития ребенка;
4. упорядоченность повседневной жизни и подходящая по уровню развития ответственность;
5. опыт, соответствующий индивидуальности ребенка и его личным интересам;
6. существование в стабильном сообществе и возможность пользоваться его поддержкой и культурой (Muntean, 2003).

II. Положение семьи в Молдове в настоящее время

Современная семья характеризуется целым рядом проблем и ситуаций, которые зачастую не допускают самостоятельного решения. В настоящее время множество семей не располагают силой, гибкостью и способностью адаптироваться к текущему уровню социальных, политических и экономических перемен. Трудный и затяжной переходный период затронул образ жизни семьи, заставив многих родителей принять решения, способствующие улучшению ее материального состояния, но вредоносные для хрупких детских душ.

В Республике Молдова, как и в Украине и Румынии, появилась новая категория заброшенных и эмоционально обездоленных детей — один или оба их родителя уехали на заработки за границу, и они остались либо с одним лишь отцом / матерью, либо на попечении бабушек, других родственников или вообще чужих людей. Хотя эти дети и располагают, как правило, некоторой материальной поддержкой, они лишены родительской любви, что не может не отразиться на развитии личности. То, что переживают эти дети — часто на протяжении многих лет, — отрицательно сказывается на их психическом здоровье, радикально меняет их человеческие ценности и отношение к себе и к миру. Их жизнь и дальнейшие отношения глубоко затронуты — социально, экономически, психологически, а порой и юридически.

Говоря о последствиях отсутствия одного или обоих родителей на протяжении

более или менее длительного отрезка времени, мы определяем две категории детей из дезинтегрированных семей:

- *дети, у которых нет никаких вестей от родителей;*
- *дети, чьи уехавшие родители поддерживают их морально и материально на расстоянии.*

III. Дети, у которых нет никаких вестей от родителей

Таких детей немного, однако именно они находятся в наибольшей опасности, поскольку живут иллюзией о возвращении родителей. Они страдают от *психической травмы*, которая способна стать причиной долговременных реакций или устойчивых последствий. Любая психическая травма, вызванная расставанием с любимым человеком, провоцирует *душевную боль*, которая, в свою очередь, означает не одно-единственное переживание, а ряд сильных и разнообразных эмоций. Как правило, боль расставания или потери сопровождаются следующие эмоции: *сожаление, тоска, недоверие, отчаяние, тревога, одиночество, чувство вины, обида, чувство бессмысленности происходящего.*

Иначе говоря, страдание детей — рана, для излечения которой требуются внимание, любовь, тепло и поддержка. Иначе боль не пройдет никогда.

Потеря близкого человека включает также множество других лишений, а именно:

- утрата устойчивой семейной среды;
- потеря контакта с другими членами семьи;
- необходимость сменить место жительства или школу;
- утрата привязанности;
- утрата родительской любви и поддержки;
- потеря уверенности в завтрашнем дне (*Mitrofan, Buzducea, 2003*).

Страдания детей, которые ничего не знают о своих родителях, могут проявляться на следующих уровнях:

- *физическом/физиологическом*: усталость, вялость, отсутствие энергии, мышечная слабость, повышенная подверженность болезням;
- *умственном*: отрицание, замешательство, неспособность сосредоточиться, трудности при принятии решений, неадекватные увлечения;
- *эмоциональном*: грусть, тоска, ярость, чувство вины.

Эти отрицательные переживания разворачиваются в нескольких фазах, или стадиях:

1. *Шоковая фаза*: проявляется реакция отрицания реальности. Это буферное состояние, естественная защита, вызванная психикой, чтобы справиться с шоком. Дети могут отрицать окружающую действительность и произошедшее, погружаясь в воспоминания о прошлом и печально разглядывая старые фотографии. Они готовы к любому компромиссу, только бы снова увидеть родителей или хотя бы услышать их голос по телефону.
2. *Фаза страдания и смятения*: это период острого ощущения потери связи с близким и ожидаемым человеком. Страдание очень сильно. Характеристики фазы: «пережевывание», острое душевное страдание, депрессия, суицидальные мысли, нарушения сна, беспокойство, чувство покинутости, чувство вины, ярость, искажение самовосприятия и влияние на принятие решений.
3. *Перестроечная фаза*: переход от состояния интенсивной тоски к состоянию умеренной грусти.

4. *Фаза смирения*: на этом этапе дети принимают сложившееся положение и реальность, пытаются привести в порядок свою жизнь при посильной поддержке временных опекунов (Mitrofan, Buzducea, 2003).

Следует отметить, что достижение фазы смирения само по себе не излечивает душевные раны. Дети переживают страдания и боль иначе, нежели взрослые, и это объясняется особенностями их когнитивного, эмоционального и социального развития. Таким образом, детям свойственны:

- более интенсивные переживания на физическом уровне;
- меньшая выраженность своих эмоций словами;
- чрезвычайно прямолинейное проявление гнева и ярости;
- неравномерное переживание потери/боли.

Будущее детей, брошенных родителями ради материально обеспеченной и более счастливой жизни за границей, будет сопряжено с трудностями, связанными с:

- личностным и межличностным развитием;
- эмоциональным, умственным и физическим здоровьем;
- проблемами поведения, включая употребление наркотиков и других токсических веществ;
- принятием решений;
- профессиональным призванием;
- уязвимостью перед торговлей людьми и другими нелегальными действиями.

IV. Дети, чьи уехавшие родители поддерживают их морально и материально на расстоянии

Такие дети и подростки увереннее в себе. Перед ними открыто больше возможностей. Отъезд родителей в целях обеспечения приличного уровня жизни для детей имеет также *положительные последствия*, например:

- материальное обеспечение;
- одежда лучшего качества;
- улучшенное питание;
- возможность приобретения необходимого и даже менее необходимого для школы;
- продолжение образования в колледже или вузе;
- возможность улучшения жилищных условий;
- повышение уровня уверенности в завтрашнем дне;
- рост уверенности в себе финансово обеспеченной молодежи.

Однако мы не можем обойти вниманием отрицательные последствия, которыми уже успело проникнуться общество:

- безответственность;
- отношения, построенные исключительно на материальных ценностях;
- неумение выходить из конфликтных ситуаций;
- искаженная система ценностей;
- двойственное, запутанное отношение к миру и к себе;
- эмоциональная некомпетентность и неумение строить отношения;

- замаскированная депрессия;
- гиперреактивность;
- ограниченные навыки решения повседневных проблем и принятия решений;
- игнорирование интеллектуальной стороны развития;
- неспособность оценить жертву, принесенную родителями;
- неумение разумно управлять денежными ресурсами;
- использование денег без какого-либо контроля со стороны взрослых.

V. Побочные последствия

Проведенные психологические исследования показывают, что отсутствие одного из родителей ведет к искажению *восприятия самого себя*. У подростков наблюдается лакунарное самовосприятие, характеризующееся преобладанием физического, психологического или, во многих случаях, философского «я», что доказывает неприятие социального статуса и сложности при социальной интеграции, наряду с фрагментарным самосознанием, которое сопровождается сильным внутренне напряжением (*Gonța, 2004*).

У детей из дезинтегрированных семей выявлены следующие *поведенческие и эмоциональные проблемы*:

- раздражительность, гиперактивность;
- отклонения в поведении;
- тревога, фобии;
- негативизм, отказ от учебы;
- нарушения сна;
- нарушения питания;
- нарушения когнитивных процессов;
- агрессивность по отношению к братьям/сестрам, одноклассникам, опекунам.

Свое свободное время дети из дезинтегрированных семей неэффективно заполняют занятиями вроде:

- прослушивания музыки;
- просмотра телевизионных программ;
- развлечений (дискотеки, бары, прогулки);
- работы по дому (которая часто не соответствует их физическому развитию);
- сидения за компьютером и блуждание в сети Интернет.

В своем интервью газете «*Flux*» Лидия Куниковская, главный внештатный детский психиатр при Министерстве здравоохранения, отметила, что за последние 4-5 лет угрожающе возрос процент *невротических расстройств* у детей, выросших в наилучших условиях, любимых и балованных — детей уехавших на заработки/за рубеж родителей. У 7-8-летних наблюдаются депрессивные реакции, ночные фобии вплоть до приступов пароксизма. У 9-10-летних встречаются навязчивые идеи, суеверия, частые кошмары, они представляют себе родителей мертвыми, больными, жертвами несчастных случаев и пр., потому что боятся никогда не увидеть их снова.

VI. Возраст детей и их реакции

В свою очередь, возраст детей выступает как фактор, определяющий их состояние и реакции на происходящее.

Дошкольники (3-5 лет) заметно реагируют на расставание с одним из родителей или с

обоими; они испуганны и чувствуют себя незащищенными, страдают от ночных кошмаров, регрессируют к инфантильному поведению; у них развивается страх расставания.

Дети младшего школьного возраста (6-8 лет) становятся замкнутыми, депрессивными и не выражают своих чувств. У них наблюдаются проблемы в учебе и в отношениях со сверстниками — затруднены сближение и инициатива приобретения новых друзей.

Дети 9-12 лет развиваются быстро и рассчитывают на родителей для обеспечения чувства стабильности. Из-за тревоги у них развиваются соматические симптомы, для них характерно проблематичное поведение или ухудшение учебы.

Подросткам лучше удается придать смысл случившемуся; они видят в отъезде родителей положительную сторону. Их внимание направлено скорее к самим себе как личностям и к собственным отношениям с людьми; их занимает собственная свобода и сексуальность.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

I. Качества личности у детей и подростков

Личность — это организованные в единую систему психофизические, когнитивные, аффективные и мотивационные качества, а также различные способности, отношения и установки, которые определяют поведение каждого человека.

А. Х. Маслоу пришел к выводу, что взрослая личность насчитывает четырнадцать характеризующих ее качеств, среди которых фигурируют следующие:

- объективная оценка действительности;
- спонтанность действий;
- принятие самого себя и окружающих такими, каковы они есть;
- чувства и привязанность к людям;
- демократический дух и отсутствие предрассудков;
- высшие этические принципы;
- юмор, не оскорбляющий других;
- оригинальность и креативность.

Э. Х. Эриксон особенно подчеркивает *чувство идентичности личности*, которое приобретает очертания и определяется в подростковом возрасте. Для подростка главные вопросы — «Кто я?», «Кем я хочу стать в жизни?». Подобные размышления свидетельствуют о развитии личности (Turcu, 1999).

В подростковом возрасте *самосознание* обогащается новыми чертами. Осознание внутренних процессов делает возможным контроль над собственными действиями. Идентичность и идентификация личности выражаются в поисках самого себя (в пубертатный период), *самоутверждении* (начало подросткового периода) и *социальных ролях и статусах* (конец подросткового периода).

Важным последствием развития самосознания является создание образа самого себя, которое предполагает сознание «кто я такой» и «что я могу сделать», что влияет на восприятие как мира в целом, так и собственного поведения.

Подросток ищет свое призвание, прилагая значительные усилия для познания собственных интересов, склонностей и способностей. Он уже в состоянии принимать

зрелые решения. Однако иногда он может сталкиваться с кризисом несформированной или так называемой размытой идентичности, а решение этой проблемы в значительной степени зависит от семьи и друзей. Социализирующая роль сверстников, формирующаяся еще в период среднего детства, становится преобладающей в подростковом возрасте. Подростки взаимно помогают друг другу различными способами: в выявлении собственной личности, в развитии независимого духа и в приобретении социальных навыков.

Это время драматических столкновений: между поведением, проникнутым детским отношением к миру, — и поведением, требуемым новыми социальными рамками, в которых подросток действует и с которым и он теперь должен справляться; между его высокими стремлениями — и пока ограниченными возможностями для их воплощения; между тем, чего общество ждет от него, — и тем, что он дает или способен дать обществу; между тем, чего он ждет от жизни, — и тем, что она может ему предложить.

В то же время психические изменения, которым он подвержен, обусловлены ощущаемыми им *потребностями и запросами*. Одни из них возникли еще в пубертатный период и сейчас просто приняли иную форму, другие являются новыми, возникшими именно на этом этапе развития.

- Потребность младшего школьника в знаниях, превратившаяся в потребность творчества у ребенка пубертатного периода, становится еще более острой у подростка, а творчество приобретает социальное значение, помимо субъективного.
- Потребность в привязанности увеличивается, поначалу принимая форму нового аффективного эгоцентризма. Впоследствии он уступит место аффективной «взаимности»; чувствительность и чувственность повышаются, возобновляется инстинктивное волнение, устанавливается потребность в разделении чувств.
- Потребность в групповом общении исчезает, распадается, уступая место потребности в эффективной дружбе, в тесном круге друзей. Отношения между полами очень тесны, скорее платоничны и романтичны, со значительными вкраплениями мечтаний и фантазий; случаются эмоциональные бури, драматичный «разрыв» дружеских уз, не лишенный театрального эффекта.
- Потребность ребенка в период полового созревания в развлечениях продолжается в подростковом возрасте, однако последние приобретают интеллектуальный оттенок, подвергаясь тщательному отбору на основе личностных предпочтений. Культурные, эстетические аспекты выступают на первый план.
- Потребность в независимости и самоопределении, намеченная в пубертатном периоде, переходит в потребность достичь совершенства, превзойти самого себя, подросток занимается самовоспитанием, «располагая» собой в большей степени.
- Потребность в подражании, заметная в младшем школьнике, переходит в потребность быть оригинальным, характерную для пубертатного периода, и претерпевает новые изменения в подростковом возрасте. Поначалу стремление подростка к уникальности сильно преувеличивается, принимая форму потребности в отстраненности, в уединении, поскольку подросток занят и поглощен почти полностью самим собой. К концу подросткового периода это перейдет в потребность самовыражения личности, осуществления социально признанных, полезных и ценных действий.
- Потребность быть личностью часто выражается в явном стремлении подростка к оригинальности в ее известных формах: творчество (создание чего-то нового, необычного) и эксцентричность. Движимый желанием выделиться на фоне других,

стать «непохожим», подросток перегоняет своих друзей в социально девиантном поведении.

II. Эмоциональное развитие

Проблема удовлетворения потребности ребенка в любви не так уж проста, как может показаться на первый взгляд, что особенно подтверждается в подростковый период, чреватый рядом проблем, угрожающих уже по своей природе. Когда ребенок входит в эту фазу своей жизни с плохо загруженным «эмоциональным баком», он оказывается более уязвимым перед неизбежными трудностями данного возраста.

Дети, привычные к обусловленной любви, научатся любить таким же образом. В подростковом возрасте они зачастую начинают манипулировать своими родителями и контролировать их. Когда они удовлетворены, то благодарны родителям. Но если с ними поступают не так, как им хочется, они восстают против родителей. Последние же чувствуют себя бессильными, поскольку привыкли к выполнению своих требований; но молодежь этого типа не умеет любить безоговорочно. Чаще всего проблемы этого порочного круга выражаются во вспышках гнева, обиде и полном выходе подростка из-под контроля.

Главное в воспитании ребенка — привязанность, которая должна существовать между ним и родителями. Ничего не получится до тех пор, пока потребность ребенка в любви остается неосуществленной. Только ребенок, который чувствует, что о нем заботятся и любят всей душой, сможет отдать лучшее, что в нем есть.

Поистине, *потребность в привязанности — величайшая из потребностей ребенка, а то, каким образом она удовлетворяется, будет иметь сильное влияние на его отношения с родителями. Другие потребности, особенно физического свойства, проще определить и удовлетворить (чаще всего), но они далеко не так важны в жизни ребенка. Конечно, мы должны обеспечить нашим детям кров, пищу и одежду, но, в то же время, мы обязаны позаботиться об их здоровом развитии на умственном и эмоциональном уровне (Campbell, 2001).*

Способность к привязанности — один из величайших факторов, который обуславливает ход развития и регулирует поведение. Отсутствие родительской любви ведет к различным формам протеста, провоцируя конфликты со взрослыми, состояние тревоги, чувство вины и фрустрации (Dumitrescu, 1990).

Много было написано о важности «связи» между детьми и родителями. Большинство психологов придерживаются мнения, что в отсутствие этой привязанности эмоциональное развитие ребенка будет отмечено чувством неуверенности. Противоположностью привязанности является отказ от эмоциональной связи, когда ребенок оказывается «брошенным», покинутым, пусть и в кругу семьи. Разумеется, в тех случаях, когда родители отсутствуют ввиду смерти, развода или ухода из семьи, привязанность не может возникнуть. Основное условие, необходимое для ее развития, — присутствие родителей. Любая связь предполагает совместное времяпрепровождение. Эти принципы действительны в отношении всех этапов детства, включая подростковый период (Campbell, 2001).

В заключение следует сказать, что интеллектуальное, эмоциональное, социальное, нравственное и духовное развитие подростка становится более интенсивным и гармоничным, когда он наделен любовью — и наоборот: его развитие во всех этих сферах пострадает, если потребность в любви не будет восполнена.

Умения и позиции тренера

Дети нуждаются в поддержке взрослых. К ним они проявляют сильную привязанность. Взрослые являются реальным ресурсом в ликвидации причин тревоги, связанной с возникновением чувства отстраненности, а также прочих проблем, сопряженных с отсутствием одного или обоих родителей.

Первейшая задача тренера — мотивация участников. Ее решение следует обеспечить путем:

- воодушевления участников на включение в предложенные занятия;
- поддержки их веры в собственный успех;
- развития свободного самовыражения и творчества;
- внесения разнообразия в занятия;
- обеспечения возможности сообщить о проблемах, с которыми сталкиваются участники;
- предоставления необходимого времени, чтобы они могли поделиться собственным опытом;
- выявления учебного потенциала и эффективного использования изучаемых предметов;
- поддержания баланса между занятиями (теоретическими и поощряющими активность, применение на практике и личное участие).

Общение с детьми требует наличия комплекса стратегий, основанных на знаниях о возрастных особенностях, о специфике детей из дезинтегрированных семей, об их потребностях и стремлениях, а также солидных навыков межличностного общения. Роль тренера заключается в том, чтобы создать атмосферу, которая позволит участникам учиться, экспериментировать, исследовать и развиваться.

Основными навыками и умениями, облегчающими общение взрослых и детей, являются:

- эмпатия;
- безусловное положительное принятие друг друга;
- позитивное мышление;
- аутентичность/конгруэнтность;
- сотрудничество;
- активное слушание;
- обеспечение «обратной связи»;
- способность помочь в решении проблемы (Băban, 2001).

Главные умения тренера, осуществляющего личностное и социальное развитие:

1. способность создать психологический климат, содействующий возникновению доверия и взаимного уважения между участниками;
2. способность установить и поддерживать границы между участниками, в целях обеспечения их уверенности в себе, непринужденности; способность ясно обозначить понятие приватной сферы и пределы конфиденциальности;

3. способность соответствующим образом планировать развитие учебного процесса, а также структурировать его, основываясь на знаниях, навыках и установках; способность понять запросы, потребности и учитывать опыт участников;
4. способность понимать и принимать переживания, признавать личные потребности и реагировать на них, избегать столкновений и не навредить участникам;
5. умение их выслушать и способствовать эффективному общению между ними;
6. способность воспитать чувство нравственной и социальной ответственности:
 - разъяснение и применение на практике контекста социальных ценностей;
 - управление спорными и деликатными ситуациями в этом контексте.
7. способность позволить детям/молодежи учиться на различном опыте, в том числе на неудачах, и использовать положительные стороны (*Vrânceanu, 2005*).

Стратегии построения отношений с детьми варьируются в зависимости от уровня развития, травматического опыта, а также от их потребностей и готовности противостоять проблемам.

Выражение эмоций и чувств, принятие ситуации, развитие адаптивных механизмов по отношению к настоящему и будущему являются задачами при работе с детьми из дезинтегрированных семей.

Младшие школьники

В этом возрасте у детей закладываются основы развития собственной индивидуальности и отношений со сверстниками, способности принятия решений и выполнения задач. Воздействие различных занятий и мыслей, которые тесно связаны с их интересами, облегчают процесс общения. Поскольку иногда дети сталкиваются с трудностями при выражении своих мыслей, чувств и переживаний, одним из самых эффективных занятий для развития навыков общения является рисование. Для первой беседы подходят также игры.

Подростки

Поскольку подростки обладают когнитивной способностью миропонимания, один из самых адекватных подходов к ним — это корректность и честность. Подростки сталкиваются со сложностями при планировании будущего, их скорее занимает настоящее, поэтому предпочтительно, чтобы психолог уважал их мысли и предлагал им занятия по личному и профессиональному развитию.

Общение и построение отношений облегчаются благодаря способности взрослого сопереживать, подстраиваться под их потребности, а не вставать в позу всезнающего эксперта. Сохранение конфиденциальности чрезвычайно важно для завоевания доверия подростков.

Для кого предназначено пособие?

Данное пособие является источником информативных и практических материалов для тех, кто работает с детьми и подростками, которые остались одни и происходят из дезинтегрированных семей, однако его можно использовать и при работе с детьми, сталкивающимися с иными проблемами.

Какова цель пособия?

Исходя из того, что распространение информации — благородная обязанность, мы поставили своей целью при помощи этого пособия оказать профессиональную поддержку всем тем, кто включился в работу с такими детьми (психологи, классные руководители, учителя, волонтеры) и оптимизировать их деятельность.

Как пользоваться пособием?

Человек, который проводит занятие (трейнер), может выбрать из учебного пособия, в соответствии со своими потребностями, то, что больше всего подходит для группы, с которой он работает. Для начала ему стоит изучить содержание пособия, чтобы ознакомиться со всеми темами, что позволит решить, какие занятия наиболее необходимы группе, с которой он занимается.

Предложенные занятия требуют от участников (детей, подростков) наличия способности к сосредоточенности и высокого уровня участия, поскольку они строятся на самопознании, развитии самоуважения, навыков общения и принятия решений. Кроме того, они направлены на формирование чувства доверия между участниками группы и уважения по отношению к окружающим, равно как и на социальную интеграцию. Поэтому тренеру необходимо работать над созданием устойчивой обстановки для последующей деятельности работы путем построения среды обучения.

Указания для каждого занятия являются опорными пунктами — по необходимости их можно изменять и адаптировать. Например, для всех занятий указана оптимальная продолжительность, но ее можно варьировать в зависимости от размеров группы, от поставленной цели, от интереса и степени включенности детей и пр. Рядом с некоторыми занятиями приведены примеры их применения на практике. Если вы проводите их впервые, примеры позволят вам лучше ориентироваться.

Будьте внимательны, данные виды деятельности предполагают глубокую эмоциональную отдачу и должны осуществляться лишь в хорошо сформированных группах, где участники доверяют друг другу и могут разговаривать откровенно, а в помещении нет посторонних людей, которые заставили бы их почувствовать себя неудобно.

Описание занятий построено по одной схеме: цели, продолжительность, возраст, материалы, этапы, анализ.

Какими способами можно организовать предлагаемые занятия?

Индивидуальная работа может применяться тренером в тех случаях, когда необходимо узнать мнение каждого участника относительно определенной темы или вопроса.

Индивидуальная работа позволяет:

- повысить уровень участия каждого члена группы;
- поощрить обмен идеями между участниками;

- уважительно выслушать иное мнение;
- повысить веру участников в свои силы и привести их к осознанию ценности собственных идей и мнений.

Внимание! Не рекомендуется частое применение этого вида работы, поскольку он может наскучить участникам. После индивидуальной деятельности тренеру обязательно следует применить интерактивный метод работы.

Работа в малых группах (командах) позволяет участникам обмениваться идеями и находить адекватное решение для предложенной к обсуждению проблемы. Участников делят на небольшие группы на основе различных критериев распределения (например, по счету, по природным явлениям, по цветам и т. д.). Рекомендуется включать не более 7 человек в команду. Тренер представляет тему, которую предстоит обсудить каждой группе, и вопросы, на которые следует ответить. Затем он проверяет, поняли ли участники задания. Отводится время на обсуждение. Тренер вмешивается, только если участники нуждаются в уточнениях. По истечении времени каждая команда выдвигает представителя, который оглашает ее выводы. Тренер выявляет общие идеи, к которым пришли все команды, и обобщает выводы.

Помимо того, что работа в командах способствует выполнению заданий, она позволяет:

- упражняться в групповом сотрудничестве;
- упражняться в активном слушании;
- упражняться в групповых переговорах;
- выражать собственные мысли, не опасаясь насмешек;
- развивать творческие способности;
- упражняться в принятии на себя ответственности в команде (записывать, представлять результаты);
- использовать в качестве ресурсов тех, кто легко делится опытом, что является выигрышным для остальных;
- повышать уверенность в себе.

Техника **Подумай—в паре—представляй (ППП)** поощряет участие в обсуждении и учит формулировать мнение парами. Она комбинируется с другими приемами обучения и представления решений (например, парный брэйнсторминг). Пара обсуждает мнение/опыт обоих участников, затем формулирует общее высказывание, которое и представляет остальной группе. Тренер составляет пары по заранее определенному принципу.

Внимание! Если тренер заметил, что пара не сумела прийти к общему мнению, ему следует предложить ее участникам высказаться по отдельности, чтобы предотвратить конфликт. При этом нужно заметить, что противоположные идеи имеют право на существование, поэтому важно позволить всем высказать свое мнение.

Брэйнсторминг (англ. brainstorming) в буквальном переводе означает «мозговой штурм» или «мозговая атака». Этот метод предполагает выдвижение большого количества идей в краткий временной интервал. Его используют для того, чтобы найти решение проблемы или сформулировать определение термина. Брэйнсторминг способствует появлению безграничного количества идей и понятий.

Существует несколько правил брэйнсторминга:

- Трейнер ясно и просто формулирует тему или вопрос/проблему.
- Записываются все идеи, высказанные участниками. Даже если некоторые из них кажутся ненужными и абсурдными, необходимо записать все без исключения.
- Трейнер поощряет участников к выдвижению как можно большего количества идей.
- Идеи не подлежат обсуждению или критике. Нет плохих или хороших идей.
- Никто ничего не комментирует!

Если в какой-то момент идеи иссякнут, тренер должен прибегнуть к вопросам или советам, чтобы вызвать новый поток мыслей.

Затем следует этап оценки идей. В случае необходимости последние систематизируются и формулируются в виде конкретных утверждений. После этого можно перейти к выявлению решений.

Внимание! Когда тренер записывает ответы участников, ему необходимо проследить, чтобы ни одна мысль не осталась незамеченной. Бывает, что застенчивый участник побеждает свое смущение, высказывает свои соображения и надеется, что их примут во внимание. Если же его не услышат, не заметят, этого будет достаточно, чтобы человек опять замкнулся в себе и надолго потерял охоту участвовать в обсуждении.

Обсуждение является обменом мнений и происходит тогда, когда каждый участник делится своими взглядами относительно той или иной темы, основываясь на собственных знаниях и опыте. У обсуждения есть четко определенная тема; руководить им может или тренер, или сами участники. Оно особенно действенно для взаимного информирования; участники учатся слушать друг друга и могут выразить свое отношение к обсуждаемому вопросу. У них появляется возможность мыслить глубже и разбираться в чувствах, установках, ценностях и поведении — как своих, так и чужих.

Внимание! Обсуждение почти всегда используют параллельно с другими приемами работы. Оно подходит для любой стадии занятия.

Энерджайзеры применяются для того, чтобы дать участникам возможность легче включиться в работу или восстановить силы после сложных заданий; кроме того, они полезны для концентрации внимания.

Они известны также как айс-брейкеры (от англ. ice-breaker — «разбивающий лед») и служат для повышения уровня самооценки участников, создания благоприятного психологического климата и чувства взаимной поддержки.

Внимание! Не рекомендуется злоупотребление энерджайзерами. Нужно проследить, чтобы они соответствовали возрасту участников.

Ролевая игра предполагает наличие короткого занимательного рассказа, описывающего реальную жизненную историю. Эта техника позволяет участникам войти в роль кого-нибудь другого — чувствовать, разговаривать и вести себя, как он. Примеряя на себя роль, участники могут:

- «примерить на себя» определенную модель поведения;

- понять, как можно себя чувствовать в определенной ситуации;
- выразить то или иное чувство;
- поэкспериментировать с другой точкой зрения;
- учиться друг у друга — на успехах и ошибках.

Когда «обыгрывается» определенная ситуация, «актеры», равно как и «зрители», имеют возможность разглядеть скрытые моменты проблемы и разнообразные пути ее решения. Это происходит благодаря чувству сопереживания, которое возникает во время игры. Таким образом, ее участники, повторяющие поведение героев в заданной ситуации, предоставляют «зрителям» возможность оценить методы, использованные для решения вопроса. Порой язык тела имеет гораздо большее значение, чем слова. Важно, чтобы предложенные игровые ситуации были как можно ближе к действительности.

После того как участники окончили играть свои роли, нужно обсудить следующие аспекты:

- Как они чувствовали себя в сыгранной роли.
- Почему они определенным образом отнеслись к персонажу или ситуации.
- Была ли решена задача путем представления данной ситуации.
- Какие еще есть выходы из данного положения, как могут развиваться события в дальнейшем.

Ролевая игра длится около 5-10 мин. и может устраиваться в небольших группах, парах или всеми участниками одновременно.

Внимание! Ролевая игра предполагает глубокое эмоциональное участие, поэтому тренер должен убедиться, что участник «вышел» из роли после окончания инсценировки.

Управляемое чтение — метод работы с повествовательным текстом, обладающим увлекательным сюжетом и незнакомым участникам, чтобы побудить их строить предположения. Его размеры должны быть разумными — такими, чтобы управляемое чтение уложилось в одно занятие; кроме того, он должен поддаваться делению на фрагменты и чтению вслух.

Текст разбивают на фрагменты, прерывающие действие в самые напряженные моменты. Управляемое чтение дает участникам возможность

- понять, как кто-то другой чувствует себя в определенной ситуации;
- выразить свои чувства;
- взглянуть на вещи с другой точки зрения;
- поупражняться в принятии решений.

Тренер должен оставить время участникам для размышлений и обсуждения. Следует поощрять свободное выражение мыслей и точек зрения.

Портфель – это метод, который отражает результаты, достигнутые участниками, и позволяет наблюдать за степенью их участия в занятиях — на личном и на групповом уровне; за сотрудничеством между участниками; за уровнем креативности каждого при поиске информационных источников; за применением информации в процессе деятельности; за оригинальностью участников при поиске научных объяснений изучаемых явлений и пр. Кроме того, портфель позволяет производить количественный и качественный анализ обсуждаемых тем.

В портфель каждого участника включаются данные личной документации и

результаты его работы. Этот метод способствует знакомству с участниками, оценке их личных возможностей, предпочтений и желаний каждого из них.

Портфель — упорядоченное собрание свидетельств текущей и предыдущей работы участников, которое дает общее представление об их прогрессе. Он может быть индивидуальным или групповым. Существуют серьезные аргументы в поддержку применения портфеля с точки зрения деятельности как тренера:

- постоянно обновляется;
- свидетельствует о приложенные усилия;
- предоставляет необходимое время для оценки прогресса;
- позволяет поддержать сильные стороны;
- ставит участников в реальные ситуации аргументирования выбора того или иного результата;
- наблюдают результат собственных усилий;
- сознают значимость своей работы в личностном отношении;
- имеют возможность подумать над собственными потребностями в развитии и над своими сильными сторонами;
- ощущают импульс к размышлению над наиболее интересными идеями;
- осознают, что существует больше вариантов перспектив, с точки зрения которых можно подойти к проблеме, и множество способов выразить идею;
- располагают историей собственного развития.

Метод незаконченных фраз является арт-креативным. Тренер использует его, когда хочет, чтобы участники открыли для себя как можно больше неизвестных, что развивает их способность формулировать вопросы, быть изобретательными, выдвигать смелые решения, спонтанно и самостоятельно выражать свои мысли, быть оригинальными.

Тренеру следует оценивать приложенные участниками усилия, поощрять их спонтанность/занимательность, что поможет им преодолеть эмоциональный барьер, препятствия в общении и отношениях друг с другом.

Незаконченный рассказ предполагает описание определенной ситуации и прерывание повествования в тот момент, когда должно быть принято решение. Он должен отображать реальную жизненную историю и включать эмоции, убеждения и установки. Суть метода заключается в том, что на основе рассказа начинается обсуждение общей проблемы, в процессе которого группе предлагают выдвинуть возможные варианты решения.

Исследование случая предлагает участникам рассказ о выдуманных или реальных событиях, который содержит проблемную ситуацию. Это побуждает участников искать выход из нее, анализировать факты, принимать решения, открывать для себя собственные ценности и принципы и т. д.

Такое исследование не должно быть чересчур сложным или продолжительным, иначе участники могут забыть некоторые детали. Тренеру рекомендуется время от времени спрашивать, все ли им понятно. Группу будет удобно разбить на небольшие команды. Следует дать участникам время ознакомиться с ситуацией. Каждая команда должна выполнить назначенное задание и выбрать из своих членов того, кто представит результаты всей группе.

Основополагающая потребность ребенка — чувствовать, что он что-то значит.

Лучиана Маринанджели

Осознание необходимости индивидуального подхода к каждому ребенку, признание его ранимости и особых потребностях в защите — все эти принципы регламентированы правами ребенка, которые должны гарантироваться и соблюдаться. Международный закон о правах ребенка сформулирован в Конвенции ООН, ратифицированной Республикой Молдова в 1993 году. Основным национальным нормативным актом, определяющим и защищающим права детей, является Закон Республики Молдова о правах ребенка № 338-XIII от 15.12.94. Он устанавливает следующие права:

1. Право на адекватный уровень жизни (статья 2)

Государство гарантирует каждому ребенку право на уровень жизни, соответствующий его физическому, интеллектуальному, духовному и социальному развитию.

2. Равенство в правах (статья 3)

Все дети равны в правах, независимо от расы, национальности, этнического происхождения, пола, языка, религии, убеждений, материального состояния и социального происхождения.

3. Право на жизнь (статья 4)

Гарантируется право ребенка на жизнь и психическую неприкосновенность. Также ни один ребенок не может быть подвергнут пыткам, жестокому наказанию, бесчеловечному или унижительному обращению. Ребенок имеет право пользоваться оптимальными методами лечения, восстановления после болезни и профилактики. Если родители не позволяют, чтобы больному ребенку оказывалась медицинская помощь, ее оказывают против их воли.

4. Право ребенка на имя и гражданство (статья 5)

С момента рождения ребенок имеет право на имя и регистрируется согласно Кодексу о браке и семье.

Каждый ребенок имеет право на гражданство.

5. Право на неприкосновенность личности, защиту против физического и психического насилия (статья 6)

Государство охраняет неприкосновенность личности ребенка, защищая ее от любой формы эксплуатации, дискриминации, физического и психического насилия. Не позволительными являются также акты жестокости, оскорбление и жестокое обращение с ребенком, вовлечение а также его в преступные действия, азартные

игры и попрошайничество а также побуждение к употреблению алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ. Запрещено побуждение либо принуждение ребенка к любым незаконным действиям сексуального характера, эксплуатация в целях принуждения к проституции или иных незаконных сексуальных занятий.

6. Право на защиту чести и достоинства (статья 7)

Каждый ребенок имеет право на защиту своей чести и достоинства, покушение на которые преследуется законом.

7. Право на свободу мысли и совести (статья 8)

Право ребенка на свободу мысли, на собственные убеждения и на религию не может быть нарушено ни под каким видом.

Государство гарантирует ребенку, способному формулировать свое мнение, право свободно выражать его относительно любого вопроса, который его касается. Мнение ребенка принимается во внимание, исходя из его возраста и зрелости.

Ни один ребенок не может быть принужден к разделению того или иного мнения, исповедовать ту или иную религию против своих убеждений. Свобода совести ребенка гарантируется государством, она должна проявляться в духе религиозной терпимости и взаимного уважения. Родители или законные опекуны имеют право воспитывать ребенка согласно своим убеждениям.

8. Право на развитие умственных способностей (статья 9)

Государство обеспечивает детям равные возможности и условия для освоения культурных ценностей; поддерживает создание различных государственных и общественных учреждений, которые участвуют в развитии творческих способностей детей, и обеспечивает доступ к ним всех детей.

9. Право на образование (статья 10)

Каждый ребенок имеет право на бесплатное обучение на государственном или ином языке в общеобразовательной школе, а также на продолжение образования в профессионально-технических училищах, лицеях, колледжах и вузах в соответствии с законодательством.

Дети с физическими или умственными отклонениями имеют право на обучение в специальных заведениях, которые действуют согласно соответствующему регламенту.

Дети-сироты и дети, лишенные родительского ухода, имеют право на бесплатное обучение и содержание во всех учебных заведениях.

10. Право на труд (статья 11)

Ребенок имеет право на независимый труд в соответствии со своим возрастом, состоянием здоровья и профессиональной подготовкой, а также на оплату его на законных основаниях.

При согласии родителей или законных опекунов, ребенок может быть вовлечен в трудовую деятельность начиная с возраста 14 лет, при условии продолжения образования и соответствия работы уровню его физического развития. Государственные

органы создают резервы рабочих мест для детей, а также специальные услуги по найму детей.

Государство защищает детей от экономической эксплуатации, от выполнения работ, представляющих опасность для здоровья, препятствующих обучению либо затрагивающих физическое, психическое, социальное и духовное развитие ребенка.

Принуждение ребенка в любой форме к трудовой деятельности влечет за собой юридическую ответственность.

11. Право на отдых (статья 12)

Каждый ребенок имеет право на отдых и свободное время, участие в играх и развлечениях, свойственных его возрасту. Он может также участвовать в культурной и творческой жизни. Государство стимулирует и материально поддерживает создание сети внешкольных заведений — спортивных баз, стадионов, клубов, лагерей отдыха и оздоровления, а также другие культурные и воспитательные учреждения. Государство поощряет участие всех детей в их деятельности.

12. Право на свободу объединения (статья 13)

Дети имеют право на свободу объединения в соответствии с законодательством. Государство оказывает материальную помощь детским организациям, предоставляя площадь для проведения мероприятий и оказывая налоговые льготы. Запрещается вовлечение детей в политическую деятельность и их объединение в политические партии.

Обязанности ребенка

Ребенок обязан соблюдать общественный порядок и нормы сосуществования, уважать как традиции и ценности национальной культуры, так и общечеловеческие ценности, учиться, готовиться к профессиональной деятельности, проявлять уважение к родителям, окружающей среде, общественной и частной собственности. Данные обязанности следует соблюдать дома, в школе и в обществе.

В последние годы специалисты по защите прав ребенка все больше распространяют информацию о потребностях ребенка, о соблюдении его основных прав для здорового биопсихосоциального развития.

К примеру, профильная литература указывает, что удовлетворение потребности ребенка в любви является необходимым условием здорового развития мозга (Siegel, 2001).

С другой стороны, юстиция защищает и поддерживает права ребенка, возведенные до уровня закона. Все же некоторые дети страдают в настоящее время из-за неудовлетворения основных потребностей.

Существуют взрослые, которые неспособны реагировать на потребности своих детей, превращая жизнь ребенка в радостный путь, и терпят неудачу в своих попытках стать хорошими родителями, наставниками или образцами для подражания. Зачастую их неудача в роли родителей или опекунов определяет также и неудачу детей, вверенных их заботам: неудачу в попытке стать хорошим гражданином, будущим хорошим родителем и просто ЧЕЛОВЕКОМ.

На протяжении всей своей жизни ребенок растет и развивается. Для этого очень важно, чтобы его основные потребности были удовлетворены.

- *Ребенок нуждается в любви.* Существование привязанностей, с самого первого дня жизни — сначала к матери и отцу, позже ко все более широкому кругу лиц, — определяет личность ребенка и помогает становлению его самосознания. Ребенку необходимо знать, что он был желанным и что он любим, чтобы научиться, в свою очередь, любить себя и окружающих. Безоговорочная любовь родителей, не требующая компенсации или взаимности, принятие ребенка с его индивидуальностью и его постоянное поощрение имеют решающее влияние на развитие самооценки и самоуважения.
- *Ребенок испытывает необходимость в удовлетворении элементарных потребностей.* Ему необходима пища, тепло, уход, сон, гигиена.
- *Ребенок нуждается в безопасности и защите.* Чтобы расти и гармонично развиваться, ему надо знать, что он защищен от опасностей, от неизвестного, что среда, в которой он растет, обеспечивает ему уверенность и силы. К сожалению, часто случается, что, уезжая за границу, некоторые родители оставляют детей с малознакомыми людьми или же с лицами, неспособными создать детям спокойную эмоциональную атмосферу и предоставить им надежную физическую защиту.
- *Ребенку свойственна потребность в новом опыте.* Интерес ко всему новому присутствует в нас постоянно, независимо от возраста. По мере изучения и обучения одного пробуждается интерес к другому. Игра и язык являются основными способами, посредством которых ребенок может удовлетворить потребность в новом опыте. Используя их как инструменты, он открывает для себя мир и познает его, определяя при этом собственную роль в нем.
- *Ребенок нуждается в поощрении, ободрении и положительной оценке.* Взросление, или переход из детства в старший возраст, происходит через потребность и радость успеха. Взрослые окружают детей и подают им пример для подражания. Иногда от мелких успехов до великих достижений всего один шаг, однако его легче преодолеть, когда он сопровождается словами ободрения, улыбкой или иным подобным стимулом. Родители и учителя играют решающую роль в удовлетворении данной потребности.
- *Ребенку нужно брать на себя ответственность.* Независимость достигается через действие, через ответственность, принятие на себя ролей и выполнение заданий. Только так ребенок научится управлять собой и своим поведением. Как школа, так и родители могут поддержать его попытки стать независимым, присваивая ему стимулирующие, интересные обязанности.
- *Ребенку нужно имя.* Имя — часть личности и самосознания.

- *Ребенку необходима крепкая, стабильная семья.* Только устойчивая семья способна создать и развить дух причастности, чувство стабильности, надежного, гармоничного окружения, где присутствуют все ресурсы, которые нужны для удовлетворения прочих потребностей.
- *Ребенок испытывает потребность в установлении границ, но вместе с тем и в поддержке, чтобы научиться их соблюдать.* По мере взросления он нуждается в руководстве, в обращении к основным ценностям мира и существовании рядом с другими, чтобы ступить на правильный путь.

Известно, что неудовлетворение нужд ребенка прямо или косвенно отражается на его развитии. Хорошо, если родители как можно более реалистично и дифференцированно воспринимают своего ребенка, оптимально предоставляя ему «необходимое» согласно действительным потребностям и возможностям. Родители часто склонны приписывать детям качества, которыми они не обладают, но которые родители страстно желают в них увидеть; либо, напротив, недостатки, которых у детей нет. Есть также родители, упорно отрицающие существование реальных проблем у своего ребенка, что обуславливает его неадекватное развитие.

Нарушения функции тем более опасны, когда родителей нет рядом с детьми продолжительное время, а те, на попечении которых оставлены дети (опекуны), не намерены или не готовы заметить и удовлетворить их потребности. Всем взрослым, участвующим в воспитании ребенка, следует знать, что их ожидания в отношении последнего должны соответствовать его способностям, возрасту и уровню развития. Завышенные ожидания могут привести к недовольству взрослого, в то время как заниженные недостаточно стимулируют ребенка. Завышенные ожидания могут спровоцировать в ребенке чувство неудачи, никчемности, неумения, он почувствует себя отвергнутым и нелюбимым. Требования ниже уровня его возможностей делают ребенка инфантильным, осложняют его развитие и взросление.

Очень важно, чтобы родители как можно полнее включались в общение и формирование отношений с ребенком. Чем больше усилий они будут к этому прилагать, тем полнее будет реакция ребенка. Если ребенком так или иначе пренебрегают в семье, это скажется и на его развитии, и на его отношениях с родителями. Даже если их подолгу нет рядом с ребенком, необходимо сделать все возможное, чтобы они как можно чаще общались с ним.

Известно также, что неудовлетворение потребностей на индивидуальном уровне ведет к возникновению социальных проблем. Общество, в котором не удовлетворяются личные потребности значительной части его членов, должно выявить и использовать все необходимые ресурсы: воспитательные, общественные, социальные или правовые, чтобы предупредить негативные реакции с их стороны по отношению к себе.

Занятие 1. «Это мое право!»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- перечислить права ребенка;
- аргументировать важность знания детьми своих прав.

Ключевые понятия: права, потребности.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги A1, маркеры, ручки, листы A4.

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам вспомнить и перечислить права детей. Один доброволец записывает все идеи на большом листе (A1).
2. Участники делятся на команды по трое, каждая из которых выбирает одно приоритетное право.
3. В течение 10 минут каждая команда должна найти как можно больше аргументов формулировки выбранного права.
4. Представители каждой команды знакомят всю группу со сформулированными ответами.

Вопросы для анализа:

- Почему так важно, чтобы дети и подростки знали свои права?
- Кто в обществе должен заботиться о соблюдении прав детей?
- Сколько из выявленных причин основано на личном опыте? Считаете ли вы, что продолжительное несоблюдение прав ребенка повлияет на его дальнейшее существование? Так ли произошло и в вашем случае?

Выводы:

- Ребенок, знающий свои права, лучше защищен от возможного дурного обращения.
- Все общество в ответе за продвижение и соблюдение прав детей и молодежи. Однако за соблюдение этих прав в семье ответственны прежде всего родители.
- Права детей представляют собой признание основных потребностей человеческого существа в период его роста (и созревания) и являются в современном обществе гарантом равных шансов каждого ребенка на развитие.

Занятие 2. «Мир ребенка»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- выявить потребности ребенка в сравнении с жизненными потребностями других существ;
- проанализировать значение каждой потребности.

Ключевые понятия: потребность, внутренний мир, внешний мир.

Участники: ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А1/ доска, маркеры, самоклеющиеся листочки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участников делят на команды по 4 человека. Каждая из них получает лист бумаги, на котором нарисован цветок рядом с другими элементами природы — такими, как солнце, облака, ветер, трава, другие цветы и т.п.
2. Трейнер говорит, что для своего развития каждое растение нуждается в поддержке природы как внешнего мира в целом: солнце согревает, дождь питает, даже гроза полезна, потому что помогает ему стать сильнее.
3. Дается рабочее задание: «В командах по четверо определите потребности ребенка путем сравнения с потребностями цветка. Запишите каждую потребность ребенка, свойственную также и цветку, на самоклеющемся листочке и прикрепите на рисунке туда, где данную потребность удовлетворяет природа».
4. Чтобы поддержать участников, тренер может добавить устные указания, например: «Не забывайте, как цветок нуждается в тепле и солнце, так ребенок нуждается в любви».
5. Участники работают в командах в течение 15 минут.
6. Представитель каждой команды рассказывает всей группе о результатах работы.

Анализ:

- Как вы думаете, на чем основываются наши главные потребности? Откуда они происходят?
- Как развитие ребенка зависит от удовлетворения его потребностей?
- Что случится с растением, если его жизненно важные потребности не удовлетворяются? А с ребенком?
- Кто те важные люди из среды обитания ребенка, которые способны (и должны) удовлетворять его потребности в росте и развитии?
- Считаете ли вы, что некоторые нужды могут меняться в зависимости от определенных факторов (возраст, ценности, географическая зона, интересы, устремления и пр.)?
- Открыли ли вы что-нибудь новое о собственных потребностях? А о своем внутреннем мире?

Выводы:

- Подобно цветку, ребенок нуждается во всех ресурсах своей среды обитания — как в защитных, питающих и поддерживающих источниках, так и в трудностях при развитии и преодолении самого себя.
- Потребности человека зависят от возраста, ценностей, интересов и т. д.
- Наш внутренний мир строится постепенно, по мере узнавания, понимания и адаптации к внешнему миру. Когда последнему не удастся удовлетворить потребности в развитии, это отражается также на строении внутреннего мира.

Занятие 3. «История имени»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- обосновать значение имени для человека;
- объяснить, почему для них важно имя, которое они носят.

Ключевые понятия: право ребенка на имя.

Участники ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: ручки, листы А4.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает всем участникам задуматься на минуту об имени, которое носит каждый из них, вспомнить, что связано с происхождением этого имени, с тем/теми, кто его выбрал и почему.
2. Затем участники находят для каждой буквы своего имени по прилагательному, атрибуту или свойству, которое определяет их личность и начинается с этой буквы.
3. После 10 минут индивидуальной работы желающие могут рассказать группе историю своего имени, как ее знают и помнят они, а также перечислить прилагательные, которыми они могут охарактеризовать себя, опираясь на это имя.

Вопросы для анализа:

- Что значит для вас ваше имя?
- Нравится ли вам имя, которое вы носите? Если бы вы решили сменить его, то какое бы предпочли вместо него?
- Важно ли для ребенка, чтобы к нему обращались по имени (а не по фамилии)?
- Как вы думаете, являются ли имена предначертанными? Может ли имя оказывать влияние на жизнь/судьбу человека?

Выводы:

- Носить имя — право каждого человека.
- Фамилия означает принадлежность ребенка к группе людей, которые его защитят, обеспечат ему надежное существование и всегда будут рядом с ним.
- Имя индивидуализирует ребенка, подчеркивает то, что принадлежит лишь ему, определяет его как члена семьи.
- Имя — часть личности человека. Очень важно, чтобы каждому ребенку нравилось имя, которое он носит, и чтобы он гордился им.
- После получения удостоверения личности любой человек имеет законное право сменить имя.

Занятие 4. «Помоги мне справиться!»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- определить потребность в поддержке и опоре как необходимую для развития ребенка;
- обосновать важность удовлетворения этих потребностей для развития ребенка.

Ключевые понятия: потребность в поддержке, опора, руководство.

Участники: ученики от 12 лет, родители, педагоги.

Материалы: шарфы для завязывания глаз, предметы мебели, которые могут служить препятствиями для передвижения по комнате.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на команды по трое человек.
2. Трейнер объясняет участникам, что у каждого из членов команды будет своя роль: одному завяжут глаза шарфом, второй будет помогать ему передвигаться по комнате посредством устных указаний, а третий — создавать препятствия на его пути при помощи подручных предметов (стульев, столов и пр.). Нужно чтобы во время хождения по комнате ведомый не задел ни одного из препятствий.
3. Участники распределяют роли в своих командах, затем начинается игра.
4. Для каждой команды игра заканчивается, когда пройдена вся комната.

Вопросы для анализа:

- Который из трех членов команды был представлен ребенком?
- Что символически означает завязывание его глаз?
- Кто «ведет» ребенка в жизни, в повседневной реальности?
- Какова роль этого «ориентирования» ребенка взрослыми, причастными к его жизни и воспитанию?
- Назовите возможные последствия неудовлетворения потребностей в поддержке, опоре, «руководстве».
- Как вы себя чувствовали во время занятия — каждый из трех членов команды?

Выводы:

- Ребенок нуждается в поддержке взрослых, чтобы учиться.
- Реальность нашего существования обладает множеством различных ключевых аспектов, которые ребенок порой неспособен понять в достаточной степени. В своих попытках разностороннего изучения и познания мира он нуждается в руководстве, поддержке и опоре со стороны взрослых, участвующих в его воспитании.
- В случае отсутствия минимального первичного руководства существует опасность неудачи как в плане подхода к потенциальным препятствиям в повседневной жизни и оптимального включения в школьную и профессиональную деятельность, так и на личном уровне, в понимании и принятии себя и окружающих.

Занятие 5. «Мне нужно, чтобы ты угадал...»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- невербально, при помощи мимики, выразить потребности ребенка в процессе существования и развития;
- объяснить важность невербального общения в выражении потребностей.

Ключевые понятия: невербальное общение, потребности ребенка.

Участники: ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: «билеты» с правами ребенка, вырезанные из рабочего листа. Каждый «билет» следует сложить так, чтобы его содержание не было видно.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер вызывает одного участника из группы. Ему предлагают «билеты», он вытягивает один из них.
2. Задача участника — невербально, при помощи мимики, выразить в течение 2 минут написанную на листке потребность таким образом, чтобы ее узнали остальные члены группы.
3. После того как потребность была угадана, участник называет другого члена группы, который, в свою очередь, вытянет билет, и т. д. до исчерпания билетов.

Вопросы для анализа:

- Какую потребность группа отгадала легче всего?
- А какую было труднее всего определить? Почему?
- Какой способ общения наиболее эффективен? А какой дети чаще всего используют для выражения своих нужд?
- Трудно ли вам было выражаться иначе, нежели словами?

Выводы:

- Невербальное общение является наиболее часто используемым способом межличностной коммуникации. Говорим ли мы о выражении лица, глаз, рта, о положении бровей, о походке или о тоне голоса — все эти элементы несут в себе значительный заряд информации, который помогает нам лучше понять друг друга.
- Часто дети, особенно маленькие, используют этот способ общения, чтобы выразить свои основные потребности. Родители, учителя и другие дети должны суметь правильно расшифровать кодифицированный язык тела и выражения лица, чтобы эффективно на них реагировать.

Рабочий лист «Потребности детей»

Потребность выживать	Потребность развиваться	Потребность в признании
Потребность в защите и уверенности	Потребность носить имя	Потребность в крепкой, устойчивой семье
Потребность в установлении ограничений	Потребность двигаться	Потребность в понимании и терпении
Потребность в проведении различий	Потребность в привязанности/любви	Потребность проводить время с родителями

Занятие 6. «Желание и потребность»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- объяснить смысл слов *желание* и *потребность*;
- обосновать важность основных потребностей.

Ключевые понятия: права, потребности, желания.

Участники: ученики от 12 лет, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, ручки, рабочий лист «Желания и потребности» (по одному экземпляру на команду).

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участников делят на команды по 4-5 человек. Каждая из них получает по рабочему листу.
2. Трейнер объявляет участникам, что в начале года местные власти утвердили бюджет, позволяющий выделение значительной суммы денег на улучшение жизненных условий в данной местности. Финансируемые услуги и льготы записаны на полученном листе.
3. Местные власти согласны на дополнение списка еще 4 предложениями. Каждая команда в течение следующих 10 минут должна добавить собственные предложения.
4. По истечении указанного времени трейнер объявляет, что по финансовым причинам местные власти сократили бюджет и могут обеспечить не более 16 услуг из выдвинутых ранее. Участникам предлагается решить, какие 8 пунктов можно исключить (обсуждение в команде — 10 минут).
5. Когда все команды справились с заданием, трейнер объявляет, что власти исключили еще 8 пунктов. За 5 минут каждая команда должна решить, что еще можно исключить из списка.
6. Представитель каждой команды оглашает перед всей группой пункты/услуги, которые были сохранены командой, и объясняет их важность.

Вопросы для анализа:

- Как вам работалось в команде, когда вы обсуждали альтернативы выбора?
- Почему вы сохранили в списке некоторые услуги? Как вы решили, какие пункты исключить?
- Как вы думаете, какова разница между желаниями и потребностями?
- Как считаете, можно ли воспринимать некоторые желания как потребности?
- Различаются ли, по вашему мнению, желания и потребности разных людей в зависимости от возраста? Как это происходит в отношении детей? Могут ли они с легкостью отличать потребности от желаний?
- Насколько легко или трудно было исключать пункты из списка?

Выводы:

- Часто, из-за недостатка материальных возможностей или по различным иным причинам, родителям очень трудно выполнять все желания своих детей. Чаще всего в такой ситуации необходимо иерархизировать потребности семьи или ребенка и удовлетворять самые важные, отклонив другие нужды, которые не являются приоритетными и чье удовлетворение можно отложить.
- Часто детям трудно понять, почему родители не могут исполнить все их желания. К тому же многие из них неспособны провести различие между тем, что им необходимо, и тем, чего им просто хочется.
- Занятия этого типа, когда ребенок оперирует выбором относительно своих потребностей и желаний, могут помочь ему выявить свои предпочтения, доминирующие потребности и наиболее сильные желания, способствуют преодолению разочарований в реальной жизни.
- Некоторые потребности можно рассматривать как права, обеспечивающие человеку достойную жизнь.

Рабочий лист «Желания и потребности»

Здоровое питание	Чистая вода
Медицинская помощь и лекарства	Игрушки
Возможность быть выслушанным	Телевизор
Обустроенное жилище	Модная одежда
Чистый воздух	Защита от насилия
Компьютер	Свобода выбора религии
Сладости	Книги и образование
Собственный автомобиль	Деньги
Путешествия и каникулы	Друзья
Культурно-развлекательные центры	Мобильный телефон

Занятие 7. «Права и обязанности»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- назвать права детей;
- определить, какие обязанности детей обусловлены их правами;
- привести аргументы в пользу необходимости соблюдать права и обязанности в обществе.

Ключевые понятия: права, обязанности, ответственность, долг.

Участники: ученики от 12 лет, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам назвать несколько известных им прав ребенка и записывает их на листе А1 по мере перечисления.
2. Участники делятся на 4 команды. Путем обсуждения каждая из них выбирает одно из приведенных прав ребенка, которое все члены команды сочтут наиболее важным (команды должны выбрать разные права).
3. В течение 10 минут команды определяют виды ответственности или обязанности детей, вытекающие из избранного права, затем записывают их на листе А1.
4. В конце занятия листы прикрепляют к доске/стене, чтобы все участники могли прочесть их содержание.
5. После прочтения всех сформулированных мнений, каждый участник записывает свое имя на листе другой команды, — которая, по его мнению, лучше всего соотнесла право с исходящими из него обязанностями кроме той, в которой он работал. Выигрывает команда, которую оценили больше всего участников.

Вопросы для анализа:

- Насколько просто/сложно было выбрать одно право из предложенных вам? Что именно объясняет ваш выбор?
- Каково было записывать обязанности/виды ответственности, исходящие из выбранного права?
- По вашему мнению, о чем больше информации в Молдове: о правах или об обязанностях детей?
- Кто должен пополнять ваши сведения относительно обязанностей детей?
- Что нового вы узнали из этого занятия?

Выводы:

- Все члены общества должны знать свои права. Однако в хорошо функционирующем обществе у каждого человека, помимо прав, есть и обязанности, которые он должен исполнять. Они важны в той же степени, что и права. Обязанности или ответственность человека помогают ему занять место среди людей, принимать участие в деятельности, достигать успехов, быть оцененным, развиваться.
- У детей, как и у взрослых, есть обязанности, которые им следует знать и выполнять: учиться, уважать своих родителей, по мере сил участвовать в общественной жизни своего города/села и т. д. Родители, учителя и другие взрослые, принимающие участие в жизни ребенка, могут воспитать в нем чувство социальной и личной ответственности.

Занятие 8. «Поиграем в парламент»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- обосновать необходимость включения государственных учреждений в защиту детей;
- определить способы обращения в государственные учреждения в целях защиты прав ребенка.

Ключевые понятия: права, потребности, роль государства в защите ребенка, законы, продвижение прав.

Участники: ученики от 12 лет, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, цветная бумага, журналы, газеты, клей, цветные карандаши (по одному набору материалов для каждой команды).

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участников делят на 4 команды.
2. Каждая группа получает необходимые для проведения занятия материалы.
3. В течение 20 минут каждая команда подготавливает несколько законодательных проектов для Детского Парламента, с целью улучшить следующие сферы жизни детей в Республике Молдова:
 - здоровье (первая команда);
 - социальная защита (вторая команда);
 - развлечения/свободное время (третья команда);
 - учеба/образование (четвертая группа).
4. Внесенные предложения должны аргументироваться и могут быть выражены по-разному, в зависимости от предпочтений команды: в виде плаката, коллажа, речи перед Парламентом и т. д.
5. По истечении отведенного на работу времени команды представляют остальным участникам результаты своей деятельности.

Вопросы для анализа:

- Кто отвечает за удовлетворение потребностей или нужд детей в семье?
- А в обществе? Требуется ли вмешательство государственных учреждений для удовлетворения некоторых потребностей? Приведите примеры.
- Кто может бороться за продвижение прав ребенка в обществе? Может ли сам ребенок принимать участие в продвижении и соблюдении своих прав?

Выводы:

- В последние годы в Молдове, как и во многих других странах Восточной Европы, произошли значительные законодательные изменения ввиду признания потребностей ребенка и продвижения его основных прав. Однако изменение отношения к детям и устранение насилия по отношению к ним займет много времени. Законодательный аспект — только начало этого процесса; в его

дальнейшее развитие должны активно включиться все юридические и физические лица, занятые защитой детей (НПО, государственные учреждения, педагоги, родители и т. д.).

- Дети, обладающие информацией, сами станут силой, способной продвигать свои основные потребности. Они могут бороться против насилия, когда знают, к кому следует обращаться в случае необходимости, кто отвечает за их безопасность и благополучие, кто может поддержать их, когда они нуждаются в помощи. Взрослые обязаны распространять эту информацию.

Занятие 9. «Решение для меня» (Анализ ситуаций нарушения прав ребенка)

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- анализировать случаи нарушения прав ребенка;
- привести аргументы в пользу выбора определенных действий для решения случаев, когда права ребенка нарушаются.

Ключевые понятия: права, нарушение прав,

Участники: ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, листы А4.

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Участников делят на 4 команды.
2. Каждая команда получает для анализа проблемную ситуацию, которая касается нарушения прав ребенка (карточки 1, 2, 3, 4).
3. Задачей каждой команды будет выявить, какие права ребенка были нарушены в предложенной им ситуации.
4. Затем в течение 15 минут команды намечают план решения создавшегося положения.
5. По истечении времени группа собирается вместе и каждая команда представляет свой анализ описанной ситуации и свои предложения.

Вопросы для анализа:

- Часто ли в вашей местности встречаются подобные случаи?
- Как вы считаете, кто виноват в нарушении прав ребенка в рассмотренных случаях? Какую роль в возникновении злоупотреблений играет отъезд родителей (одного или обоих) на заработки за границу?
- Какими ресурсами вы воспользовались для решения проблематичных ситуаций (к кому вы обратились, кого привлекли)?
- Что бы вы сказали этим детям, если бы встретились с ними?
- Трудно ли было выявить нарушенные права?

Выводы:

- Детям необходимо знать свои права, чтобы защититься от насилия и злоупотреблений. Взрослым следует знать права детей, чтобы избежать злоупотреблений по отношению к тем, кто вверен их заботам, и чтобы, исполняя свой гражданский долг, привлечь внимание властей к замеченным нарушениям прав ребенка. Иногда взрослые ошибаются или не замечают злоупотреблений, потому что недостаточно знакомы с законом.
- Многие родители, уезжающие на заработки за границу, недостаточно убеждаются в том, что оставленные дома дети защищены от рискованных ситуаций. Зачастую дети вверены лицам, не желающим или не способным ответить на все их запросы и потребности.

- Иногда первым шагом к решению проблематичного случая, когда нарушаются права ребенка, является привлечение внимания соответствующих властей. А профилактика нарушений прав ребенка путем организации мероприятий по информированию жителей населенного пункта является серьезным подспорьем в предупреждении насилия относительно несовершеннолетних.

Карточка 1.

Лене 14 лет. Она хорошо училась, заботилась о шестилетнем брате, была правой рукой матери по хозяйству, особенно с тех пор, как отец уехал работать в Италию. Однако вот уже несколько месяцев, с тех пор как мать заболела, девочке пришлось отказаться от школы и сидеть дома, помогая семье.

Карточка 2.

Пете 12 лет. Его родители уехали работать на границу и с некоторых пор он не получает от них никаких вестей. Поскольку он живет с одной только бабушкой, у которой очень маленькая пенсия, Петя подрабатывает после школы, пытаясь обеспечить себя карманными деньгами. Вечером он приходит домой уставшим и часто уже не в силах готовить уроки.

Карточка 3.

Георгий хорошо играет в футбол, но его не взяли в школьную команду, потому что он не может купить себе нужную экипировку. Вот уже несколько лет он носит очки. Несмотря на это, он тренировался каждый день, участвовал во всех соревнованиях вместе со своей командой и по мере возможностей способствовал достижению высоких результатов. Из-за очков дети постарше обзывают Георгия обидными кличками, которые причиняют ему страдания, хотя он и не показывает вида. С тех пор, как его не взяли в школьную футбольную команду, он совершенно разбит.

Карточка 4.

Вот уже три года как родители Марии уехали работать за границу, и она осталась дома со старшей сестрой. Она скучает по родителям, у нее нет друзей, она чувствует себя одиноко и часто плачет. Однажды она попыталась рассказать учительнице о своем положении, но та была очень занята и не стала слушать. Больше Мария и не пробует говорить с кем-либо о своих проблемах.

Занятие 10. «Права и СМИ»

Цели: по окончании занятия участники смогут:

- выявить эффективные способы продвижения и признания прав ребенка в обществе;
- обосновать преимущества включения СМИ в продвижение прав ребенка;
- сформулировать призыв к продвижению прав ребенка посредством СМИ.

Ключевые понятия: потребности ребенка, права ребенка, включение СМИ в продвижение прав ребенка, призыв СМИ.

Участники: ученики от 12 лет, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам перечислить известные им потребности ребенка. Ответы записываются на листе или на доске.
2. Затем трейнер предлагает участникам ассоциировать каждую названную потребность с одним из прав ребенка, сформулированных в *Конвенции по правам ребенка*, и пишет соответствующее право рядом с каждой потребностью.
3. Участники, разделенные на команды по 4 человека, должны выбрать одно из приведенных прав и сочинить на его основе краткую речь (монолог) — текст, информацию — которую предстоит передать по каналам СМИ (телевидение или пресса). Речь должна продвигать выбранное право и предупреждать его нарушение на уровне страны. Для работы выделяется 10 минут.
4. Участники собираются вместе, каждая команда решает, кто представит от ее имени подготовленный «информационный ролик».

Вопросы для анализа:

- Какой способ информирования общественности о правах ребенка является самым эффективным?
- Какую роль могут играть СМИ в информировании общественности об удовлетворении основных потребностей ребенка?
- Как вы думаете, какими должны быть ключевые слова кампании по продвижению прав ребенка?
- Кому следовало бы включиться в организацию подобных кампаний?
- Встречались ли вам случаи, когда защита прав одного человека вела к нарушению прав другого?

Выводы:

Одним из наиболее эффективных способов продвижения прав ребенка в обществе является привлечение СМИ. Сформулированное сообщение должно быть ясным, простым, исходящим из стремления облегчить страдания детей, чьи потребности не удовлетворены.

Каждый человек в определенной степени соотносим со всеми прочими людьми в какой-то мере - с некоторыми людьми и в то же время не соотносим ни с каким другим человеком.

Гордон Уиллард Олпорт

«Я» — одно из основных понятий в психологических исследованиях. Это объясняется тем, что «я» воспринимается как нечто, руководящее поведением человека (или определяющее его), а одна из главных целей психологии как науки состоит в прогнозировании поведения. Основная идея заключается в следующем: если мы будем знать, каково представление человека о себе, то сможем предсказать его поведение. Понятие «я» считается центром социальной мотивации, оно то основано на самосознании и является совокупностью знаний, мнений и отношений кого-либо относительно самого себя.

«Самосознание как схема глубоко воздействует на обработку, хранение и использование информационных данных, которые не относятся непосредственно к нам» (Р. Илџ, 2001). То, что мы знаем и думаем о себе, *разнится* от человека к человеку и включает не только то, чем мы являемся в настоящее время, но и наш прошлый опыт, и, что особенно характерно для молодежи и взрослых, наши планы относительно того, кем мы хотим стать в будущем. Люди различаются также и по уровню сложности личности: у некоторых я-концепция бедна, в ней доминирует один-единственный элемент (или несколько), что делает их уязвимее перед неприятными обстоятельствами жизни.

В самосознание входят следующие составляющие:

- представление о собственном теле и о тех физических и психических свойствах нашего существа, которые мы осознаем; социальная идентификация, включающая имя, возраст, место жительства, семью, профессию, экономический статус;
- способ понимания того, что мы делаем, чувствуем и думаем в настоящий момент, в соответствии с определенными ориентирами (ценностями и отношениями), которые мы считаем свойственными нам; наше представление о собственном положении в обществе и о своей роли в определенных жизненных ситуациях и обстоятельствах;
- чувства по отношению к нам самим, к другим людям и к незначительным событиям и обстоятельствам, в которых мы оказались или когда-либо находились;
- личная история, отмеченная значительными и уникальными событиями, которые придают чувство непрерывности и цельности собственного существования;
- сильное чувство настоящего, в котором все сосредоточено на понятии «себя», своего «я» — здесь, сейчас; «жизненный план», отмеченный идеалами, целями и планами на будущее вместе со стратегиями их достижения;

- система важных межличностных отношений, прошлых и настоящих, реальных или виртуальных, главных или вторичных;
- физическое и психосоциальное «личное» пространство (которое несет отпечаток нашего выбора, воли, действий и личности) (*Cristea D., 2001*).

Когда люди говорят и оценивают самих себя, они используют глобальную оценку (*глобальное самоуважение*), которое является обобщающей оценкой соотношения между их физическими и психическими чертами. Наряду с тотальной оценкой люди оперируют также ценностным самоанализом по отдельным специальным сферам и способностям. Например, кто-то может высоко ценить себя с точки зрения физической силы и признавать, что у него нет способностей к игре в шахматы.

Человек формирует самосознание посредством *самопознания*, которое, как постоянный процесс самоанализа, самооценки, самоконтроля, самокритики и самопреодоления, отвечает за *самовоспитание* путем непрерывного обучения. Путь от признания телесной схемы к построению самосознания проходит через бесчисленные препятствия — внутренние и внешние.

Главные источники и механизмы самопознания:

1. *Социализация*, жизненный опыт детства, то, как к нам относились значимые для нас люди (родители, учителя и др.), что имеет решающее значение для самоидентификации и для ответа на вопрос: «кто мы?»
2. *Выводы и оценки* со стороны других людей, являющиеся чрезвычайно важным источником для нашего самопознания. Они начинают накапливаться еще в детстве, например, когда родители говорят ребенку, что он слишком стеснительный. Процесс продолжается в пубертатном периоде, затем его подхватывают коллеги по работе, члены семьи и близкие, оценки которых сознательно или бессознательно включаются в самосознание.
3. *Социальное сравнение*, путем которого человек подвергает оценке свои способности и достижения, сравнивая их с достижениями и моделями поведения других людей (*Iluț P., 2001*).

«Изменение самооценки не происходит параллельно с изменением оценки со стороны окружающих, а отстает от последней», — пишет. Д. Врание.

Поведение человека может быть сдержано, направлено путем анализа — это называется *самоконтролем*, или *саморегуляцией*. По этому поводу существуют выражения «у него нет никакого самоконтроля», «не умеет сдерживаться», «не может удержаться» и т. д. Люди стараются регулировать свое поведение в соответствии с сигналами, которые они получают от окружающих, — разумеется, соотнося их с социальными стандартами и со своими стремлениями и предпочтениями.

Люди с повышенным самоконтролем очень внимательно следят за своими вербальными выражениями и невербальными проявлениями, а также за тем, как выражаются те, с кем они контактируют; они усердно интересуются людьми и возможными контекстами и событиями, с которыми им предстоит столкнуться; обладают актерскими способностями и развивают их, чтобы адаптироваться к обстоятельствам и быть приятными окружающим. Конечно, эти стратегии самопредставления, отношения и поведения являются не только врожденными, но также находятся в тесной связи с социальными статусами и ролями (например, политики, актеры, официанты, продавцы и представители других профессий,

которые очень зависят от контактов и клиентов). В противоположность им, лица со сниженным самоконтролем соотносят свое поведение и высказывания не с внешними параметрами, а с внутренними, следуя собственным убеждениям, эмоциям, взглядам, интересам и уверенно выражая их. В межличностных отношениях они основываются на аутентичных и стабильных чертах личности.

Научившись воспринимать себя как отдельное целое, ребенок может переживать такие *эмоции*, как стыд (осознание своего неумения, неспособности, неадекватности), презрение (осознание превосходства над другими) и вина (осознание ошибок, нарушения внутренних норм и стандартов). Что касается других эмоций, то причины и последствия их возникновения зависят от обстоятельств и от условий. Эмоции варьируются от культуры к культуре, от семьи к семье, от человека к человеку. Эти изменения исходят из индивидуальных черт человека и из характеристик его среды обитания; они же определяют разнообразие эмоциональных реакций. *Источниками эмоций и чувств* служат реально существующие предметы и явления, наши действия, перемены, происходящие в нашей психике и организме. Важность одних и тех же элементов бывает разной в различные временные отрезки. Стакан воды, выпитой для утоления жажды, доставляет удовольствие. Однако, если воду заставили выпить человека, который не чувствует в этом необходимости, у него может возникнуть чувство недовольства, раздражения. Приятно слушать музыку, но если концерт затягивается, чувства притупляются и приходит усталость.

Специфика эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, намерениями человека, особенностями его воли и характера. При модификации одного из перечисленных компонентов меняется и отношение к предмету потребности. Так выражается личное отношение человека к реальности.

Эмоции и чувства людей выражаются посредством *мимики* (движения лицевых мышц) и *пантомимы* (движения мускулов тела, жесты), которые дополняют эмоции, делают их яснее и доступнее для восприятия. Чем старше человек, тем тоньше, богаче его эмоции, тем сложнее и специфичнее формы их выражения. Набираясь жизненного опыта, человек учится искусно управлять эмоциями и их проявлением.

Известно, что процесс обучения и воспитания проходит с большим успехом, если педагог придает ему эмоциональность. Еще во второй половине XVI века Ян Амос Коменский писал: «Надо сделать так, чтобы люди всему учились с удовольствием». Состояние интереса и радости обуславливает невербальное познание. Хотя интерес является врожденным, социализация влияет на его развитие, а следовательно, и на развитие личности в целом. Неблагоприятные социально-экономические условия препятствуют развитию и социализации интереса, в то время как благоприятные условия, терпение и поддержка родителей способствуют им. Интерес играет важную роль в мотивации успеха. Тенденцию к успеху можно измерить посредством уровня выражения интереса. Кроме того, последний важен для развития навыков, он мотивирует деятельность, направленную на улучшение врожденных способностей. В состоянии оживления, хорошего настроения мы чувствуем себя более находчивыми, творческие идеи приходят быстрее, а интеллектуальная продуктивность возрастает. Положительные эмоции, возникшие в процессе достижения цели, запоминаются, и в соответствующей ситуации могут быть добыты из памяти для получения сходного положительного результата. Отрицательные эмоции, отложившиеся в памяти, удерживают нас от

повторения ошибок и препятствуют возникновению условных рефлексов. От эмоций, которые ребенок испытывает и проявляет, зависит, насколько успешными будут его отношения с окружающими, а также социальное и умственное развитие. Если он постоянно огорчен, грустен или подавлен, его стремление к знаниям будет меньше, чем у его более веселых сверстников. Томкинс (1962) считает, что в умственном развитии человека любопытство играет такую же роль, как гимнастика — в развитии физическом.

Для того, чтобы влияние воспитателя или учителя стало важным для ребенка, его следует соотносить с эмоциями (обусловленными ситуацией), которые ребенок переживает в тот момент. Тогда содержание слов педагога получит в его восприятии эмоциональную окраску.

То, как человек оценивает свои возможности, свою способность справляться с определенными задачами, достигать поставленных целей, преодолевать сложности и препятствия, находится в основе *самоэффективности* (*self-efficacy*). Как показывают и каждодневный опыт, и исследования, уверенность в собственной эффективности является важным фактором в достижении успеха. Исходя из того, что выражение «если хочешь — можешь» правдиво, фраза «если веришь, что сумеешь — сумеешь» служит ее дополнением.

Вера в действенность собственных черт и способностей разнится от человека к человеку и от задачи к задаче. У некоторых людей уверенность в себе снижена в отношении к любому действию, у других самоэффективность меняется в зависимости от сферы деятельности: можно верить, что успешно сдашь экзамен, но не обладать той же уверенностью, что получишь желаемую работу. Построение позитивного «я», чувства, что ты способен справиться с поставленной задачей, можно сравнить с командным спортом: нужно обладать не только определенными физическими и умственными способностями, но и способностями к сотрудничеству и соревнованию. Последнее можно в себе воспитать.

Самоэффективность не означает уверенность в непогрешимости. Самоэффективность — это уверенность, что мы способны мыслить, судить, сознавать и исправлять свои ошибки. Это также уверенность в своих умственных способностях и, следовательно — склонность ожидать успеха вследствие приложенных усилий. Самоэффективность можно изменить при помощи психотерапии.

Самоэффективность и то, каким ты себя видишь в будущем, стремление к самосовершенствованию (*возможное «я»*) являются мощными мотивационными силами в развитии личности. *Возможное «я»* относится не только к радикальным социальным переменам или к изменениям черт личности, но и к улучшению нынешнего «я», его росту и утверждению. У *самосовершенствования* есть высокие шансы эффективно воплотиться, если видение того, как ты хочешь выглядеть в будущем, последовательно и реалистично и если ты находишься в постоянном поиске необходимой информации. Сравнение на социальном уровне является решающим фактором в этом процессе.

Положительные иллюзии о себе самом, равно как и *возможное «я»* — которые, однако, не должны слишком далеко уходить от реальности — также обладают адаптивными свойствами в отношении *личностного роста*. Было установлено, что механизм *самоутверждения* имеет большое значение для последнего.

Подростки из дезинтегрированных семей сталкиваются с рядом проблем в плане

построения положительного представления о себе, что отражается и на общей структуре личности. Согласно данным исследования личности и представления о себе подростков, происходящих из дезинтегрированных семей, которое провела Виктория Гонца (2004), у 46,8 % из задействованных подростков — неблагоприятное представление о себе (недостаточное самопознание, неадекватная самооценка, отсутствие социальной адаптации). У 32,9 % представление о себе лакунарно (недостаточное самопознание, неадекватная самооценка), и только 20,3 % обладают представлением о себе, подходящим для адекватной интеграции в общество. Хотя картина представления о себе подростков из распавшихся семей не слишком отличается от общей картины представления о себе современных подростков, полученные данные должны вызвать некоторое беспокойство, утверждает В. Гонца. Отсутствие одного из родителей ведет к искажению представления о себе, и подростки демонстрируют лакунарное самоощущение, в котором преобладает физическое или психическое, а во многих случаях — философское «я». Эти результаты указывают на неприятие социального статуса и трудности при социальной интеграции, равно как и фрагментарное самопознание в соединении с сильным внутренним напряжением.

Уровень самоуважения сильно влияет на успехи во всех видах действий, поскольку здесь механизм причинно-следственной взаимосвязи выступает особенно явно: те, у кого уровень самооценки высок, обладают большей уверенностью в собственных силах, лучше мобилизуются и добиваются большего успеха, что также способствует хорошему мнению о себе. Низкое самоуважение, напротив, повышает риск неудач, то есть ведет к ошибкам при выборе друзей, к бракам, которые заканчиваются разочарованием, к карьерам, которые никуда не ведут, к многообещающим идеям, которые умирают в зародыше, к странной, непонятной неспособности радоваться успеху, к дурным привычкам в питании и стиле жизни, к мечтам, которые никогда не исполнятся, к постоянно снижающемуся иммунитету, к неутолимой жажде любви и одобрения. Люди с повышенным самоуважением тоже бывают подавлены несчастьями и неудачами, но они быстрее приходят в себя.

Потребность в самоуважении ближе к потребности в кальции, нежели к потребности в пище и воде. Недостаток его не приведет к безвременной смерти, однако уменьшит нашу способность к действию. Сказать, что самоуважение является потребностью, значит в то же время сказать, что оно:

- содействует жизненному процессу;
- необходимо для нормального и здорового развития;
- имеет большое значение для выживания.

Поскольку уважение (и доверие) к себе является ключевым элементом системы личности, а также межличностных отношений и социального поведения людей, особенно в евро-американской культуре, оно стало главной целью психопедагогических (и психотерапевтических) мер.

Развитие самоуважения касается прежде всего семейной и школьной среды, потому что, с одной стороны, личность ребенка пластичнее и более подвержена ассимиляции, а с другой — это такая среда, в которой можно с наибольшей отдачей задействовать организованные и эффективные методы для достижения этой цели. Психологи, педагоги, социальные работники и специалисты из других областей, равно как и часть выразителей общественного мнения, настаивают на том, что

следует оказывать больше внимания формированию у школьников, а также у детей и молодежи вообще позитивного представления о себе и активной веры в себя и в собственные силы, ввиду последующего включения в общественную жизнь. Чрезмерно авторитарные воспитательные стили, зачастую сопряженные с унижением детей, имеют разрушительные последствия для формирующейся личности, особенно в отношении самоуважения.

Считается, что существует четыре наиболее важных фактора повышения самоуважения:

- идентификация причин пониженного самоуважения и определение важнейших сфер компетенции;
- психологическая и эмоциональная поддержка и общественное одобрение;
- мотивация к успеху, самоутверждению;
- психологические методы победы над трудностями и стрессом (*Simon и др., 1994*).

Педагог с повышенным уровнем самоуважения способен воспитать таких же учеников, и наоборот.

Если человек постоянно подвержен стрессам, его самоуважение находится под ударом.

Советы по преодолению стресса (для учителей):

- Подумайте, что вы способны победить стресс уже потому, что вы педагог.
- Составьте список стрессовых зон. Стресс нельзя победить, отрицая их.
- Позаботьтесь о себе, найдите свободное время, чтобы расслабиться и развлечься.
- Научитесь говорить «нет», когда от вас требуют слишком многого.
- Будьте ассертивными, пусть другие знают о ваших потребностях.
- По мере возможности переложите некоторые дела на других, как дома, так и в школе.
- Слушайте свое тело и признайте, что ваш запас энергии не является неисчерпаемым.
- Регулярно делайте гимнастические упражнения и питайтесь правильно.
- Освойте некоторые способы релаксации.

Развитие человека означает, по сути, развитие его способностей — и наоборот, развитие способностей содействует развитию личности. Будучи обусловленными некоторыми наследственными предпосылками, *способности закладываются, структурируются, развиваются и утверждаются* как сложные синтезированные структуры личности, как исполнительные системы человека, находящиеся *всегда в действии*, по отношению к определенному занятию, при котором интенсивно востребованы естественные склонности. Способности не могут возникнуть вне соответствующего конкретного занятия; они формируются и выражаются в действии.

Ни одна способность не может формироваться без адекватной *мотивации* относительно сферы занятий, без внутреннего импульса, без интереса, без положительного отношения к той или иной деятельности. Мотивация, в свою очередь, зависит от способности, равно как и определенный уровень развития последней обуславливает формирование и поддержку интереса.

Задачи соображения по повышению веры учеников в собственные силы:

1. *Позволить детям выражать чувства, которые они считают недоступными для себя из-за страха наказания или чувства вины.*

У детей с пониженным самоуважением часто ограничена спонтанность. Они постоянно страшатся неодобрения или отторжения (неприятия) как следствия того, что выразят определенные чувства или мысли. При помощи структурированных упражнений ребенок поймет, что естественно чувствовать и мыслить иначе, чем другие, и что не случится ничего страшного, если он выразит свои чувства и мысли. Постепенно он научится принципам индивидуальности. Ребенок, который испытывает страх, может добиться поддержки группы и впервые открыть, что он не единственный носитель подобного страха. Будет очень хорошо, если ему / ей это удастся.

2. *Дать ребенку положительный опыт и обратную связь.*

Для ребенка со сниженным самоуважением услышать, как кто-то хорошо о нем отзывается, может быть настоящим откровением. Ведь он не привык слышать подобные вещи. Благодаря соответствующему типу упражнений он постепенно начинает видеть себя в более позитивном свете.

3. *Дать ребенку возможность принять на себя некоторый риск.*

Ребенок с пониженным самоуважением не способен взять на себя определенный физический риск или отважиться на то, что чревато раскрытием его личности. Такие дети зачастую страдают отсутствием уверенности во всех сферах своей жизни.

В конце каждого занятия полезно будет произнести некоторые утверждения. Детям предлагается закрыть глаза и сказать:

- Я — счастливый человек.
- Я — уверенный в себе человек.
- Мне не страшно.
- Люди мне доверяют.
- Я нравлюсь себе таким, какой я есть.
- Я нравлюсь людям таким, какой я есть.

Занятие 1. «Если бы...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать свои отношения с одноклассниками;
- разработать план действий для улучшения этих отношений.

Ключевые понятия: расставание, дружба, эмоции.

Участники: ученики не младше 8 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам представить себе, что по определенным причинам им пришлось сменить школу.
2. Далее он предоставляет им возможность написать в течение пяти минут на листке имена людей, которые будут жалеть о том, что они покинут эту школу, и привести свои аргументы.
3. Участникам предлагается написать в течение пяти минут на листке имена людей, которые обрадуются, что они покинут школу, и обосновать написанное.
4. Трейнер предлагает участникам подумать, есть ли кто-нибудь, кому их уход из школы будет безразличен.

Вопросы для анализа:

- Почему вы думаете, что некоторые люди будут сожалеть о вашем уходе из школы?
- Кого обрадует ваш уход?
- Почему некоторым ваш уход будет безразличен?
- Пробовали ли вы изменить отношение этих людей к себе?
- Как можно было бы улучшить ваши отношения с ними?
- Что вы чувствуете, когда думаете, что должны будете покинуть свою школу?

Выводы:

- Поскольку мы постоянно контактируем с другими людьми, следует знать, какие из наших качеств помогают нам поддерживать отношения или, напротив, мешают общаться с окружающими.

Занятие 2. «Мои ласкательные имена»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- найти ласкательные формы для собственного имени;
- перечислить переживания, которые они испытывают, выполняя гармоничные действия.

Ключевые понятия: уменьшительные имена, чувства, ласка.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: карточки для записей, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

I этап:

Трейнер предлагает участникам записать на карточке в течение пяти минут, как их называют/называли родители, родственники, друзья.

Анализ I этапа:

- Когда ваши близкие называют вас ласкательными именами? Когда им что-то нужно? Когда они в хорошем настроении?
- Что вы чувствуете, когда вас так называют?
- Как вы на это реагируете? (вербально, невербально)
- Кажется ли вам порой ваша реакция неадекватной?
- Не думаете ли вы, что иногда вам следовало бы больше показывать свою привязанность к близким (обнять, поцеловать)?

II этап:

Участникам предлагается записать на карточках, как и кого они называют уменьшительными, ласкательными именами.

Анализ II этапа:

- Что вы чувствуете, ласково называя кого-нибудь уменьшительным именем?
- Как они на это реагируют?

Выводы:

- Уменьшительные имена — признак гармоничных отношений.
- Не нужно стесняться ласковых слов.
- Тот, кого мы называли ласкательным именем, почувствует себя лучше.

Занятие 3. «Окно дома»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- описать свои черты как члена семьи;
- рассказать о своих обязанностях в семье;
- рассказать о своих чувствах, ощущениях в кругу семьи;
- определить факторы (связанные с семьей), которые содействуют развитию представления о себе.

Ключевые понятия: ответственность, обязанность, чувство, ощущения, эмоциональные переживания, самосознание.

Участники: ученики всех возрастов / педагоги / родители.

Материалы: карточка «Окно дома», цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники получают цветные карандаши, фломастеры и карточку «Окно дома».
2. Тренер объясняет им, что в течение следующих 15 минут они должны заполнить окошки дома информацией в соответствии со следующими вопросами и заданиями:
 - Напиши три своих черты как члена семьи.
 - Какие у тебя обязанности в семье?
 - Как ты себя чувствуешь в кругу семьи?
 - Вспомни приятное событие, произошедшее в твоей семье.
3. Участники заполняют окна дома необходимыми сведениями. Младшие ученики и те, кто лучше выражает свои мысли рисунками, могут заполнять окна картинками.
4. Каждый участник представляет свой дом и читает то, что он написал в каждом окне.

Вопросы для анализа:

- Как вы думаете, есть ли у других членов вашей семьи те качества, которыми обладаете вы?
- Трудно ли было определить свои обязанности?
- Считаете ли вы, что ваши обязанности соответствуют ли в семье вашему возрасту и возможностям? Или от вас требуют слишком многого?
- Каково вам было анализировать чувства, переживаемые в кругу семьи? Если бы нужно было выразить это соотношением пропорций, то какие из них преобладали бы — положительные или отрицательные?

Выводы:

- Самосознание формируется исходя из того, какими мы себя видим в различных жизненных ипостасях (ученик, член семьи, член общества и т. д.). Наши переживания и опыт в каждой из этих ролей способствуют развитию нашего самосознания.

Карточка «Окно дома»

а) Напиши три своих черты как члена семьи.

в) Как ты себя чувствуешь в кругу семьи?

б) Какие у тебя обязанности в семье?

г) Вспомни приятное событие, произошедшее в твоей семье.

Занятие 4. «Продолжи фразу»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определять свои чувства в состоянии аффекта;
- вербально выражать свои эмоции.

Ключевые понятия: чувства, эмоции.

Участники: ученики не младше 10 лет / родители / педагоги.

Материалы: заранее подготовленные карточки, ручки.

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Трейнер раздает участникам карточки со следующим содержанием:
 - Я счастлив, когда...
 - Я несчастен, когда...
 - Я плохо себя чувствую, когда...
 - Я прихожу в ярость, когда...
 - Мне страшно, когда...
 - Я радуюсь, когда...
 - Я горжусь, когда...
2. Трейнер предлагает участникам заполнить карточки в течение 10 минут.
3. Участники выбирают 2-3 предложения из написанных и представляют их группе.

Анализ:

- Трудно ли тебе было закончить предложения?
- Когда ты столкнулся с наибольшей трудностью?
- Что ты чувствовал, дополняя фразы?

Выводы:

- Каждый человек по-разному переживает свои эмоции — в зависимости от возраста, потребностей, интересов, личности.
- Каждый должен уметь выражать свои эмоции.
- Нужно уважать эмоции других.

Занятие 5. «Я выбираю...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить занятия, которые они выполняют без удовольствия;
- определить занятия, которые удовлетворяют определенные потребности;
- придать ценность обязательным занятиям и действиям.

Ключевые понятия: необходимость, мотивация, обязанность, долг.

Участники: ученики не младше 12 лет / родители / педагоги.

Материалы: бумага для заметок, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается составить на листке список всех неприятных им занятий/дел, которые они все же выполняют, потому что у них нет выбора (например, ходить дважды в неделю к репетитору и т. п.).
2. Далее тренер предлагает им добавить перед каждым пунктом списка слова: «Я сам решаю...».
3. Он советует участникам найти по подходящей причине для каждого занятия и сформулировать ее, начиная со слов «потому что я хочу...».
4. В итоге должна получиться схема: «Я сам решаю [сделать то-то], потому что я хочу [.....]».
5. Тренер уточняет, что все мы должны сознавать конкретные потребности, которые удовлетворяет нелюбимое занятие.
6. Участникам предоставляется возможность прочесть вслух о нескольких нелюбимых занятиях.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко вам было составлять список нелюбимых занятий?
- Трудно или легко было вводить слова «я сам решаю»?
- Трудно или легко было создавать мотивацию для занятий?
- Что нового вы открыли для себя, выполняя эти задания?
- Как вы думаете, изменилось ли ваше личное отношение к этим занятиям?

Выводы:

- Если мы пересмотрим свое отношение к действиям, которые не доставляют нам удовольствия и которые мы заставляем себя выполнять, а также и перделаем слова «я вынужден» в «я сам решаю», то впустим в свою жизнь много радости и чувство удовлетворения.

Примечания:

Мотивы для выполнения дел, которые мы не выносим, могут быть следующими:

- чтобы меня оценили;
- чтобы избежать чувства вины;
- чтобы избежать наказания;
- чтобы поступить в университет;
- чтобы избежать позора;
- ради денег и т. д.

Занятие 6. «Линия жизни»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- описать положительный и отрицательный опыт из своей жизни;
- определить эмоции, связанные с различными жизненными случаями и опытом.

Ключевые понятия: линия жизни, важные события.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, карандаши, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на команды по 4-5 человек.
2. Трейнер предлагает им провести по листу А4 прямую черту, начало которой будет означать день появления на свет участника, а конец — текущее число (день проведения данного занятия).
3. Каждый участник отмечает на своем листе точки, которые обозначают важные события его жизни: над чертой — положительные события, под чертой — отрицательные. Чем важнее событие, тем дальше от черты оно будет отмечено. Затем точки соединяются одна за другой.
4. После изображения линии жизни каждый участник рассказывает о ней в своей команде.
5. Один представитель от каждой команды повествует всей группе о важных событиях в жизни всех членов его команды

Вопросы для анализа:

- Насколько просто/сложно вам было рисовать линию жизни?
- Какие события из своей жизни вы хотели бы повторить?
- Какой будет в вашем представлении безупречная, идеальная жизнь?
- Узнали ли вы что-нибудь новое о других участниках?
- Вспомнили ли вы те или иные приятные события своей жизни?

Выводы:

- Участники перечисляют важные события своей жизни и рассказывают группе о них.
- Важно определить эмоции, связанные с различным жизненным опытом.

Занятие 7. «Портреты настроений»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить свое настроение и эмоциональное состояние;
- ассоциировать свое настроение со средой.

Ключевые понятия: настроение, эмоциональное состояние, самоанализ.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: бумага для заметок, листы бумаги А1, маркеры, ручки, рабочий лист.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам назвать по очереди приятное событие в своей жизни или свое недавнее достижение и рассказать, как они себя чувствовали в то мгновение.
2. Участники получают по рабочему листу и заполняют его в течение семи минут.
3. Далее они делятся на команды по 4-5 человек.
4. В командах каждый участник читает свои ответы и аргументирует свой выбор.
5. Каждая команда выбирает участника, который рассказывает всей группе об ответах членов команды.

Вопросы и упражнения для анализа:

- Насколько трудно вам было заполнить листы?
- Как вам работалось в командах?
- Что нового вы узнали о других участниках?
- От каких факторов зависит позиция каждого?
- Трейнер предлагает участникам подойти по очереди к листу А1 и провести черту того цвета, который представляет их настроение в текущий момент. Затем он делает вывод, что настроения, будучи разными, взаимно влияют друг на друга.
- Каждый участник говорит, когда очередь доходит до него, чем бы он мог способствовать созданию хорошего настроения в группе.

Выводы:

- Мы — разные.
- У нас много общего.
- Нужно быть внимательными к эмоциям других и учитывать их.

Рабочий лист

С чем ассоциируется твое настроение в данный момент?

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| • С каким временем года или погодой? | • С какой птицей? |
| • С каким транспортом? | • С каким знаком препинания? |
| • С каким растением? | • С какой едой? |
| • С какой геометрической фигурой? | |

Занятие 8. «Веди незрячего»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить качества человека, заслуживающего доверия;
- выяснить, как они могут помочь своим близким с ограниченными возможностями.

Ключевые понятия: партнеры, доверие, положительные черты, отрицательные черты.

Участники: ученики от 10 лет / родители / педагоги.

Материалы: повязки (платки, шарфы) для завязывания глаз.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на пары.
2. Трейнер объясняет, что они будут служить поводьями для незрячего, который будет гулять по классу или вокруг школы.
3. В каждой паре одному из участников завязывают глаза.
4. Трейнер объявляет, что поводья отвечает за безопасность своего партнера.
5. Участники начинают игру.
6. Партнеры меняются ролями.

Вопросы для анализа:

- Как ты себя чувствовал в роли незрячего?
- Почему одним людям мы можем легко довериться, а другим — нет?
- Какими качествами должен обладать человек, которому мы доверяем?
- Какие черты мы видим в тех, кому не можем довериться?

Выводы:

- Каждый должен верить в собственные силы.
- Близким нужно доверять.

Примечание:

Дети должны увериться, что могут на кого-то положиться, что группа поддержит их, когда они примут на себя какой-либо риск.

Занятие 9. «Галерея успеха»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить критерии оценки успешного проведенного мероприятия или выполненного дела;
- перечислить качества, которые способствуют успеху;
- выявить факторы, помогающие достичь успеха.

Ключевые понятия: сложное задание, гордость, успех, самоуважение.

Участники: ученики от 8 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги для рисования, цветные карандаши.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам вспомнить, как они выполняли сложное задание. Это было сложное задание, но они с ним справились. Возможно, никто и не заметил, но они гордились собой.
2. Участникам предлагается вспомнить такие случаи и изобразить некоторые из них на бумаге в течение 10 минут.
3. В конце занятия рисунки выставляются в «Галерее успеха».

Вопросы для анализа:

- Когда тебе что-то удастся, кому ты об этом рассказываешь?
- Как могут заметить окружающие, что ты доволен тем, что сделал?
- Какие качества помогли тебе достичь успеха в случае, который ты проиллюстрировал?
- Когда тебе нужно сделать что-то сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты готов сдаться и отказаться от дальнейших попыток?
- Кто подбадривает и поощряет тебя к достижению цели?

Выводы:

- Каждый человек ежедневно достигает каких-то успехов, больших и малых.
- Оценивая свои успехи, мы становимся сильнее в выполнении других заданий.

Примечания:

Один из источников самоуважения — осознание того, что нам удалось справиться с трудностью, выполнить сложное задание. Для детей очень важно представлять свои успехи, большие и маленькие, и получать подтверждение в том, что они совершили что-то значимое. Самооценка детей нестабильна, и переживание положительных эмоций вместе со значимыми для них людьми укрепляет ее.

Занятие 10. «Копилка добрых дел»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить успешное действие/дело;
- оценить успешно выполненное задание (в том числе свое).

Ключевые понятия: доброе дело, успех, самоуважение.

Участники: ученики от 8 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Время: 10 минут.

План занятия:

1. Трейнер предоставляет участникам возможность вспомнить все хорошие дела, которые они совершили на этой неделе: отлично решили сложную задачу, выучили длинное стихотворение и т. д.
2. Им предлагается выбрать из всех добрых дел три и записать их на бумаге.
3. Трейнер предлагает участникам похвалить себя за эти добрые дела одной фразой, которую нужно записать. Например: «У тебя все отлично получилось, Кристина!»
4. Участникам предлагается рассказывать о своих успехах.

Вопросы для анализа:

- Трудно ли тебе было определить свои добрые дела?
- Насколько легко было сформулировать похвалу?

Выводы:

- Бывает, что не все замечают наши успехи. Поэтому важно, чтобы мы сами замечали, что хорошего мы сделали, и хвалили себя за добрые дела. Это станет основой наших будущих успехов.

Примечание:

Рекомендуется проводить это занятие в конце каждой недели.

Занятие 11. «Моя скульптура»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проинформировать группу о своих особенных способностях и умениях;
- определить черты, которые выражают их оригинальность/уникальность;
- выразить свою неповторимость при помощи скульптуры.

Ключевые понятия: умения, способности, уникальный, индивидуальность, самоуважение.

Участники: ученики от 12 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: листы бумаги, фломастеры, акварельные краски, ножницы, предметы школьной обстановки (столы, парты и т. д.), одноклассники в качестве «строительного материала».

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Каждый участник индивидуально составляет список своих качеств, увлечений и других интересов. Из этого списка он выбирает что-нибудь одно, что, по его мнению, придает ему индивидуальность, хорошо у него получается, или такое качество, которым обладают немногие люди.
2. Участники придумывают, как невербально представить эту черту своей индивидуальности, используя материалы, которыми они располагают. Одноклассники будут угадывать, что подразумевалось, не получив никакой предварительной информации. Участники могут использовать разнообразные объекты из классной комнаты — например, собственных одноклассников — в качестве «строительного материала».
3. Каждый заблаговременно подготавливает (5-7 минут) нужные атрибуты. Некоторые детали можно изобразить рисунками, чтобы одноклассники поняли их лучше. Например, мяч, основной атрибут футболиста, может быть нарисован, затем вырезан и прикреплен к скульптуре. Сам скульптор тоже может стать частью своего произведения.
4. После этого следует поочередное представление скульптур. Одноклассники стараются понять, что хотел передать скульптор. Если трудно определить без слов, что символизирует скульптура, разрешается задать автору три вопроса.
5. На этом этапе участники могут задавать скульптору вопросы, чтобы узнать подробности о его особенной черте или любимом занятии.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали, выбирая личное качество, которое придает вам индивидуальность?
- Трудно ли было выбрать детали для скульптуры? Достаточно ли было в классе подручного материала или при других обстоятельствах вы бы использовали другие предметы?
- Каковы были ваши чувства при создании скульптуры?

- Что вы чувствовали, представляя группе свое личное качество?
- Как вы ощущаете себя теперь, после того, как представили работу?

Выводы:

- Определенные качества придают нам индивидуальность. Признание ребенком (в рамках нормального) своих положительных черт указывает на адекватный уровень самоуважения.

Занятие 12. «Аргумент в мою пользу»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- составить список собственных успехов;
- рассказать о своих успехах группе знакомых;
- признать свою заслугу в том или ином достижении.

Ключевые понятия: вера в себя, уверенность в себе, отношение к себе, чувство собственного значения.

Участники: ученики от 9 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: бумага для записок, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Тренер предлагает участникам представить себе, что они претендуют на определенную должность — место редактора журнала «Школьники — школьникам» (если рабочая группа состоит из родителей, они будут участвовать в конкурсе на место редактора журнала «Родители — родителям»). На подготовку отводится 15 минут.
2. Для этого им нужно составить список четырех своих лучших достижений.
3. Из них участник выбирает одно, которым он гордится больше всего. Ему нужно доказать важность своей заслуги и перечислить личные качества, которые помогли ему достичь успеха.
4. Каждый участник представляет свою историю всей группе. Он должен начать словами: «Я считаю, что заслуживаю должности редактора, потому что неоднократно добивался успеха. Расскажу вам один случай...» — и рассказывает о своем достижении.
5. Все члены группы по очереди делятся своими успехами.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали, когда рассказывали о своих положительных чертах?
- Что было легче: представлять рассказ о себе или слушать других?
- Как вы думаете, вы действительно были отличным кандидатом на должность?
- Как вам кажется, все участники переживали те же ощущения?
- Были ли случаи, когда скромность удерживала вас от того, чтобы рассказать о своих заслугах в каком-либо достижении?

Выводы:

- Хорошо, когда уверенный в себе человек признает свои заслуги и в границах нормального говорит о своих положительных чертах.

Примечания:

Рекомендуется создать перед этим занятием открытую, внушающую доверие обстановку. Нельзя допускать злобных и ехидных комментариев и насмешек над членами группы.

Занятие 13. «Автопортрет»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- сообщать различную информацию о себе посредством рисунков и осуждения;
- анализировать аспекты своего «я».

Ключевые понятия: самопознание, самоуважение, самооценка.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, маркеры, цветные карандаши.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер раздает участникам листы бумаги формата А4, цветные карандаши или маркеры.
2. Каждый рисует свой автопортрет, идентифицируя себя с чем-то. Можно выразить себя посредством дома, дерева, животного, фрукта, растения, цветка, местности и пр.
3. Участники поочередно представляют свои рисунки и рассказывают о них, то есть о себе.
4. Обсуждение в группе:
 - а) Каким предметом тебе хотелось бы стать, если бы ты начал свою жизнь сначала? Почему?
 - б) Каким животным ты предпочел бы быть? Почему?

Вопросы для анализа:

- Что вы чувствовали, когда рисовали?
- Каково было идентифицировать себя с предметом?
- Насколько гибко и изменчиво твое представление о себе?
- Когда произошло последнее изменение в твоём представлении о себе?
- Какой рисунок заставил тебя иначе воспринять его автора?

Выводы:

- Каждый человек обладает уникальными качествами и является индивидуальностью. Очень важно, чтобы у каждого сложилось положительное представление о себе. Следует также поднять уровень самоуважения.

Занятие 14. «Мое место — здесь»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- выразить как положительные, так и отрицательные суждения о себе;
- представить себя одноклассникам;
- определить людей, которые обладают сходными с ними качествами.

Ключевые понятия: положительные черты, отрицательные черты, адекватная/неадекватная самооценка.

Участники: ученики от 9 лет / родители / педагоги.

Материалы: мел, лист для работы с перечисленными парами черт характера (для учителя):

Пассивный — активный

Щедрый — скупой

Озабоченный — раскованный

Ответственный — безответственный

Понятый — непонятый

Окруженный близкими — одинокий

Смелый — боязливый, трусливый

Полный надежд — обескураженный

Веселый — грустный

Уверенный — неуверенный

Трудолюбивый — ленивый

Время: 45 минут.

План занятия:

1. На полу проводится черта примерно в 3 метра длиной.
2. Два конца черты получают названия, которые будут меняться и которые означают противоположные пары характеристик: например, правый конец назовется «оптимист», а левый — «пессимист».
3. Каждый участник занимает свое место на черте, ближе к одному из концов или к середине — в зависимости от того, какими они себя ощущают в текущий момент. Если кто-то стесняется занимать место на черте, он может указать свое положение на листе бумаги; тогда ему нужно будет рисовать отдельную черту для каждой пары характеристик. Если несколько участников видят себя на том же месте, они становятся друг за другом.
4. Тренер называет черты характера парами, ждет, пока участники найдут свои места. Когда все построится, он читает следующую пару характеристик.

Вопросы для анализа:

- Каково было участвовать в этом упражнении?
- Что вы почувствовали, оценивая сами себя?
- Были ли мгновения, когда вам было трудно найти свое место?
- Становились ли и другие одноклассники на то же место, что и вы?

Выводы:

- То, что человек обладает как положительными, так и отрицательными чертами, является естественным.
- Все мы — разные, и нужно принимать себя и друг друга такими, какие мы есть.

Занятие 15. «Письмо другу»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оценить личные качества;
- определить способ развития желаемого качества;
- определить пути личного развития.

Ключевые понятия: личные качества, развитие личности, ценности.

Участники: ученики от 10 лет / родители / педагоги.

Материалы: рабочий лист «Письмо другу», ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер раздает участникам рабочий лист «Письмо другу».
2. Каждый из них, подумав, выбирает друга, которому намерен адресовать письмо. Это должен быть человек, хорошо знакомый автору письма, тот, с которым он обычно советуется в трудных ситуациях и с которым делится своими радостями.
3. Участники пишут письмо (25 минут), дополняя каждую фразу рабочего листа хотя бы двумя-тремя предложениями.
4. Закончив писать, каждый читает группе свое письмо.

Вопросы для анализа:

- Как вы выбирали друга, которому адресовали письмо?
- Что вы чувствовали, когда писали о своих сильных сторонах?
- Что вы чувствовали, когда писали о тех своих чертах, которые хотели бы улучшить?
- Какой пункт письма вам было труднее всего развить?
- Узнали ли вы что-то новое сами о себе?

Выводы:

- Важно иметь возможность говорить о себе с человеком, которому полностью доверяешь. Беседа с другом может помочь тебе найти решение проблемы, предотвратить неприятную ситуацию, успешно запланировать будущие цели. В трудную минуту друг — родственник, одноклассник, учитель — может помочь тебе справиться.

Рабочий лист «Письмо другу»

«Письмо другу: Что я думаю о развитии своей личности и своем будущем»

Здравствуй, дорогой друг. Хочу поделиться с тобой своими мыслями по поводу моего развития как личности...

- Мое мнение о себе как личности. То, что я делаю хорошо. Качества, которыми я горжусь.
- Черты, которые мне хотелось бы улучшить. С чего бы я начал.
- Каким образом я намерен развить эти качества.
- Каким я буду через три года. Какими качествами я буду обладать. Какими ценностями буду руководствоваться.

С уважением, твой друг _____

(дата).

Занятие 16. «Снежки»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать свои черты — как положительные, так и отрицательные;
- определить способы поведения в сложных ситуациях;
- определить способы поощрения/поддержки, которые помогли бы им преодолеть трудности.

Ключевые понятия: трудности, положительные уверения (подбадривание, поддержка, похвала).

Участники: ученики от 10 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: листы бумаги А4 для всех участников, ручки.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Каждый участник получает лист бумаги и делит его на 4 равные части при помощи двух черт: вертикальной и горизонтальной.
2. На этом этапе участники заполняют рубрики следующим образом:
 - в первой рубрике пишут три свои сильные стороны;
 - во второй — три слабые стороны;
 - в третьей — способ, с помощью которого они выходят из сложных ситуаций;
 - в четвертой — какой вид поддержки помогает им справиться с трудностями и продолжать трудиться.
3. Заполнив рубрики, каждый участник мнет свой лист, так, чтобы получить шар, похожий на снежок.
4. Следует несколько минут игры в «снежки». Когда тренер объявляет конец игры, каждый берет какой-нибудь снежок.
5. Снежки расправляются. Каждый участник, не общаясь ни с кем, представляет группе содержание попавшегося ему «снежка». Группа старается угадать, о ком речь. Таким образом, все участники оказываются представленными группе.

Вопросы для анализа:

- Что вы ощущали, заполняя рубрики на листе?
- Какой вопрос показался вам самым трудным?
- Как вы почувствовали себя, когда вас представлял кто-то другой?
- Узнали ли вы что-либо новое о своих одноклассниках?
- Можете ли вы выдвинуть предложения, советы, примеры из собственной успешной практики для третьей рубрики?
- Как вы думаете, могли бы вы ознакомиться с ответами всех участников на четвертый вопрос, чтобы впоследствии выступать в определенных ситуациях согласно их ожиданиям?

Выводы:

- В жизни мы сталкиваемся с приятными и неприятными, сложными ситуациями.

Имеет смысл научиться справляться с трудностями. Для этого нужно знать, что помогает нам выпутаться из сложных положений и где искать помощи. Иногда окружающие нас люди не догадываются, чего мы от них ждем.

Примечание:

Для того чтобы развить у участников навыки действия в сложных ситуациях, обратитесь к главам «Учусь принимать решения» и «Учусь противостоять риску».

Занятие 17. «Кто этот человек?»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- сформулировать 10 характеризующих их предложений;
- узнавать одноклассников по представленным характеристикам.

Ключевые понятия: самопознание, самоуважение, самооценка.

Участники: ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники по очереди заканчивают предложения:
 - Если бы я был временем года, я был бы...
 - Если бы я был музыкальным инструментом, я был бы....
2. Им предлагается написать на своих листах по 10 предложений, которые начинаются с «Я — ...», не подписываясь при этом.
3. Участники подчеркивают по три предложения, которые, по их мнению, характеризуют их точнее всего.
4. Трейнер собирает листы, перемешивает их и, вытягивая их по очереди, читает написанное.
5. Участники стараются догадаться, кому какой лист принадлежит, и объясняют свое предположение.
6. Если группе не удастся определить автора представленного листа, он должен сам сознаться.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко было писать 10 предложений о себе?
- Трудно ли было выбрать три наиболее значительных фразы из десяти?
- Как вы себя чувствовали, когда читали ваши предложения?
- Насколько просто вам было угадывать, кому принадлежат другие фразы?
- Узнали ли вы что-либо новое о ком-то из участников?
- Изменили бы вы теперь что-нибудь в формулировке своих предложений?
- Узнали ли вы новые способы описания себя?

Выводы:

- «В этом мире нет никого подобного мне. Некоторые люди обладают чертами, похожими на мои, но они не тождественны со мной». (Satir V.,)

Занятие 18. «Галерея моих черт»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить свои черты, положительные и отрицательные;
- представить их всей группе;
- проанализировать сходство и различие между своими качествами и чужими;
- принять различия между людьми.

Ключевые понятия: черты, качества, дефекты, самопознание.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: бумага для заметок двух цветов (например, красные и голубые листочки, розовые и лиловые и т. д.), две коробки, клейкая лента, ручки, карандаши, маркеры, листы А4.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Двухцветную бумагу для заметок кладут в две разные коробки.
2. Трейнер предлагает участникам выбрать из коробок по три бумажки каждого цвета.
3. Им сообщается, что один цвет означает положительные черты, а другой — отрицательные.
4. Участники записывают на своих листочках позитивные и, соответственно, негативные качества своей личности.
5. Каждый участник получает лист бумаги формата А4. Лист представляет картину. Участники клеят на него свои листочки с положительными и отрицательными чертами. Затем каждый придумывает оригинальное название для своей картины.
6. Участники представляют группе свои картины, которые затем развешивают в классе как в галерее. Участники посещают галерею.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали на протяжении этого занятия?
- Трудно или легко вам было выполнить задание?
- Какую часть картины было труднее всего заполнить?
- Открыли ли вы в себе новые черты?
- Сколько человек упомянуло те же черты, что и вы?
- Что вы открыли для себя, посетив «Галерею черт характера»?

Выводы:

- Каждый человек ценен и уникален сам по себе.
- У всех людей есть положительные и отрицательные черты. Не надо бояться или стесняться говорить о своих качествах.

Занятие 19. «Звезда самоуважения»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- подчеркнуть свои личные качества;
- проанализировать планы, связанные с личностным развитием, и определить способы их воплощения;
- рассказать о себе другим.

Ключевые понятия: личные черты, личные достижения, ценность.

Участники: ученики от 9 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: листы бумаги А4, фломастеры, цветные карандаши, акварельные краски, ножницы.

Время: 45 минут

План занятия:

1. Каждый участник получает лист бумаги формата А4, на котором нарисована четырехконечная звезда.
2. В середину звезды они вписывают свое имя, а концы заполняют следующей информацией:
 - а) в одном углу каждый пишет три положительные вещи о себе;
 - б) во втором — два собственных достижения;
 - в) в третьем углу — две свои цели, связанные с личным развитием;
 - г) в четвертом углу — два качества, которые он приносит в дружбу с кем-то.
3. Для этого этапа в распоряжении участников 10 минут.
4. Заполнив звезду, участники раскрашивают ее при помощи имеющихся материалов. Выбранные цвета и элементы украшения придадут работе индивидуальность. Таким образом, каждый участник использует цвета и элементы, которые его характеризуют. На этот этап выделяется 5 минут.
5. Когда участники закончили работать, они представляют группе свои звезды и содержащуюся в них информацию.
6. В конце своего выступления каждый участник должен рассказать об особенностях своей звезды: чем она отличается от остальных? Что означают для автора использованные им цвета?
7. В заключение занятия (после *Анализа*) работы развешиваются в классной комнате на какое-то время. Например, можно повесить их на веревочку, протянутую по диагонали через все помещение.

Вопросы для анализа:

- Каково было участвовать в этом упражнении?
- Какие эмоции вы пережили? Как вы себя чувствуете сейчас?
- На какой вопрос было труднее всего ответить? Почему?
- Что нового вы узнали об одноклассниках?

Выводы:

- Каждый человек является по-своему ценным. Нужно только найти свои положительные черты и опираться на них, выполняя задание или строя планы. В жизни следует бороться за развитие своих положительных черт.

Примечания:

Проследите за тем, чтобы все участники высказались о себе. Необходимо, чтобы каждый ученик выделил в своем выступлении также положительные стороны своей личности.

Рабочий лист «Личная шкала ценностей»

The worksheet is titled "Рабочий лист «Личная шкала ценностей»" (Worksheet "Personal Value Scale"). It features a central yellow five-pointed star on a light beige background. Surrounding the star are four white rectangular boxes with black borders, each containing a prompt for reflection:

- Top: Три положительные вещи о тебе (Three positive things about you)
- Left: Две твои цели, связанные с личным развитием (Two of your goals related to personal development)
- Right: Два качества, которые ты приносишь в дружбу (Two qualities that you bring to friendship)
- Bottom: Два твоих достижения (Two of your achievements)

Занятие 20. «Порядок ценностей»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оценить свою систему ценностей, свое реальное «я»;
- отличить реальное «я» от идеального.

Ключевые понятия: собственная система ценностей, самооценка, идеальное «я».

Участники: дети от 12 лет / родители / педагоги.

Материалы: заблаговременно приготовленные карточки, ручки.

Время: 35 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам распределить прилагательные в таблице:

Прилагательные	Какое из данных качеств ты считаешь наиболее важным, а какое – наименее важным (личная система ценностей)	Как ты оцениваешь сам себя относительно перечисленных черт (самооценка)	Чего бы ты желал себе больше всего и чего – меньше всего из перечисленных качеств (идеальное «я»)
Честный Искренний Умный Сильный Отзывчивый Трудолюбивый			

2. Он предоставляет участникам возможность прочесть всей группе свои заметки.

Анализ:

- Какая из рубрик показалась вам наиболее сложной?
- Что вы чувствовали, заполняя таблицу?
- Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Выводы:

- Каждый человек обладает собственной системой ценностей. Выстраивая свою систему ценностей, мы понимаем, какие мы и какими хотели бы стать.
- Каждый человек должен ежедневно прилагать усилия к саморазвитию.

Занятие 21. «История жизни»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить этапы развития своей личности;
- распознать самые важные события своей жизни;
- наметить план действий на будущее.

Ключевые понятия: самопознание, самоуважение, самооценка.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: бумага для заметок, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники по очереди рассказывают об одном из своих недавних достижений.
2. Трейнер предлагает им написать историю своей жизни. Как бы они назвали такую книгу? Сколько глав было бы в ней?
3. Участнику придумывают название для каждой главы и перечисляют несколько важных событий из каждого периода своей жизни.
4. Трейнер предлагает участникам запланировать некоторые главы их будущей жизни. Он также советует придумать названия для этих глав и перечислить основные события, которые в них войдут.
5. Учащиеся делятся на команды по 3-4 человека, где каждый рассказывает о том, что написал.
6. Затем все снова собираются в одну группу, и каждый участник представляет главу, которая, по его мнению, способна помочь другим лучше его узнать/понять.

Вопросы для анализа:

- Легко ли вам было писать о своей жизни?
- Какие главы были труднее всего?
- Помогло ли вам это занятие узнать себя лучше?
- Удалось ли вам лучше узнать других участников?
- Как вы назвали ту часть книги, которая относится к вашему будущему?

Выводы:

- Очень важно, чтобы участники проанализировали этапы развития своей личности, с целью определения своих успехов и промахов — ведь без прошлого не существует и будущего.
- Также важно, чтобы они наметили план действий на будущее, ввиду наиболее как можно эффективного планирования времени и этапов своих последующих достижений.

Люди живут в обществе, основываясь на том, что у них есть общего, а общение – способ, при помощи которого они достигают совместного обладания этим. Общение – способ существования общества.

Джон Дьюи

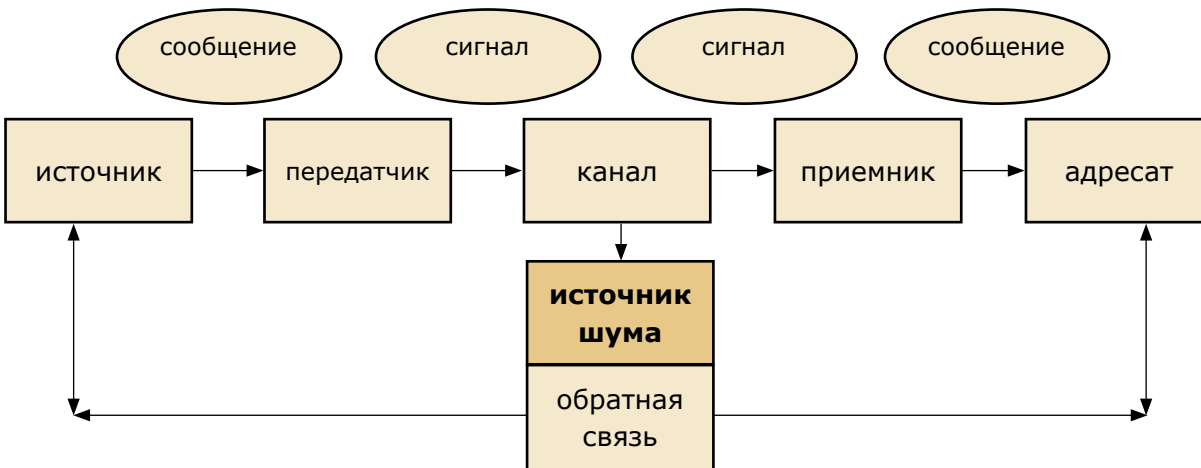
Что означает общение? Общаться — значит разговаривать, модулировать интонацию, вести себя определенным образом, использовать соответствующие жесты, мимику и установки, выбирать определенную позицию, подготавливать согласованные действия, разрабатывать физические или нормативные инструменты, воздействовать на окружающую среду — делать все, чтобы как можно эффективнее решить проблему, связанную с каким-нибудь фактом жизни.

Следовательно, мы не можем не общаться, потому что общение определяется как способ установления отношений между людьми.

Каковы составляющие общения?

Двое ученых, Шэннон и Уэвер, построили кибернетическую модель коммуникативного акта, представляющую все перипетии *сообщения*, которое, будучи сформулированным *источником*, шифруется *передатчиком* в виде *сигналов*, проходящих через *канал*, на протяжении которого последние подвержены опасности искажения вследствие вмешательства источника шума, порождающего помехи; затем они достигают *приемника*, который их расшифровывает, возвращая посланию изначальную форму и передавая его *адресату*. Главная ценность схемы в том, что она позволяет нам лучше понять суть любого акта общения.

Для того чтобы процесс общения был эффективным, необходима *обратная связь* (feedback), должно иметь место движение информации в обоих направлениях. Разумеется, это не может происходить без внимательного и эффективного выслушивания того, кто излагает сообщение.



Существует четыре типа речевой деятельности: говорение — 30 %, слушание — 45 %, письмо — 9 %, чтение — 16 %. Слушание имеет самое большое значение.

Наиболее важный элемент общения — активное слушание. Следовательно, необходимо слушать, чтобы отдавать и получать позитивную обратную связь. Тогда мы убедимся, что слушание — главное звено в акте общения. Учителя, которых ученики предпочитают другим и которым они доверяют свои проблемы — это именно те, кто умеет слушать. Некоторые проблемы можно решить уже на уровне выслушивания, потому что ребенок, когда его слушают, имеет возможность объяснить свои трудности, осознать их, проанализировать и, таким образом, порой сам находит выход.

Слушание бывает двух типов:

1. Пассивное — говорящий не знает, слушают ли его (собеседник смотрит на него, но никак не показывает, что слушает; собеседник явно думает о другом; собеседник занимается чем-то другим или глядит в другую сторону).
2. Активное, которое может происходить следующими способами:
 - с использованием своего тела (чтобы сказать «Я слушаю тебя»);
 - посредством «ответа-эхо»;
 - с помощью переформулирования своими словами точки зрения говорящего;
 - путем резюмирования точки зрения говорящего так, как вы ее услышали.

Предпочтительно избегать вопроса «Почему?», который требует скорее оправданий, нежели рассказа о реальных причинах поведения.

Рекомендуется избегать неэффективных способов общения, среди которых:

- *приказ*: «Выбрось жвачку в мусор!», «Замолчи сейчас же!»;
- *угроза, предупреждение*: «Если еще раз заговоришь без разрешения, будешь отвечать всю тему и получишь двойку!»;
- *мораль, проповедь*: «Тебе следовало бы знать, что этого нельзя делать!»;
- *предложение решений*: «Я бы на твоём месте принял за работу»;
- *критика, обвинение*: «Ты всегда первым начинаешь шуметь!», «Ты плохо воспитан!»;
- *насмешка, штампы*: «Вы ведете себя, как дикари!»;
- *интерпретация, анализ, диагноз*: «Ты делаешь это только затем, чтобы привлечь к себе внимание!», «У тебя проблемы с головой!».

Следовательно, общение с учеником предполагает, что учитель готов уделить ему время, что он открыт и способен слушать и выражать свои мысли — вербально и невербально.

Что вы как слушатель (адресат послания) можете сделать, чтобы улучшить свои навыки общения?

Станьте хорошим слушателем. Слушать — это гораздо больше, чем просто слышать что-либо собственными ушами. Правда была девочка, которая сказала своему папе, читавшему газету: «Папа, ты должен слушать меня и глазами, а не только ушами». Когда слушаете, придавайте значение смыслу сказанного, скрытому за услышанными словами, пользуйтесь глазами, чтобы наблюдать и понимать смысл жестов, выражения лица, слушайте, о чем говорит тон голоса. Используйте техники активного слушания:

- *подтверждение*, которое включает в себя вербальные сигналы — такие, как звуки одобрения, и невербальные — такие, как кивание головой, чтобы дать понять собеседнику, что вы внимательно и вежливо его слушаете;

- *внимательное молчание* — сохраняйте молчание, даже когда это трудно; если вам это удастся, вы больше узнаете от собеседника;
- *вопросы* — используйте открытые вопросы, предпочитая их закрытым, поскольку они дают собеседнику возможность выразить свою точку зрения;
- *перефразирование* является инструментом, который можно применять, чтобы резюмировать, выяснить или подтвердить, правильно ли вы как слушатель поняли сказанное. Перефразирование сосредоточивается на его содержании: «Простите, позвольте мне убедиться, что я правильно вас понял: ...»;
- *отображение* предполагает *отражение* говорящим — в кратких замечаниях — эмоций, которые он вам передал и которые вы как внимательный слушатель можете расшифровать;
- *отражение интереса* — если вы умеете отражать отдельно чувства и содержание, вам будет сравнительно легко соединить их во фразу, которая будет включать в себя и то и другое;
- *обобщающее отражение* — это краткое обобщение главных тем и чувств, которые говорящий выражал на протяжении собеседования.

Существуют разные виды общения:

1. **Вербальное общение**, которое реализуется посредством языка.

Знаете ли вы, что:

Каждый человек в среднем разговаривает около часа в день, то есть 2,5 года за всю жизнь.

Если записать все слова, произнесенные человеком на протяжении его жизни, получилось бы 1. 000 томов по 400 страниц каждый.

2. **Невербальное общение**, осуществляемое путем жестов, мимики, пантомимы.

Было установлено, что при помощи одних только рук человек может сделать до 7. 000. 000 разных движений.

У различных народов существуют свои способы общения: североамериканские индейцы выражают несогласие, вертикально покачивая ладонью на уровне лица; арабы в знак отрицания слегка поднимают голову, а чтобы выразить полное несогласие, кусают ноготь на большом пальце правой руки, затем резко выбрасывают руку вперед; турки с той же целью приподнимают подбородок, сужают глаза и прищелкивают языком; вместо того, чтобы сказать «нет», малайцы просто опускают глаза; болгары кивают (что у нас означает согласие).

3. **Паравербальное общение**, которое передается выражением: интонацией, логическим ударением, тембром голоса и пр.

Внутреннее общение является типом общения, которое происходит внутри каждого отдельно взятого человека и включает его мысли, чувства, образы других.

Хотя оно и не предполагает существования отдельных участников коммуникативного акта, внутренний диалог, который мы ведем сами с собой, представляет собой настоящий процесс общения, в котором находится место даже для фальсификации информации с целью введения собеседника в заблуждение (речь идет о часто встречающейся ситуации, когда люди обманывают самих себя).

Самоконцентрация. При этом виде общения человек является как источником, так

и адресатом сообщения. Это случай встречи человека с самим собой; это мгновения самоанализа и вечерние беседы в тайный час каждого из нас. Это общение перед мысленным зеркалом. Это немое общение со звездным небом, с молчанием ночи, с журчанием ручейка в тихом, дремлющем лесу. Это безмолвное счастье. Внутреннее общение, как утверждает Михай Дину в своей книге «Общение», не предполагает непременно кодирования и декодирования сообщений, поскольку у последних нет необходимости пересекать физическое пространство, ограничиваясь мысленным: «Сам с собой человек может разговаривать и без слов, но это не значит, что вербализация мыслей — редкое явление».

У межличностного общения — свои правила. Оно начинается внутри личности. Если кто-то желает выразить чувство или мысль и намерен передать сообщение, содержащее их, он должен, прежде всего, перевести их в понятные словесные и бессловесные коды. Коды, выбранные для передачи того, что он намерен сообщить, — слова, жесты и тон голоса — определяются целью, которую преследует говорящий, ситуацией и отношениями с собеседником, равно как и другими факторами — его возрастом, культурной средой и эмоциональным состоянием. Процесс перевода мыслей и чувств в сообщения называется кодированием.

Оно имеет место между двумя людьми, но может включать и больше действующих лиц. Это общение между двумя влюбленными, между родителями, между родителями и детьми, между братьями и сестрами, между двумя-тремя членами предприятия или учреждения.

Уровень знакомства людей, занятых в акте общения, может быть представлен в виде рисунка, названного «окном Джогарри», по контаминации имен авторов, — Джозефа Люфта и Гарри Ингема. Можно сказать, что у каждого человека столько же «окон», сколько у него коммуникативных связей с другими людьми, и что вид этих окон подвержен большим или меньшим изменениям после каждого нового контакта (встречи или диалога).

ОТКРЫТАЯ ЗОНА (знакомая себе, знакомая другому)	ОТКРЫТАЯ ЗОНА (незнакомая себе, знакомая другому)
СКРЫТАЯ ЗОНА (знакомая себе, незнакомая другому)	СКРЫТАЯ ЗОНА (незнакомая себе, незнакомая другому)

Каждая створка «окна» соответствует множеству сведений о так называемом коммуникаторе К, к которому она относится.

Общение в небольших группах имеет место тогда, когда ряд людей встречается, чтобы решить проблему, принять решение или внести предложения, касающиеся дела, которое интересует их в равной степени либо по-разному, но не противоположным образом мотивирует их. Группа должна быть достаточно маленькой, чтобы каждый ее член имел возможность взаимодействовать с остальными участниками обсуждения внутри нее. Если она недостаточно мала и не обеспечивает общения между ее членами, тогда она сама собой распадается на группы поменьше.

Публичное общение. При таком виде общения говорящий (или *источник*) передает слушателям сообщение. Поскольку слушателей много, сообщение должно быть хорошо структурировано, каналы должны быть расширены, а говорящий может использовать добавочные визуальные каналы для наиболее верной и полной передачи информации. Этот тип общения характерен для докладов, публичных лекций, парламентских и митинговых речей, проповедей. Его главная черта — присутствие одного-единственного источника сообщения и большого числа «приемников»: слушатели в конференц-зале; участники митинга, радиослушатели, телезрители и т. п.

Массовое общение, которое называется так из-за своего публичного характера, представляет собой генерирование сообщений, в которых их источник обращается к кому бы то ни было без различия, посредством канала, к которому каждый, способный принять сообщение, имеет необусловленный доступ — по крайней мере, в той степени, в которой это зависит от источника. По сути, массовым является любое сообщение, которое источник желает распространить по возможности шире, чтобы охватить как можно большее количество слушателей, с целью сделать публичными свои мысли, чувства, мнения или события, с которыми он вступил в прямой контакт.

Общение между людьми происходит различными способами. Оно бывает прямым — когда общающиеся находятся рядом друг с другом, стоят лицом к лицу, опосредствованно — через телефон, письма, открытки, приглашения или заявления. Поэтому путем вежливого общения можно построить отношения, основанные на дружбе или сотрудничестве.

- Когда обращаешься к кому-то, говори ясно, нормальным тоном, чтобы быть понятым.
- Ищи интересные темы для разговора.
- Избегай таких выражений, как: «вот те крест!», «ну как сказать», «брось, не может быть» и т. д.
- Можно обращаться на «ты» только к близким людям.
- К старшим собеседникам следует обращаться на «Вы» и называть их «господин ...», «госпожа ...».
- Разговаривая, не прыгай от одной мысли к другой, будь последовательным.
- При разговоре не жестикулируй и избегай ненужных движений.
- Не используй в разговоре жаргонных и вульгарных словечек.

Общение по телефону — одна из самых распространенных в нашей стране форм общения, как для разговора с кем-либо (родители, братья, сестры, другие родственники), находящимся за границей, так и внутри нашего населенного пункта. Поэтому очень важно знать, как обращаться к тем, с кем мы разговариваем по телефону.

Когда звонишь по телефону:

- Звонить лучше между 9.00 и 21.00.
- Когда трубку подняли, скажи «Добрый день» или «Добрый вечер», «Извините за беспокойство», в зависимости от ситуации.
- Представься.
- Попроси разрешения поговорить с тем, кто тебе нужен: «Могу ли я поговорить с...».

- Невежливо обвинять поднявшего трубку человека, что никто не отвечал раньше, хотя ты уже звонил.
- Обычно заканчивает разговор позвонивший человек.
- Никогда не говори так: «Алло, мне Аню!»
- Если ты ошибся номером, обязательно извинись.
- Если ты в гостях и нужно позвонить, попроси разрешения хозяев.
- Если ты звонишь с чьего-нибудь телефона или из телефона-автомата, максимально сократи свой разговор.
- Когда собираешься пойти к кому-либо, позвони и предупреди человека об этом.

Когда звонят тебе:

- Отвечая на звонок, будь спокоен и вежлив.
- Когда спрашивают кого-нибудь другого, попроси звонящего подождать, пока ты позовешь нужного человека.
- Если тебе позвонили, когда у тебя гости, вежливо ответь на звонок и постарайся перенести разговор на другое время или заверши его по возможности скорее.
- Если связь прервалась, перезвони.
- Во время занятий можно пользоваться мобильным телефоном только в том случае, если это разрешено.

Как писать письма:

- Заголовок письма пишут посреди страницы, с большой буквы, используя одну из формул: «Дорогая мамочка», «Дорогая бабушка», «Дорогая Маша», «Дорогие родители» и пр. — смотря по обстоятельствам.
- Для того чтобы облегчить понимание сообщения, нужно правильно располагать текст на странице и писать аккуратным почерком.
- Каждую новую мысль следует излагать с новой строки и с заглавной буквы.
- Закончив письмо, подпиши его одной из формул: «С уважением», «С любовью», «С глубоким уважением», «Искренне ваш», или просто напиши в конце свое имя.
- Укажи на конверте адрес человека, которому отправляешь письмо — он называется адресат.
- Правильно написанный адрес содержит: фамилию, имя (возможно, и отчество), улицу, номер дома (возможно, также подъезд, номер квартиры), почтовый индекс, населенный пункт, район/область и страну.
- Тот, кто написал письмо, называется отправитель, и его имя обычно пишется на обороте конверта, там, где он закрывается.
- Затем нужно наклеить марки и опустить письмо в почтовый ящик.

Как здороваться?

Приветствие — еще один способ общения между людьми посредством слов или жестов, чтобы выразить свою радость, уважение, симпатию, когда они встречаются или расстаются с другими людьми.

- Встречаясь с кем-то, говори «Доброе утро!», «Добрый день!», «Добрый вечер!» или просто — «Здравствуйте!», а прощаясь — «До свидания!» либо «Спокойной ночи!».

- Младшие должны первыми здороваться со старшими.
- Мальчики первыми здороваются с девочками.
- У приветствия множество значений, которые могут изменить его смысл, поэтому, здороваясь, показывай свою симпатию, уважение к тому, кого приветствуешь, улыбайся, рассчитывай свои движения; пусть твой взгляд излучает тепло.
- Избегай слишком громких приветствий, бесконтрольных жестов, которые возбуждают смех окружающих и стесняют как тех, с кем ты здороваешься, так и других людей, оказавшихся поблизости.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Каждый человек нуждается в личном пространстве. По выражению Роберта Соммера, личное пространство — это «территория без точных и видимых границ, которая окружает тело человека и нарушение которой человек не согласен терпеть».

Нарушение личного пространства (равно как и отказ войти в чье-либо личное пространство) является сильным сигналом. Если незнакомый человек слишком приближается к кому-то, у того возникают симптомы стеснения, беспокойства и стресса, затем желание убежать. Фишер и Байрн (Fisher & Byrne) поставили эксперимент, в котором доказали, что, читая в библиотеке, студенты разграничивают свою территорию при помощи книг или предметов одежды, чтобы таким образом возвести препятствия между собой и соседями по столу.

Любящие друг друга люди стараются взаимно повысить свою близость, а не уменьшить ее. Британский психолог Джон Боулби (John Bowlby) заметил прямую пропорциональность в отношении матери с младенцем: чем больше младенец улыбается матери, тем чаще она подходит к его кроватке, разговаривает с ним, поет ему и берет его на руки.

Как правило, люди садятся лицом к лицу при конфронтации и рядом — при сотрудничестве и содействии друг другу. Возможно потому, что мужчин обычно чаще, чем женщин, воспитывают в духе соревнования, они воспринимают тех, кто сидит перед ними, как потенциальных носителей вызова или угрозы. Женщины же, напротив, вырастают с мыслью, что они должны быть более дружелюбными и гибкими в общении, чем мужчины. Поэтому они склонны воспринимать человека, сидящего рядом с ними, как потенциального претендента на их внимание и дружбу.

Конфликт — процесс, имеющий место между двумя или более людьми (группами, организациями, государствами), когда у них оказываются разные точки зрения, цели, потребности и ценности или когда они борются за ограниченное количество ресурсов, которые могут быть использованы для решения их проблем.

Конфликт — естественное явление, элемент жизни. Если люди общаются в течение какого-либо времени, то, скорее всего, рано или поздно произойдет и конфликт. Да и жизнь без противоречий была бы слишком уж скучна. Люди сами ищут конфликтов, либо провоцируя их и принимая в них участие, либо наблюдая со стороны — как зрители состязаний, игр, театральных пьес, фильмов или телевизионных выпусков новостей. Сам по себе конфликт ни хорош, ни плох — он естественен.

Однако *способы подхода* к конфликтам и результаты противостояний могут быть плохими или хорошими. Проблема не в том, как устранить их, а в том, как преобразовать смертельные схватки в живые споры, как создавать конструктивные конфликты и избегать деструктивных.

Конструктивные конфликты могут иметь различные положительные последствия:

- стимулируя интерес и любопытство;
- способствуя развитию личности и определению индивидуальной и групповой сущности;
- помогая людям адаптироваться в новых ситуациях или находить новые решения для старых проблем.

Деструктивные конфликты жестоки и приводят к отрицательным результатам. Стороны не только не пытаются достичь своих целей мирным путем, но и стремятся доминировать или даже уничтожить друг друга.

Способ и стиль подхода к конфликтным ситуациям определяет развитие противостояния в конструктивном или деструктивном направлении.

Бывают ли у людей предпочитаемые стили подхода к конфликтным ситуациям?

Да. У каждого из нас есть собственный стиль подхода к конфликтам, на который повлияли наши традиции, воспитание, характер, семья.

Личный стиль подхода к конфликту состоит из сочетания двух переменных:

- степень, в которой мы боремся за свои интересы;
- степень, в которой мы принимаем во внимание интересы других.

Это сочетание определяет *пять способов — пять стилей подхода к конфликту.*

Соревнование

Если это ваш стиль, то вы склонны концентрировать все свои мысли и действия на воплощении собственных интересов, полностью игнорируя интересы других. Вы готовы победить любой ценой, даже если это означает испортить отношения с вашим оппонентом. Отношения ничего для вас не значат, важно только достижение цели.

Подавление

Данный стиль является противоположностью соревновательного: вы сосредотачиваете все свои мысли и действия на том, чтобы помочь вашему оппоненту достичь своей цели; таким образом, вы совершенно не заботитесь о собственных интересах. Сохранить хорошие отношения с оппонентом гораздо важнее для вас, чем победить в споре. Поэтому вы любой ценой постараетесь достичь соглашения и пойдете на бесчисленные уступки.

Уход

При этом стиле вы предпочитаете избегать противостояний или убеждаете себя, что никакого конфликта не существует, даже если это означает не достичь своей цели или испортить отношения с оппонентом.

Компромисс

Если это — ваш стиль, то вы получаете кое-что из того, что намеревались получить, и отказываетесь от чего-то другого. Это достигается или при помощи дележа, либо путем общего пользования ресурсом, из-за которого разгорелся конфликт. Разумеется, вы устанавливаете пределы, в которых готовы уступить и отказаться от чего-либо, к чему стремились.

Сотрудничество

Если вы пользуетесь этим стилем, то склонны придавать одинаковое значение достижению своих целей и сохранению отношений. Данный стиль предполагает открытое и полное общение: вы внимательны к оппоненту, дожидаетесь его ответа и выдвигаете полезные предложения. Он является самым трудоемким, занимает больше всего времени, но и дает наилучшие результаты, если к нему прибегают обе стороны.

Стили следует адаптировать к конкретной ситуации. Каждый из них эффективен при определенных обстоятельствах.

К **соревнованию** хорошо прибегать:

- а) при срочной надобности, когда необходимо действовать быстро и решительно;
- б) когда на вас лежит главная ответственность или вы главный эксперт при решении проблемы;
- в) когда нужно воплотить непопулярные решения.

Стиль **подавления** подходит, когда:

- а) сохранить отношения гораздо важнее, чем достичь цели;
- б) обсуждаемый вопрос гораздо важнее для вашего оппонента, чем для вас;
- в) отказ от собственных интересов входит в вашу систему ценностей;
- г) вы используете данный стиль как стратегию: готовы проиграть одну битву в надежде выиграть войну;
- д) вы хотите, чтобы другие учились, пусть даже и на ошибках, и поощряете их к самовыражению.

Уход является подходящим стилем, когда:

- а) вы себя спрашиваете: «Что случится, если я ничего не сделаю?» и отвечаете «Ничего!» — в таком случае, вероятно, стоит уклониться от конфликта;
- б) вы чувствуете, что потеряете при столкновении больше, чем при уклонении от него; или когда ставка незначительна;
- в) вы решаете отложить конфликт, намереваясь выиграть время (чтобы собрать нужную информацию, лучше подготовиться к конфликтной ситуации или позволить сильным эмоциям утихнуть).

Компромисс эффективен, когда:

- а) силы обеих сторон равны;
- б) вы хотите прийти к временному соглашению по сложным вопросам, воспринимая это как промежуточный этап на пути к стойкому соглашению, которое предстоит развить путем сотрудничества;
- в) когда конфликтная ситуация находится в состоянии кризиса, определенного ограниченностью ресурсов — таких, как время, энергия или материальные средства, а проблема, подлежащая решению, является важной и срочной.

Сотрудничество подходит для использования, если:

- а) необходимо достичь важных целей, не идя на компромиссы и в то же время сохранив отношения;

- б) важно разобраться в причинах нерешенных, давно существующих проблем;
- в) нужно решить сложную проблему, в которой замешаны многочисленные интересы и стороны.

Стиль подхода к конфликту, используемый оппонентами, определяет его исход.

Можно применять альтернативные методы решения конфликтов, если мы еще настроены общаться с оппонентом — непосредственно либо при помощи нейтрального третьего лица. Данные методы располагаются следующим образом (по нисходящей):

1. Прямое общение.
2. Переговоры (структурированное общение).
3. Посредничество (ассистированные переговоры).
4. Содействие при решении проблем (посредничество между несколькими сторонами).

Крайними альтернативными методами решения проблем является суд, включая арбитражный.

У конфликтов собственный цикл жизни: они рождаются, могут достичь максимальной интенсивности, затем умирают, оставляя после себя зачатки нового конфликта.

Конфликт может быть положительным или отрицательным, конструктивным или деструктивным — все зависит от того, каким его сделаем мы. Иногда мы способны изменить ход его развития. Для хорошего решения конфликтов требуется умение изложить дело, не вызывая защитной реакции оппонента; это способность твердо заявить о своем сознательном выборе, предполагающая также гибкость и ловкость, смелость и уверенность в процессе общения.

В конфликте вам удастся:

- сохранить дружбу;
- понять, что правильно;
- в равной степени распределить выгоду;
- получить что-то для себя;
- избежать столкновения одной воли с другой;
- отказаться от чего-либо, чтобы сохранить отношения.

Эффективное общение — первый и важнейший признак асертивного (положительного) поведения.

Какие же качества необходимы человеку в процессе общения?

1. Честность, что означает искренность, порядочность, отсутствие хитрости, открытость, законность действий, конфиденциальность, лояльность.
2. Принятие риска быть непонятым, понять недостаточно и даже быть неправильно истолкованным окружающими.
3. Креативность, основанная на способе, которым мы умеем обратиться к собеседнику в разговоре так, чтобы он заговорил.
4. Чувство соревнования — в общении человек должен быть способен выдержать конкуренцию и не подавлять своим мнением.
5. Готовность к переменам.
6. Ясное понимание собственных целей и интересов.
7. Способность слушать.
8. Конфиденциальность, предполагающая способность раскрывать потаенные мысли

или определенные личные суждения, вызывать доверие; не следует обвинять того, кто говорит.

9. Эмпатия (сопереживание) — способность почувствовать себя на месте собеседника и понять его.

С целью выделить из всех других типов поведения ассертивное, мы представляем характеристики всех их так, как они изложены в соответствующей литературе.

Ассертивный тип	Пассивный тип	Агрессивный тип
Уважает как свои права, так и права других. Открыто и честно, адекватным образом выражает свои потребности, желания, чувства и предпочтения. Уважает людей. Принимает во внимание мнения и мысли других. Уважает труд людей и непосредственно выражает свои чувства. Открыто вступает в общение. Верно, без искажений принимает информацию. Если критикует, то делает это конструктивно. Хороший собеседник, слушает, не перебивая говорящего. Верит в свои силы и в потенциал других людей. Принимает во внимание предложения по улучшению. Легко просит помощи и с удовольствием оказывает ее. Открыт к запросам других.	Отрицает собственные права. Не защищает своих интересов. Не выражает своих чувств. Позволяет другим воздействовать на себя. Проявляет чувство вины, беспомощности, одиночества, страха и беспокойства. Сдерживает свои эмоции и чувства. Легко поддается влиянию, подчиняется. Считает свои мысли и мнения не имеющими значения. Обесценивает себя как личность. Избегает прямых столкновений. Не включается в горячие споры и дискуссии. Послушен и застенчив. Думает, что пассивное поведение обеспечит ему одобрение. Боится кого-либо потревожить или обидеть. Болезненно реагирует на критику. Избегает выражать свое мнение. Страдает от внутренних конфликтов.	Оскорбляет других. Задевает чувства окружающих. Нарушает права людей. Разговаривает на повышенных тонах. Использует оскорбительные выражения. Действует так, что мешает другим. Унижает людей. Относится к окружающим свысока. Деструктивно критикует людей. Относится к ним с презрением. Враждебен. Не принимает чужих мнений и соображений. Не терпит, чтобы ему давали советы. Перебивает собеседника, чтобы выразить собственное мнение. Принимает решения, не посоветовавшись ни с кем. Резко выражает свое недовольство. Яростный спорщик, много разговаривает. Находит к чему придраться во всем, что делают другие.

Когда начинается конфликт, очень важно следовать определенным правилам: успокоиться; медленно глубоко вдохнуть; подумать о чем-то приятном; сосредоточиться на положительных целях и т. д. Общение — путь к пониманию, гармонии и эффективности. Однако оно может стать и источником *конфликтов*, когда искажается процесс аутентичного общения. В конфликтной ситуации нужно следовать следующим шагам:

1. **ОСТАНОВИСЬ...**

прежде чем потерять контроль и усугубить конфликт.

2. **СКАЖИ...**

то, о чем ты думаешь. Сформулируй проблему. В чем была причина размолвки? Чего хочешь ты?

3. **СЛУШАЙ...**

что говорит и чувствует собеседник.

4. **ПОДУМАЙ...**

о выходе, который удовлетворит вас обоих. Если ты не согласен, попроси кого-нибудь то помочь тебе найти способ разрешить конфликт.

В книгах, посвященных конфликтам, представлены некоторые стратегии для их решения.

1. «Бык». Эта тактика объясняется бессознательным стремлением избежать боли, причиненной чувством поражения. Она предполагает тот вид борьбы за власть, когда одна из сторон непременно побеждает. Тактика быка характеризуется отсутствием интереса и внимания к реакциям и интересам партнера. У партнера со склонностью к доминированию зачастую наблюдаются явные эгоцентрические черты и предрасположенность к авторитарным действиям. Такое поведение не является конструктивным, поскольку партнер в лучшем случае подчинится, если на него окажут давление, но при этом взбунтуется в душе. Конфронтация рациональна, когда кто-либо берет на себя задачу контроля, чтобы оградить остальных от неразумных поступков. Однако эта стратегия редко приводит к долгосрочным результатам. Тот, кто сегодня был побежден, завтра может отказаться сотрудничать.

2. «Рыбка» — уход от конфликта. Человек откладывает решение проблемы. Убегая — физически и эмоционально (из страха столкновения) — от противостояния, он теряет возможность участвовать в дальнейшем развитии событий. Уклонение от конфликта может оказаться верным шагом, когда оно не затрагивает непосредственных интересов человека. С другой стороны, такое поведение может привести к слишком ранней сдаче позиций, к повышению требований и к бегству от проблемы вместо взаимного сотрудничества по ее решению. Уклонение от проблемы может усугубить ее.

3. «Кошка». Этот стиль называют *адаптацией*. Он характерен для тех людей, которые превыше всего ценят расположение к ним окружающих. Такой человек любой ценой постарается сохранить хорошие отношения. Адаптация может быть осознанной тактикой, когда столкновение сопровождается значительным стрессом или когда оппонент еще готов слушать. Иногда конфликт разрешается сам собой ввиду сохранения дружеских отношений. Этот стиль еще называют «стилем плюшевого медвежонка».

- 4. «Мудрая сова»**, или *сотрудничество*. Это самый конструктивный стиль поведения. Он предполагает нахождение того варианта разрешения конфликта, который в равной степени соответствует интересам обеих сторон и который в то же время улучшает и укрепляет их отношения. Если выигрывают обе стороны, они будут склонны уважать принятое решение.
- 5. «Стиль лисицы»**, или *компромисс*, предполагает наличие определенных способностей для поддержания беседы. В таких случаях происходит дележ, учитывающий запросы обеих сторон. Поскольку невозможно удовлетворить запросы всех полностью, нужно по крайней мере равномерно распределить выгоду. Компромисс следует правилу «ты — мне, я — тебе».

Занятие 1. «Небо и земля»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить собственный и чужой код передачи сообщения;
- невербально выразить определенные эмоции и чувства;
- расшифровать определенную информацию.

Ключевые понятия: код, невербальное общение, жест, мимика, пантомима, обратная связь.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на пары.
2. Тренер распределяет функции внутри каждой пары: один будет «небом», другой — «землей».
3. Он просит «землю» наблюдать за «небом» в то время как оно вспоминает о приятном или неприятном событии. «Небо» не сообщает, о каком событии оно подумало и не станет намекать, хорошее оно или плохое.
4. Пока «небо» заново переживает событие, «земля» наблюдает за ним: куда направлен взгляд, как наклонена голова, отмечает мимику, жесты и т. д.
5. После окончания наблюдения «земле» предлагается рассказать о том, что она заметила и о каком, по ее мнению, событии думало «небо».
6. Тренер предлагает «земле» выразить состояние наблюдаемого жестами и движениями.
7. Он предоставляет возможность «небу» рассказать о своих чувствах, испытанных в связи с вновь пережитым событием.

Вопросы для анализа:

- Трудно ли было выражаться невербальным путем?
- Почему вам пришлось трудно/легко?
- Что из увиденного помогло вам понять тип события, о котором вспоминали (приятное/неприятное)?
- Как вы себя почувствовали, когда нужно было невербально передать событие?
- Чего вам не хватало?
- Каковы были ваши ощущения в роли наблюдателя за тем, что выражал ваш сосед по паре?
- Заметили ли вы обратную связь, когда переданная информация достигла своей цели?

Выводы:

- Путем более эффективного общения достигается улучшение адекватного выражения положительных и отрицательных чувств. Мы недостаточно явно выражаем свои эмоции, и это обуславливает возникновение внутреннего напряжения и состояния физического и умственного недовольства. В определенные моменты, по достижении критического уровня, отрицательные эмоции выплеснутся в неадаптированной форме: они окажутся чрезмерными или будут направлены в неверную сторону.

Занятие 2. Ролевая игра «Активное слушание»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить способы осуществления активного слушания;
- продемонстрировать качества хорошего слушателя;
- отличить активного слушателя от пассивного.

Ключевые понятия: оратор/говорящий, активное слушание, безразличие, наблюдатель.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, листы А4.

Время: 40 минут.

План занятия:

1. Трейнер выбирает по желанию троих участников, которые будут актерами.
2. Он говорит на ухо каждому, какая у него будет роль: 1. *оратор*; 2. *активный слушатель*; 3. *безразличный*.
3. Каждый из актеров не должен знать, какие роли играют двое других.
4. Остальные участники, не получившие ролей, будут наблюдателями.
5. Трейнер предлагает *оратору* рассказать небольшой эпизод из своей жизни (например, «Как я провел воскресенье»).
6. Двое других участников ведут себя согласно полученным ролям.
7. В конце каждый актер рассказывает о том, что он почувствовал во время ролевой игры.

Вопросы для анализа:

- Вопросы наблюдателям: Что вы заметили во время разговора? Как вы думаете, кто какую роль играл?
- Вопросы *оратору*: Что ты почувствовал, когда рассказывал? Кто из участников слушал тебя, а кто — нет? Как ты думаешь, у кого какая роль была? Почему?
- Вопросы *активному слушателю*: Хорошо ли ты себя чувствовал в этой роли? Почему? Какие качества определяют активного слушателя? (открытость, восприимчивость, эмпатия, принятие собеседника, терпение, причастность, присутствие, зрительный контакт и т. д.).
- Вопросы *безразличному*: Как ты себя почувствовал в этой роли? Трудно ли тебе пришлось или легко? Почему?
- Как вы считаете, справились ли актеры со своими ролями?

Выводы:

- Каждый из нас испытывает потребность слушать и быть услышанным.
- Слушание жизненно важно для того, кому нужно знать, какая у него роль в координации различных мероприятий и как принимать разумные решения, чтобы обеспечить атмосферу, способствующую продуктивной работе.

10 советов для лучшего слушания:

1. Будьте готовы слушать.
2. Слушайте внимательно.
3. Будьте заинтересованными.
4. Делайте заметки.
5. Слушайте осознанно.
6. Помогайте говорящему.
7. Следите за основными идеями.
8. Перефразируйте.
9. Не теряйте чувства критики.
10. Не перебивайте говорящего.

Занятие 3. «Диалог с внутренним другом»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить потребность общаться с самими собой;
- выразить внутренние мысли, которые лежат в основе некоторых конфликтов;
- найти способы преодоления конфликтной ситуации.

Ключевые понятия: монолог, внутреннее общение, подсознание.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги формата А4.

Время: 20 минут.

План занятия:

1. Трейнер объясняет участникам, что такое монолог: «В кризисных ситуациях у монологов своя роль. Правильно проведенное внутреннее общение может повлиять на вашу жизнь, потому что оно является в то же время общением с подсознательным. Но лучшая форма общения — диалог с «внутренним другом». Он составляет часть вас самих и способен на доверие, любовь и оптимизм».
2. Участникам предоставляется возможность взять на себя роль понимающего друга. «С этой позиции вы должны сами давать себе и, подбадривать себя и, прежде всего, дарить себе любовь, веру в себя и мотивацию. Речь не об анализе проблемы, не о поиске причин или немедленном нахождении решения. Делайте в точности то, что делает хороший друг: покажите свою дружбу, понимание и сочувствие, откройте новые возможности и посмотрите на себя, на свою жизнь и состояние с позитивной стороны».
3. Трейнер выдвигает тему для беседы с «понимающим другом», например: *Мои сегодняшние проблемы / Как мне быть дальше? / Почему мамы нет дома?* и др.
4. Участники работают индивидуально в течение 10 минут.
5. Участникам предлагается по желанию прочесть этот записанный на бумаге диалог.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко было общаться с внутренним другом?
- Хотелось ли вам прочесть этот диалог? На какую он тему?
- Как вы себя чувствуете, прочитав его?
- Будете ли вы в будущем продолжать общаться с «внутренним другом»?

Выводы:

- Слова означают не только конкретные предметы, но и чувства, отношения и стремления. Поэтому на наше подсознательное легко влиять при помощи речи. И использованные слова провоцируют определенные чувства — негативная лексика приводит к негативным же чувствам. Поэтому понемногу заменяйте все отрицательные формулировки теми, которые способны обусловить положительные перемены в вас.

Занятие 4. «Испорченный телефон»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить структуру акта общения;
- выявить качества хорошего слушателя;
- установить помехи в общении и способы их избежания.

Ключевые понятия: источник, адресат, канал, помехи, обратная связь, перефразирование.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Время: 10 минут.

План занятия:

1. Участники становятся в шеренгу за спиной друг у друга.
2. Тренер шепотом говорит первому участнику слово или фразу (например, «дерево», «Сегодня я в хорошем настроении»).
3. Первый участник шепотом сообщает их следующему, тот передает дальше и т. д., пока сообщение не дойдет до конца шеренги.
4. Последний участник, должен громко его произнести. Тренер тоже говорит слово или фразу, которую он запустил вначале. Затем эти два сообщения сравниваются. Если информация оказывается искаженной, ищут участника, от которого пошла ошибка. Занятие можно повторить несколько раз.

Вопросы для анализа:

- Что вы почувствовали, передавая сообщение?
- Почему иногда сообщение доходит до адресата в искаженном виде?
- Кто выступал в роли источника?
- Кто был в роли адресата?
- Что представлял собой канал общения?
- Каковы были помехи?
- Искажаются ли наши сообщения? Как искаженные сообщения влияют на межличностные отношения?

Выводы:

- Акт общения представляет содержание сообщения, которое, будучи сформулированным источником, шифруется *передатчиком* в виде *сигналов*, проходящих через *канал*, на протяжении которого сигналы подвержены опасности и искажения вследствие вмешательства источника шума (помехи); затем они достигают *приемника*, который их расшифровывает, возвращая посланию изначальную форму и передавая его *адресату*. Для получения обратной связи в повседневной жизни необходимо перефразирование.

Занятие 5. «Давайте здороваться»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить роль приветствия в общении;
- выразить варианты почтительного приветствия;
- вербально и невербально общаться, приветствуя друг друга.

Ключевые понятия: хорошие манеры.

Участники: ученики 9-10 лет.

Время: 10 минут.

План занятия:

1. Тренер делит участников на 3 команды.
2. Участники первой команды будут приветствовать друг друга согласно следующим правилам:
 - При встрече надо произносить «Доброе утро!», «Добрый день!», «Добрый вечер!» или просто — «Здравствуйте!», а прощаясь — «До свидания!» или «Спокойной ночи!».
 - Младшие должны первыми здороваться со старшими.
 - Мальчики первыми здороваются с девочками.
 - У приветствия множество значений, которые могут изменить его смысл, поэтому, здороваясь, проявляй свою симпатию, уважение к собеседнику, улыбайся, рассчитывай свои движения; пусть твой взгляд излучает тепло.
 - Надо избегать слишком громких приветствий и бесконтрольных жестов, которые вызывают смех у окружающих и стесняют как тех, с кем ты здороваешься, так и других людей, оказавшихся поблизости.
3. Вторая команда будет отвечать на приветствия — все вместе или по отдельности.
4. Третья команда будет наблюдать, правильно ли здороваются остальные.
5. Члены всех трех команд могут меняться ролями; игра продолжается до тех пор, пока все не успеют сыграть каждую из трех ролей.

Вопросы для анализа:

- Что было проще: здороваться или отвечать на приветствия?
- Какими невербальными средствами вы воспользовались, чтобы сделать приветствие более осмысленным?
- Что заметила третья команда в роли наблюдателей?
- Каким должно быть вежливое приветствие?

Выводы:

- Приветствие — способ общения людей при помощи слов или жестов, для выражения радости, уважения, симпатии при встрече или расставании друг с другом.

Примечания:

Можно также имитировать формы приветствия, характерные для других народов.

Римляне традиционно здоровались, поднимая правую руку. У румын приветствие часто сопровождается пожатием рук, объятиями и поцелуями; мужчины обнажают голову, приветствуя особ женского пола. Китайцы кланяются, сложив ладони перед собой. В прежние времена в Германии барышни склоняли колени перед старшими, придерживая юбки кончиками пальцев.

Занятие 6. «Размышления и афоризмы»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить свою роль в группе;
- продемонстрировать ассертивное поведение во время обсуждения;
- проанализировать неассертивное поведение;
- выразить свое мнение о размышлениях и афоризмах, касающихся общения.

Ключевые понятия: размышление, афоризм, оратор, слушатель, лидер, групповое общение.

Участники: ученики 14-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, записанные на листах бумаги афоризмы:

1. «Бессмысленно разговаривать с тем, кто не желает тебя слушать» (*М. Еминеску*).
2. «Когда мы пишем от третьего лица, это зачастую позволяет нам спрятаться за спиной группы» (*Г. Шварц*).
3. «Речь без ясной цели подобна путешествию без направления» (*Ральф Эмедли*).
4. «Перо сильнее меча» (*У. Шекспир*).

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Тренер делит группу на 4 подгруппы (эмпатия, честность, восприимчивость, терпение).
2. Каждой подгруппе выдается по одному из написанных на листах афоризмов.
3. Тренер предлагает участникам осуществить в подгруппах дебаты на тему полученного афоризма.
4. Члены каждой подгруппы делятся на две команды: одни «за», другие — «против».
5. Каждая подгруппа записывает на своем листе А1 аргументы «за» и «против».
6. Их представители знакомят остальных участников с результатами обсуждения.

Вопросы для анализа:

- Легко или трудно было вам работать в командах (подгруппах)?
- Выделился ли лидер в вашей команде?
- Удалось ли вам прийти к единому мнению?
- Случалось ли вам придерживаться противоположного взгляда?
- Какие черты говорящих и слушающих вы заметили?

Выводы:

- Общение в небольших группах происходит тогда, когда несколько людей собираются вместе, чтобы решить проблему, принять решение или внести предложения, связанные с вопросом/занятием, которое интересует всех в равной либо в различной степени, но без противоречий.

Занятие 7. «Насколько убедительным ты можешь быть»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить роль вежливых слов в процессе общения с другим человеком;
- дать определение понятию асертивности;
- использовать приемы и методы убеждения;
- описать поведение людей в контексте убеждения;
- выявить значение использования невербальной речи.

Ключевые понятия: вежливость, аргументы, убеждение, мимика, жесты, асертивность.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: игрушка (или любой другой предмет).

Время: 50 минут.

План занятия:

1. Трейнер выбирает двоих участников.
2. Он дает игрушку (или другой предмет, выбранный для этого занятия) одному из участников.
3. Трейнер дает пояснения: участник № 1, которому принадлежит игрушка (предмет), очень в ней нуждается. В то же время в ней нуждается и участник № 2.
4. Участнику № 2 он объясняет, что тот должен подобрать аргументы, которые убедят участника № 1 отдать ему игрушку.
5. Участник № 1 должен удерживать игрушку как можно дольше и отдать ее только тогда, когда сам этого захочет.
6. Когда игрушка сменила хозяина, участники меняются ролями.
7. Игра повторяется.

Вопросы для анализа:

- Легко или трудно тебе было найти убедительные аргументы?
- Легко или трудно тебе было устоять перед доводами собеседника?
- Что было труднее: заполучить предмет или удержать его?
- Какими обращениями пользовались участники, приводя аргументы?
- Какие еще аргументы могли подобрать участники, чтобы убедить друг друга?
- Почему у контраргументов должно быть асертивное содержание?
- Что значит быть асертивным?

Выводы:

- Люди дружелюбны с теми, кто использует слова вежливости и искренен в своей аргументации.
- Внимательно следя за жестами и мимикой человека, мы можем с легкостью понять, что он хочет сказать. Нужно быть асертивным, если хочешь кого-то убедить.

Примечания:

Для игры можно применить невербальный метод: участники пользуются для общения мимикой и жестами вместо слов.

Занятие 8. «Давайте говорить друг другу комплименты...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- привести аргументы в пользу важности комплиментов для каждого человека;
- сформулировать комплименты для различных коммуникативных ситуаций.

Ключевые понятия: комплимент, удовлетворение.

Участники: ученики всех возрастов.

Время: 35 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на пары.
2. Участникам предоставляется возможность говорить друг другу комплименты в течение 5 минут.
3. Кинув жребий, тренер выбирает одного участника.
4. Он предлагает группе говорить комплименты выбранному участнику.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко было говорить комплименты?
- Что вы чувствовали, когда вам делали комплименты? А когда их делали вы?
- Кто иногда говорит вам комплименты?
- Какие комплименты делают тебе папа, мама?
- Какие комплименты вы слышали в своем классе?
- Какие комплименты вы в последнее время слышали от учителей?
- Делаете ли вы комплименты сами себе?
- Кому вы в последнее время сделали комплимент?
- Почему нужно говорить друг другу комплименты?
- Какими должны быть комплименты?

Выводы:

- Благодаря комплиентам люди понимают, что привлекли чье-то внимание.
- Приятно получать комплименты.
- Делая кому-то искренний комплимент, мы доставляем ему удовольствие и поднимаем настроение.

Занятие 9. «Обними медвежонка»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оперировать словами утешения, уменьшительно-ласкательной лексикой;
- обосновать потребность людей в понимании и сочувствии;
- общаться в различных ситуациях.

Ключевые понятия: утешение, понимание, объятие.

Участники: ученики 7-12 лет.

Материалы: плюшевая игрушка (например, медвежонок).

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Трейнер приносит в класс плюшевую игрушку (например, медвежонка) и сажает ее на стул перед участниками.
2. Он объясняет ученикам, что продавец, у которого он купил этого медвежонка, сказал, что медвежонка необходимо обнимать много раз в день.
3. Участникам предлагается подойти и обнять медвежонка, сказать ему что-нибудь приятное.
4. Они поступают согласно указаниям тренера; застенчивых подбадривают.

Вопросы для анализа:

- Почему игрушке нужно, чтобы ее брали на руки?
- Почему нашему мишке нужно говорить добрые, ласковые слова?
- Когда вам хочется обнять свою любимую игрушку?
- Кто из окружающих вас людей мог бы занять место медвежонка?

Выводы:

- Люди нуждаются в утешении и в добрых словах. Им нужны друзья и понимающие родители.

Занятие 10. Ролевая игра «Мое личное пространство»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- установить типы личного пространства;
- подчеркнуть роль личного пространства в жизни человека;
- определить пространство общения для разных людей;
- описать поведение участников ролевой игры.

Ключевые понятия: личное пространство, уединение, вторжение, атака, нервозность, неловкость.

Участники: ученики 14-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: 5 парт.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер объявляет, что нужны 10 добровольцев: 4 девочки и 6 мальчиков.
2. Участникам предлагается сесть за парты парами, согласно условиям игры:
 - два соперника;
 - два партнера;
 - две подруги;
 - мальчик и девочка, которые нравятся друг другу;
 - мальчик и девочка, которые недолюбливают друг друга.
3. 10 человек выполняют указания тренера и садятся за парты.
4. Остальные участники наблюдают за поведением актеров ролевой игры.

Вопросы для анализа:

- Как вели себя участники?
- Как они уселись за парты? Почему?
- Какое расстояние было между ними?
- Как реагировал человек, чье личное пространство было нарушено?

Выводы:

- Все мы нуждаемся в личном пространстве вокруг себя. Люди, которые испытывают взаимное притяжение, предпочитают находиться ближе, чем те, кто недолюбливает друг друга. Если незнакомый человек слишком приблизился, у нас возникают признаки неловкости и беспокойства, затем желание убежать.

Примечания:

Участников надо посадить следующим образом:

- Двое соперников: один напротив другого.
- Двое партнеров: рядом.
- Две подруги: рядом, с небольшим расстоянием между ними.
- Мальчик и девочка, которые нравятся друг другу: рядом, обнявшись.
- Мальчик и девочка, которые недолюбливают друг друга: девочка отодвигается от соседа или наоборот.

Занятие 11. «Что такое конфликт»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить понятие конфликта;
- выразить свое личное мнение о нем;
- объяснить данное понятие путем анализа личного опыта;
- разработать собственную стратегию решения конфликтов.

Ключевые понятия: конструктивный конфликт, деструктивный конфликт, стратегия.

Участники: ученики 14-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, карандаши, листы А4.

Время: 50 минут.

План занятия:

1. Тренер делит группу на 6 пар.
2. Каждая пара получает собственное задание, например:
 - I пара: *Дайте определение конфликта.*
 - II пара: *Выразите конфликт при помощи метафоры.*
 - III пара: *Выразите конфликт при помощи карикатуры.*
 - IV пара: *Приведите как можно больше ассоциаций к слову «конфликт», например «конфликт — ссора».*
 - V пара: *Отыщите как можно больше положительных определений для слова «конфликт», например: «конфликт — возможность», «конфликт — забавно».*
 - VI пара: *Найдите как можно больше отрицательных определений для слова «конфликт», например: «конфликт — ссора», «конфликт — зло».*
3. После выполнения заданий организуются десятиминутные дебаты по результатам.
4. Каждая пара представляет свои идеи, выставляя на всеобщее обозрение итоги своей деятельности.

Вопросы для анализа:

- Что такое конфликт?
- Какова роль конфликта в нашей жизни?
- С чем прежде всего ассоциируется конфликт?
- Какими изображениями вы бы воспользовались, чтобы передать конфликт? Приведите аргументы.
- Как вы себя чувствовали, описывая/изображая конфликт?
- Какие стратегии решения конфликтов вам известны?

Выводы:

- Каждый из нас побывал в конфликтных ситуациях и определенным образом на них реагировал, вне зависимости от того, была ли выбрана стратегия соревнования, ухода, компромисса, сотрудничества или подавления. Однако мы сумеем достойно справиться с окружающими нас конфликтами только тогда, когда научимся понимать чужую точку зрения, доказывая таким образом свои навыки общения.

Занятие 12. «Окна конфликта»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- анализировать конфликты;
- определять причины, приведшие к конфликту;
- демонстрировать асертивное поведение в конфликтных ситуациях.

Ключевые понятия: решение конфликтов, порождение конфликтов.

Участники: ученики 12-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: лист для работы «Области конфликта».

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Трейнер раздает листы для работы «Области конфликта».
2. Он предлагает участникам подумать о последнем конфликте, с которым они столкнулись в личной жизни, в семье, в школе — решенном или находящемся на пути к решению.
3. Участники заполняют соответствующие 4 части листа, отвечая на вопросы:
 - Чем я спровоцировал конфликт?
 - Чем мой оппонент вызвал конфликт?
 - Как я способствовал решению конфликта?
 - Как мой оппонент содействовал решению конфликта?
4. Когда участники заполняют листы, тренер начинает дебаты.

Вопросы для анализа:

- Легко или трудно вам было вспомнить последний конфликт?
- Каково было находить причины, спровоцировавшие конфликт с вашей стороны?
- Каково было определять, чем ваш оппонент способствовал решению конфликта?
- Как случается чаще: вы провоцируете конфликт; вы содействуете решению конфликта; вы ждете, чтобы оппонент нашел выход?
- Какие стратегии решения конфликта вы знаете?
- Какой стиль решения конфликтов вы использовали или будете использовать?

Выводы:

- Самый конструктивный стиль поведения в конфликтных ситуациях — сотрудничество, то есть нахождение таких вариантов решения конфликта, которые в равной степени отвечают интересам обеих сторон и в то же время улучшают и укрепляют их отношения. Если обе стороны оказываются в выигрыше, они будут склонны уважать принятое решение. Очень важно использовать при решении конфликта общение, и никоим образом — физическую силу.

Занятие 13. Ролевая игра «Стили решения конфликтов»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить способы решения конфликтов;
- выявить причины возникновения конфликтных ситуаций;
- продемонстрировать навыки ассертивного общения при решении конфликтов.

Ключевые понятия: потребности, конфликтные ситуации, стили решения.

Участники: ученики 10-16 лет / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1.

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается описать различные конфликтные ситуации, которые имели место в школе. Их следует записать на листах А1.
2. Трейнер выбирает 2-3 конфликтные ситуации, которые будут разыграны в ролевой игре.
3. Он делит группу на 3 команды. Каждая из них инсценирует одну из конфликтных ситуаций.
4. В конце конфликты анализируются. Осуществляется поиск конструктивных решений.

Вопросы для анализа:

- Какую конфликтную ситуацию вы разыграли?
- Какие потребности могут порождать конфликты?
- Как вы себя почувствовали в доставшейся вам роли?
- Что случается, когда мы оказываемся целью противоречивых сообщений (повышаем голос, уходим и т. д.)?
- Каким был ваш собственный способ решения конфликта?
- Каким еще образом можно решить эти конфликты?
- Как выдумаете, всегда ли нужно использовать один и тот же стиль подхода к конфликтам?

Выводы:

- Не следует постоянно придерживаться одного и того же стиля подхода к конфликтам.
- Стиль следует адаптировать к обстоятельствам, ведь каждый из них эффективен в определенной ситуации.

Занятие 14. Ролевая игра «Продолжи рассказ»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить конструктивные способы решения конфликтов;
- установить причины конфликта;
- проявить навыки ассертивного общения при решении конфликтов.

Ключевые понятия: причины, последствия, конфликтные ситуации.

Участники: ученики 9-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: лист для работы «Конфликтная ситуация», цветные карандаши, листы бумаги А4.

Время: 25 минут.

План занятия:

1. Трейнер делит группу на 3-4 команды.
2. Он читает с рабочего листа различные примеры конфликтных ситуаций, по одной на команду.
3. Участники идентифицируют конфликтную ситуацию, затем выражают ее при помощи рисунка, в котором показывают пути выхода из нее.
4. Они сами придумывают окончание рассказа. Лидер каждой команды представляет рисунок и излагает рассказ.
5. Трейнер развешивает на доске рисунки команд.

Пример листа для работы с описанием конфликтной ситуации

Даша и Максим учатся в одном классе (третий класс). Максим очень хорошо учится. Ему нравится Даша. Однажды Дашин отец приехал забрать ее из школы после уроков и, узнав, что Максим живет неподалеку, отвез домой и его. Прощаясь, Максим сказал Даше: «До свидания!» Но Даша не захотела ему отвечать. Дашин отец рассердился и...»

Вопросы для анализа:

- Как бы вы сформулировали причину этого конфликта?
- Кто спровоцировал конфликт, Максим или Даша?
- Между кем имел место конфликт? Почему?
- Почему Дашин папа рассердился?
- Как бы вы продолжили рассказ?
- Как бы вы решили этот конфликт?
- Какие формулировки подошли бы здесь, по вашему мнению?
- Какими цветами вы бы воспользовались при иллюстрации? Почему?
- Можно ли назвать этот конфликт тяжелым?
- Какие у него могут быть последствия?
- Как можно было его предотвратить?

Выводы:

- Если люди общаются какое-то время, то, скорее всего, рано или поздно возникнет и конфликтная ситуация. Да и жизнь без противоречий была бы слишком уж скучна. Люди сами ищут конфликтов, либо провоцируя их и принимая в них участие, либо наблюдая со стороны — как зрители состязаний, игр, театральных пьес, фильмов или телевизионных выпусков новостей. Проблема не в том, как устранить конфликты, а в том, как преобразовать смертельные схватки в живые споры, как создавать конструктивные конфликты и избегать деструктивных.

Занятие 15. «Новые имена»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить свою роль в группе;
- вербально и невербально сообщить свое впечатление о некоторых лицах.

Ключевые понятия: телосложение, оцепенелость, сопротивление.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: липкие листочки, маркеры.

Время: 20 минут.

План занятия:

1. Участники становятся полукругом.
2. Трейнер предлагает участникам, которые еще не знакомы, дать другу подходящие, по их мнению, имена и найти несколько прилагательных или высказать свои впечатления о внешности друг друга.
3. Он советует обратить при этом внимание на телосложение, выражение лица, движения, напряжение или расслабленность, заметные при движении или положении тела.
4. Участники могут пойти потрогать того, о ком говорят, чтобы почувствовать напряжение, размеры, оцепенелость, толкнуть, чтобы проверить его сопротивление и т. д.
5. Все характеристики индивидуально записываются на листках.
6. Каждый участник указывает человека и имя, которое он ему присвоил. Затем пишет имя на клейком листочке и объясняет, почему выбрал именно его.

Вопросы для анализа:

- Ты считаешь, что ей подходит имя Елена. Можешь объяснить, почему?
- Что, по-твоему, у нее общего с твоей родственницей, соседкой, знакомой?
- Какова твоя родственница, соседка, знакомая?
- Как ты думаешь, у тебя сложилось верное мнение об этом человеке? Приведи аргументы.

Выводы:

- Существует опасность, что, присваивая ярлыки, ты сформулируешь у себя предвзятое впечатление о человеке. В результате ты построишь свое общение и взаимодействие с ним в соответствии с этим впечатлением.

Сделайте свои межличностные отношения главным приоритетом.

Алан Лой МакГиннис

ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ?

Было бы довольно трудно представить существование человека вне многоуровневых общественных отношений. Под ними мы подразумеваем положение человека в мире и в системе связей с близким окружением, его позицию относительно проблем, с которыми он постоянно сталкивается, например касающихся его основной деятельности, его взаимодействие с людьми и т. д.

Межличностные отношения определяются как «прямая и сознательная психологическая связь» между двумя и более лицами. Это предполагает:

- прямой, «лицом к лицу» контакт между партнерами;
- участие, внимательное отношение к себе и к другому, к взаимным потребностям и ожиданиям;
- цельное личностное присутствие собравшихся;
- взаимность поведения партнеров.

Разветвленная сеть отношений детей, находящихся в стесненных обстоятельствах (равно как и детей из дезинтегрированных семей), в психосоциологическом отношении составляет отдельную категорию межличностных отношений.

В этом контексте можно выделить два стратегических аспекта:

- конститутивный: закладывание основ, развитие и укрепление ценностной составляющей личности ребенка способствует завершению формирования самосознания и представления о себе;
- развивающий: становление межличностных отношений является важным фактором в становлении и развитии личности ребенка.

Влияние участников отношений (как взаимные действия партнеров) может осуществляться различными способами.

Приспособление развивается при привыкании, подстраивании друг под друга.

Отношения предполагают также взаимный перенос менталитета, мнений, точек зрения, поведения вплоть до уровня, когда субъекты способны идентично мыслить или действовать, развивая, таким образом, *ассимиляцию*.

К сожалению, часто проблемы детей, находящихся в стесненных обстоятельствах, и детей из дезинтегрированных семей проявляются на уровне межличностных отношений: отторжение со стороны сверстников, напряженные отношения с членами семьи, с

учителями, с соседями. Это в свою очередь вызывает изоляцию ребенка, уход из школы, а то и из семьи. Дети становятся замкнутыми, раздраженными, агрессивными, обнаруживают припадки ярости. Причина происходящего кроется в их неспособности строить отношения с окружающими. Из существующих отношений больше всего распространены:

- *стратификация*: статус детей структурируется согласно определенным иерархиям (роль, функция, социальный статус);
- *отчуждение*: не имея возможности взаимодействовать, дети покидают школьную и семейную среду, провоцируя и формируя внутригрупповой раскол или уходя в изоляцию.

Препятствия к общению, которые испытывает ребенок в стесненных обстоятельствах:

- плохое знание самого себя;
- сложности в общении;
- слабая способность адаптироваться к среде;
- неспособность строить разнообразные отношения;
- социальная пассивность.

В свою очередь, процесс создания/поддержания отношений предполагает:

- *наличие социальных представлений*: структурированная группа ценностей, понятий и навыков, касающихся предметов, аспектов и величин социальной среды, социокогнитивная система, позволяющая индивидууму выжить в обществе, направленность поведения и общения, а также реакция на стимулы среды (С. Москович);
- *наличие социальной компетентности*: способность ребенка понять логику социальных взаимосвязей в своем кругу отношений и в среде, к которой он принадлежит.

Социальные представления определяют некую форму социального познания и являются результатом процесса социокогнитивной переработки данных, реальности, который, по сути, предполагает трансформацию социальных объектов в умственные категории, позволяющие индивидууму понимать социальную жизнь и собственное поведение. Цель этого — ввести социального субъекта в его естественную среду, помочь ему понять этот мир и совладать с ним, приблизить мир к его собственной системе ценностей, истории, социальному и идеологическому контексту. Реальность наполняется смыслом только при прикосновении индивидуума, будучи динамичной и изменчивой благодаря своей чувствительности к новым практическим воздействиям в социальной области, а также конкретному контексту и идеологии.

По сути, динамизм реальности запускает формирование социальных навыков.

Таблица терминов

Социальное представление	Метасистемы, которые накладываются на человеческие системы знания. Они разрабатываются на социальном уровне и предназначены служить системой координат при восприятии реальности. Это категории знания, обладающие социальной функциональностью, способы социальной интеграции индивидуумов, а также возможности действовать в общественных кругах (Moliner, 1988, 1996).
--------------------------	---

Социальный навык	Способность индивидуума устанавливать социальные отношения с теми, к чьей среде он принадлежит.
Отношения	Связи, возникающие между людьми (<i>Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. 2000</i>).
Круг отношений	Группа людей, объединенных какими-либо отношениями. (<i>Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. 2000</i>).
Межличностные отношения	Психологические, сознательные и прямые связи между людьми. (<i>M. Zlate</i>).

С кем я строю отношения?

Будучи социальным существом, человек на протяжении жизни создает себе определенный круг отношений. Семья — первичная среда, в которой ребенок переживает свой первый опыт в этой сфере. По мере взросления, развития и формирования личности ребенка данный круг расширяется в соответствии с возрастом и занятиями ребенка.

Круг отношений ребенка, находящегося в стесненных обстоятельствах или происходящего из дезинтегрированной семьи, состоит из:

- семьи (мать, отец, братья, сестры, дедушка, бабушка);
- близких и дальних родственников;
- опекуна;
- школы (одноклассники, учителя);
- сверстников (друзья, компания);
- гендерных отношений (девочки/мальчики).

Естественно, что семья является решающим элементом во взаимоотношениях ребенка с миром. Именно в ней ребенок наблюдает способы взаимодействия с окружающими: это определенная модель семейных отношений, которую он чаще всего перенимает и использует как ориентир на протяжении всей дальнейшей жизни.

С самого начала круг отношений ребенка, находящегося в стесненных обстоятельствах или происходящего из дезинтегрированной семьи, оказывается неполным или связанным с определенными трудностями межличностного общения, что обусловлено отсутствием одного из родителей (или обоих) либо теми или иными обстоятельствами, которые препятствуют естественному росту и формированию личности ребенка.

В этом контексте роль школы становится приоритетной. Именно школьная среда является второй семьей ребенка, к которой он стремится. Поэтому необходимо особое отношение педагогов к этой категории детей.

Взаимодействие представляет собой естественный процесс, имеющий место между субъектами отношений. Он проявляется во влиянии, обуславливании или взаимных причинных действиях. В взаимодействия с окружающими развивается чувство человеческой общности, и человек чувствует себя частью мира.

В плане *социоаффективных отношений* между субъектами важна эмоциональная окраска взаимодействий, основу которых составляет межличностное притяжение. *Межличностное притяжение* предполагает склонность одного человека к другому, которую можно описывать исходя из ее направления и интенсивности.

На уровне взаимодействия детей, находящихся в стесненных обстоятельствах или

происходящих из дезинтегрированных семей, с субъектами сообщества определяются следующие структурные составляющие:

- *когнитивная*: представления партнеров друг о друге;
- *поведенческая*: тенденция человека вступать в отношения с другим человеком;
- *оценочная*: предполагает качество и силу переживаемых чувств.

Факторы, влияющие на межличностное притяжение:

1. *Близость*: она представлена предпочтением тех людей (членов сообщества), с которыми ребенок, находящийся в стесненных обстоятельствах или происходящий из дезинтегрированной семьи, вступает в прямой/непрямой контакт.
2. *Сходство*: предполагает выбор людей, похожих на нас в отношении способностей, ценностей и мотивации; схожесть психологических структур помогает общению. Разумеется, люди, вступающие в прямой контакт с детьми, оказавшимися в стесненных обстоятельствах, будут обладать, с точки зрения последних, высокой ценностной составляющей, которая может вырасти до уровня модели. В этом контексте сходство можно определить при помощи следующих элементов:
 - ориентация на социальную интеграцию детей, находящихся в стесненных обстоятельствах или происходящих из дезинтегрированных семей;
 - общая мотивация членов сообщества, стиль подхода;
 - опыт сообщества.
3. *Взаимодополняемость*: в этом плане важны отношения *ребенок—агент сообщества*, их продолжительность, интенсивность и социокультурный контекст; пропорциональное сочетание взаимных черт личности, которые определяют межличностное притяжение и способствуют ему.

Установление контакта и развертывание отношений с агентами сообщества является ключевым элементом в работе с детьми, находящимися в стесненных обстоятельствах или происходящими из дезинтегрированных семей. Сообщество призвано прийти на помощь ребенку.

Личность агента сообщества включает в себя сочетание двух основных аспектов:

- *реальная личность*: совокупность внутренних процессов, непроизвольно присущих человеку функций и тенденций, которые очень характерны и глубоко показательны для него самого, независимо от того, осознает ли он их, принимает и выражает;
- *психо(социо)педагогические способности*: имеются в виду относительные внутренние настроения и склонности, которые позволяют селекцию, концентрацию, направление и ориентирование компонентов реальной личности на получение оптимальных результатов в его миссии как агента сообщества.

Деятельность агента сообщества требует наличия определенных навыков:

1. *психосоциальные навыки* (оптимизация межчеловеческих отношений при помощи и исходя из проведенных мероприятий):
 - способность легко устанавливать адекватные отношения с субъектами;
 - способность адаптироваться под разные роли;
 - навыки эффективного общения;
 - понимание, дружба, самоотдача.
2. *психопедагогические навыки* (факторы, необходимые для построения различных составляющих личности ученика):

- способность понимать детей, умение проникнуть в их внутренний мир;
 - креативность;
 - эмпатия.
3. менеджерские навыки (руководство определенными ситуациями):
- способность позитивно и результативно воздействовать на положение ребенка, находящегося в стесненных обстоятельствах;
 - способность планировать и проектировать; устойчивость и своевременность принятия решений;
 - способность регулировать и координировать на различных уровнях положение ребенка в стесненных обстоятельствах.

Агент сообщества должен придерживаться педагогического стиля, предполагающего участие, сотрудничество (относиться к субъектам воспитания с уважением и интересом, устанавливая положительную атмосферу отношений) и консультирование.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ (РОЛЬ КОНСУЛЬТАНТА)

Функция консультанта — идентифицировать проблематичные ситуации в социализации детей, находящихся в стесненных обстоятельствах, равно как и детей, происходящих из дезинтегрированных семей; наметить, вместе с агентами сообщества, стратегии преодоления трудностей и реальные решения для каждого отдельного случая.

Таблица терминов

Социальное взаимодействие	Способ связи между людьми, проявляющейся во взаимном влиянии, обусловливании или причинном действии.
Модель отношений	Тип отношений, который ребенок перенимает и присваивает путем интроекции через свои качества и ценности.
Семейная модель	Группа жизненных черт и характеристик определенной семьи, представленных детям в период роста и взросления.
Родительская модель	Тип отношения одного из родителей (или обоих), перенятый ребенком.

КАК я строю отношения?

Часто дети, находящиеся в стесненных обстоятельствах или происходящие из дезинтегрированных семей, сталкиваются с одиночеством, изоляцией, отторжением со стороны окружающих. Довольно серьезная причина этого — их неспособность строить отношения. Часто им не хватает моделей отношений, с которыми они должны были познакомиться в семье. В других случаях проблемы объясняются тем, что родители

полностью проигнорировали развитие этого элемента в личности ребенка. В результате у него отсутствует опыт отношений, он не умеет их строить. С другой стороны, он сталкивается с «холодностью» (как ему кажется) со стороны окружающих.

Дети развивают разные виды *межличностных отношений*:

- *взаимное узнавание* (происходящее на основе представлений партнеров по общению друг о друге и о самих себе);
- *взаимное общение* (модели общения, контекст в ходе межличностного общения, отдельные аспекты переговоров в процессе межличностного общения, невербальные элементы межличностного общения);
- *социоаффективные отношения* (предполагающие обмен эмоциями, чувствами и структурами аффективно-сочувственного типа, которые лежат в основе симпатии и антипатии, предпочтения и отторжения в существующем кругу отношений);
- *Влияние* (взаимодействие ролей, функций и социальных статусов).

Гендерные отношения

Гендерные отношения касаются социальных функций и ролей, установленных и развитых посредством воспитания, культуры, традиций, религии и т. д.

Дети рождаются существами мужского или женского пола, но *учатся* быть мальчиками или девочками, которые потом станут мужчинами и женщинами. Задача агента сообщества, занимающегося консультацией детей, происходящих из дезинтегрированных семей, — привить им наиболее адекватное поведение, взгляды, ознакомить с ролями и занятиями, подходящими для их пола, и научить их строить отношения с людьми соответствующим образом.

В этом контексте учебное пособие охватывает два основных направления:

- гендерные различия ;
- преодоление гендерных стереотипов.

Очень важна кооперация субъектов отношений. Дети, находящиеся в стесненных обстоятельствах, научатся при помощи агентов сообщества строить отношения, основанные на сотрудничестве, а также развивать определенные умения:

- сопереживать;
- активно слушать;
- быть открытыми для общения;
- сотрудничать;
- строить отношения на основе доверия;
- представлять себе свое будущее.

Таблица терминов

Сотрудничество	Отношения, развивающие взаимное чувство симпатии и дружбы, доверия и доступности к запросам партнера в процессе совместной учебы или работы.
Социальная роль	Совокупность актов поведения, перенятых с перспективой обладания определенным статусом.

Гендерные роли	Социально установленные роли, приписываемые людям на основании того, что они мужского или женского пола.
Гендерная справедливость	Справедливое обращение с мальчиками и девочками, исходя из их специфичных гендерных потребностей.
Гендерное равенство	Относится к равной оценке стремлений, потребностей и поведения мальчиков и девочек.

Оценка стратегий построения отношений

Что я оцениваю?

- социальные навыки и умения субъектов;
- уровень социального вовлечения субъектов;
- динамику социальной интеграции субъектов;
- конкретные, реальные действия и события.

Как я оцениваю?

- формы оценки: письменно/устно;
- стратегии оценки: наблюдение, консультация, статистические данные, периодическое поступление информации со стороны субъектов, анализ документов, написанных субъектами.

Рекомендации:

Портфель как инструмент оценки мог бы отразить динамику социальной интеграции субъектов.

Занятие 1. «Мой круг отношений»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- установить наличие отношений;
- определить круг своих отношений;
- выявить черты/элементы поведения, которые их затрудняют;
- определить черты/элементы поведения, которые их облегчают.

Ключевые понятия: отношения, круг отношений, межличностные отношения.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, цветные карандаши, рабочий лист «Мой круг отношений».

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагают определить семантическое поле слова *отношения* (брэйнсторминг в группе). Трейнер записывает на большом листе все слова, названные участниками (например: *друг, мать, двоюродный брат, сосед, одноклассник, учитель, врач, директор школы, полицейский, понимание, уважение, доброжелательность, дом, семья, сотрудничество, ссора, помощь, поддержка, радость* и т. д.).
2. Записав все идеи участников, трейнер представляет им таблицу с тремя рубриками (таблица прилагается) и предлагает в соответствии с ними классифицировать высказанные идеи. Вся группа работает вместе.
3. Участники индивидуально заполняют рабочий лист «Мой круг отношений» для того, чтобы каждый определил свою «сеть» отношений.
4. Участникам предлагается продолжить фразу: «Отношения между людьми...». Они устно высказывают свое мнение.

Вопросы для анализа:

- С кем мы строим отношения?
- Назовите субъектов (членов) вашего круга отношений. В чем их значимость для вас?
- К кому вы обращаетесь в первую очередь в трудные минуты жизни? Как вы себя чувствуете, когда вам предлагают помощь?
- Кто вас может поддержать в трудную минуту, когда родители отсутствуют? Например, если у вас поднялась температура? Если у вас нет школьных принадлежностей (тетрадей, карандашей)? Если у вас нет зимней обуви? Если вы не можете наладить отношения с опекунами, со старшими братьями/сестрами?
- Кто в школе может быть рядом с вами — и в горе, и в радости?
- Почему важно строить отношения со всеми окружающими нас людьми?

Выводы:

- Люди не могут жить одни, а только рядом и вместе с другими. Естественно, члены семьи являются самыми близкими для нас. Однако, помимо них, мы также

строим отношения с родственниками, друзьями/подругами, одноклассниками/одноклассницами, коллегами по работе, соседями, учителями, жителями нашего населенного пункта. Не нужно забывать, что мы не одни. Всегда найдется кто-то, кто протянет нам руку помощи.

- Новые отношения — это шанс!

Рабочий лист «Мой круг отношений»

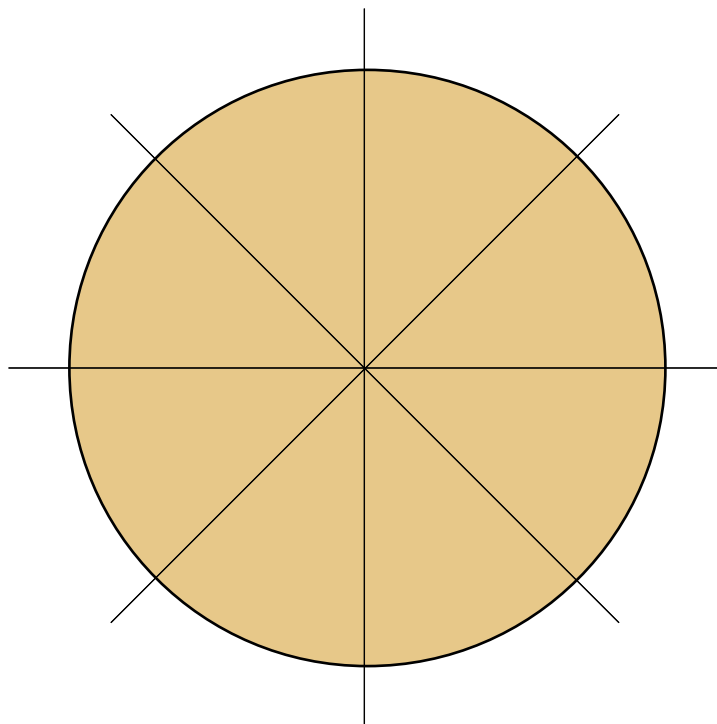


Таблица для тренера

<i>Субъекты отношений (те, с которыми мы строим отношения)</i>	<i>Какие качества нам нужны, чтобы построить хорошие, удачные отношения</i>	<i>Враги хороших отношений</i>
• Семья (мама, папа, сестры, братья); •	• умение слушать; • понимание; • доброжелательность; •	• ссоры; • крики; • обвинения; • эгоизм; • злость •

Занятие 2. «Мне удаются отношения с...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оценить свои отношения с членами собственного круга;
- определить свои личные качества, способные повысить шансы отношений на успех;
- выявить свои модели отношений.

Ключевые понятия: межличностные отношения, модели отношений.

Участники: ученики всех возрастов / педагоги.

Материалы: рабочий лист «У меня (я намерен построить) хорошие отношения с...», цветные карандаши, цветная бумага, ручки, листы бумаги.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам прокомментировать высказывание: «Хорошие отношения — это радость». Все работают вместе.
2. Каждый участник получает рабочий лист «У меня сложились (я пытаюсь построить) хорошие отношения с...» и заполняет его в индивидуальном порядке.
3. Организуется круглый стол. Трейнер предлагает участникам поделиться со всеми своим опытом удачных отношений. Затем он рекомендует поддержать ораторов аплодисментами и похвалой.
4. Участникам предлагается пересмотреть вторую рубрику рабочего листа и обвести имя человека, отношения с которым им хотелось бы улучшить. Поощряемые тренером, участники придумывают, как сделать конкретный шаг по направлению к выбранному человеку: пишут ему письмо, записку, рисуют что-нибудь, складывают фигурку, делают аппликацию из цветной бумаги и т. д. Необходимо уважать выбор участника. Все работают индивидуально. Трейнер подходит к тем, кому трудно начать работу, кого надо поддержать и подбодрить.
5. Участники получают небольшое домашнее задание: позаботиться, чтобы подготовленный ими сюрприз дошел по назначению. Трейнер может помочь идеями тем участникам, которые об этом попросят.

Вопросы для анализа:

- Как вы понимаете фразу: «Хорошие отношения — это радость»?
- С кем у вас сложились хорошие отношения? Что вы чувствуете рядом с ними? Каковы секреты успеха?
- Какие личные (общие) качества способствуют успешному развитию ваших отношений?
- Расскажите о жизненных ситуациях, которые заставили вас понять, как важны близкие люди.
- Как часто ты говоришь членам своей семьи, родственникам, друзьям, что любишь их, что дорожишь ими, что ваши отношения — радость для тебя?
- Что нужно (время, теплые слова, желание и т. д.), чтобы доставить радость тем, кого мы любим?

- Как, по твоему, почувствует себя человек, которому ты приготовил сюрприз?

Выводы:

- Зачастую мы забываем о тех, кто рядом с нами, или обходим вниманием мелочи, имеющие немалое значение. Мы забываем сказать им, что любим их, что ценим их дружескую поддержку. Давайте будем смелее!
- Отношения, наполненные уважением и пониманием, делают нас богаче.
- Никогда не поздно сделать шаг навстречу тому, кто рядом.

Рабочий лист «У меня сложились (я намерен построить) отношения с...»

У меня хорошие отношения с...	Я намерен построить/улучшить отношения с...



Занятие 3. «К кому я обращаюсь, если...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- установить лиц, социальных агентов, к которым они могут обратиться за помощью;
- признать, что в определенных ситуациях они могут прибегнуть к помощи человека, уполномоченного вмешаться;
- составить сеть личных связей с теми, к которым они могут обратиться при необходимости.

Ключевые понятия: социальные агенты, сеть личных знакомств и отношений.

Участники: ученики от 10 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: листы бумаги А 1, маркеры, бумага для заметок.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает каждому участнику перечислить на листке для заметок 4-5 сложных ситуаций, моментов, когда им было трудно принять решение. Записывать нужно в столбик. Напротив каждой ситуации учащиеся пишут, к кому (социальным агентам, просто знакомым) они тогда обратились за помощью.
2. Каждый участник придумывает название пережитому опыту только в одном слове. Остальные следят за рассказом и пытаются найти людей, чем-то на них похожих.
3. По знаку тренера участники объединяются в команды вместе с теми, на кого считают себя похожими. Они по очереди пересматривают списки событий и создают общий перечень, в который входят ситуации, общие для них всех.
4. Каждая команда выбирает из этого перечня социальных агентов, занятых в решении проблемы.
5. В конце каждая из них представляет свои результаты, дополняя общую работу собственной информацией. Для представления результатов тренер использует лист А 1, в центре которого рисует круг диаметром в 15 см и пишет внутри него слово Я. Представители команд записывают в отдельных кругах, присоединенных к центральному, по одному социальному агенту, установленному их группой. Если один и тот же социальный агент был назван несколько раз, его пишут только в одном круге. Цветок, который получится в конце занятия, будет представлять членов личной сети отношений. Затем вся группа обсуждает, когда и при каких обстоятельствах нужно обращаться за помощью к перечисленным социальным агентам.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствуете, составив такую сеть?
- Случалось ли вам обращаться к кому-либо, кто принадлежит к составленной сейчас сети? Как это было? Как вы себя чувствовали после этого?

Выводы:

- Как бы мы ни верили в собственные силы, нужно осознать, что в определенных обстоятельствах мы можем принять помощь/поддержку окружающих. Хорошо быть информированным человеком и знать, к кому можно обратиться в любой ситуации.

Занятие 4. «Я тоже веточка дерева»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- Составить свое семейное дерево;
- Интерпретировать отношения в семье.

Ключевые понятия: круг отношений, семейная модель, родительская модель.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, цветные карандаши, цветная бумага, клей, ножницы.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам ряд букв, чтобы они составили из них как можно больше слов: *я, с, м, е, ь*. Так будет найдено слово *семья*.
2. Он предлагает каждому изобразить свою семью в виде дерева. Участники могут пользоваться предоставленными материалами (обычная/цветная бумага, маркеры, цветные карандаши, клей, ножницы).
3. «Деревья» прикрепляются на заранее подготовленное панно. Можно использовать в этом качестве классную доску.
4. Трейнер организует обсуждение на основе работ участников.
5. Участникам предлагается рассмотреть и другие «деревья».

Вопросы для анализа:

- Какие виды деревьев представляют ваши семьи? Опишите эти деревья.
- Кто из членов семьи является: корнями, стволом, кроной, ветвями? Какая ветка крепче всех? Какой частью дерева являетесь вы?
- Что значит для вас семья?
- Кто вам ближе всего? Кому вы можете открыться? С кем у вас наилучшие отношения?
- Что бы вы хотели делать вместе с семьей?
- Если бы существовало Дерево Мудрости, с какой просьбой вы бы к нему обратились?
- Что бы вы изменили в своей будущей семье (по сравнению с нынешней)?

Выводы:

- Семья священна для каждого из нас, а родители — наши самые близкие люди. Хотя зачастую случается, что мы не понимаем друг друга, и иногда родителей нет рядом с нами, это не значит, что мы любим их меньше или что они не любят нас. Мы приходим в этот мир благодаря нашим родителям и, даже если их нет рядом с нами, можем найти поддержку в окружающих нас людях.
- В кругу семьи мы в большей безопасности.
- «Мы не приходим в мир; мы приходим из мира, подобно листьям дерева» (Алан Уоттс).

Занятие 5. «Разные и похожие»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить сходства и различия между людьми;
- оценить важность разнообразия.

Ключевые понятия: разнообразие, личное сходство/различие.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: рабочий лист «Разные и похожие», карандаши, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер объясняет, что различия между людьми — это то, что делает человека или группу людей уникальными.
2. Каждый заполняет рабочий лист «Разные и похожие».
3. Учащиеся передвигаются по классной комнате и парами сравнивают свои ответы.
4. От участников требуется трижды сравнить свои ответы с ответами трех разных одноклассников. Они должны пометить выбранными ими знаками похожие ответы и различающиеся.

Вопросы для анализа:

- На какие вопросы вы ответили так же, как и другие?
- В чем вы похожи на своих одноклассников, с которыми сравнивали ответы?
- Чем вы отличаетесь от одноклассников, с которыми беседовали?
- Какие черты, похожие или отличающиеся от черт других, раздражают вас больше всего?
- Приходилось ли вам когда-нибудь страдать оттого, что вы были похожи или непохожи на других? Встречали ли вы взрослых, которые не включают вас в осуществление каких-либо дел/занятий/мероприятий, потому что вы — не такие, как все?

Выводы:

- Как вы себя чувствуете, составив такую сеть?

Рабочий лист «Разные и похожие»

Имя _____

Дата _____

- Напиши для каждой категории как минимум три сходства и три различия, существующих между тобой и другими людьми, принадлежащими к той же категории.

Категория	Сходство	Различие
Дети		
Школьники		
Члены семьи		
Граждане Молдовы		

Занятие 6. «Мальчики и девочки»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проводить половые и гендерные различия;
- выявлять гендерные различия;
- определять общие гендерные характеристики человека.

Ключевые понятия: социальная роль, гендерная роль, гендерная справедливость, гендерное равенство.

Участники: ученики 10-16 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, стенды для Трейнера.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается выслушать ряд утверждений (стенд № 1). Те, кто согласен с услышанным, встают, несогласные остаются сидеть.
2. Учащиеся пытаются определить, что такое пол и что такое гендер, каковы половые/гендерные различия; они комментируют собственное мнение. Трейнер предлагает им дополнительную информацию, представленную на стендах № 2 и № 3.
3. При помощи брэйнсторминга записываются, с одной стороны, черты, свойственные только девочкам/женщинам, а с другой — характерные только для мальчиков/мужчин.
4. Трейнер обсуждает с участниками, какие из перечисленных черт касаются исключительно девочек/женщин, а какие относятся исключительно к мальчикам/мужчинам.

Вопросы для анализа:

- Чем девочки/женщины отличаются от мальчиков/мужчин?
- Определите половые различия и гендерные различия.
- Определите путаницу, существующую относительно этих понятий.
- Перечислите, приводя аргументы, черты, присущие только девочкам/женщинам и только мальчикам/мужчинам.
- Какие черты свойственны обоим гендерам?

Занятие 6 а. «Типичное/нетипичное гендерное поведение»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оценить собственный (типичный/нетипичный) стиль гендерного поведения.

Вопросы для анализа:

- Что вы узнали о своем собственном стиле поведения? Типичен он или нетипичен? Приведите аргументы.
- Перечислите и обоснуйте сходства между вашими стилями поведения.

Выводы:

- Половые различия — это биологические различия, которые не меняются в зависимости от времени и места. Гендерные различия касаются социокультурных особенностей и меняются во времени. Они часто варьируются от культуры к культуре, иногда — от сообщества к сообществу и приобретаются посредством культуры, воспитания, религии, масс-медиа и т. д.
- Как мальчики/мужчины, так и девочки/женщины сталкиваются с ситуациями, которые считаются типичными/нетипичными. Это затрагивает поведение каждого, в зависимости от менталитета, знаний, личной культуры и т. п.
- Мы настолько же разные, насколько универсальны!

Рабочий лист

Стенд № 1.

1. Женщины рожают детей, а мужчины — нет.
2. Женщины занимаются семьей, а мужчины приносят в дом деньги.
3. Новорожденных девочек одевают в розовое, а мальчиков — в голубое.
4. Существуют игрушки для девочек и игрушки для мальчиков.
5. Мальчики сильнее девочек в математике. Девочкам больше нравится чтение и письмо.
6. Мальчики не плачут, плачут только девочки.
7. На стройках чаще работают мужчины, в образовании — женщины.
8. При выполнении тех же работ мужчинам и женщинам платят по-разному.
9. Мужчины носят брюки.
10. Женщины готовят еду.

Стенд № 2. «Что такое пол и что такое гендер»

Пол	Гендер
• Касается биологических различий между мужчинами и женщинами, физиологических и анатомических характеристик. Существуют: лица мужского пола лица женского пола	• Касается социальных функций и ролей, обретенных и развитых посредством воспитания, культуры, традиций, религии и т. д. Можно говорить: лица мужского рода лица женского рода

Стенд № 3. «Половые/гендерные различия»

Пол	Гендер
• Определяется биологией • Универсален • Постоянен (не изменяется со временем)	• Определяется социально, ему обучают • Различается от культуры к культуре, равно как и внутри определенной культуры • Динамичен (меняется во времени) • Подвержен влиянию социоэкономических факторов

Стенд № 4. «Типичное/нетипичное гендерное поведение»

Условие: Заполните свой лист согласно следующей схеме:

- две вещи, которые вы считаете типичными для вашего гендера и которые делаете с удовольствием;
- две вещи, которые вы считаете типичными для вашего гендера и которые не любите делать;
- две вещи, которые вы считаете нетипичными для вашего гендера и которые делаете с удовольствием;
- две вещи, которые вы считаете нетипичными для вашего гендера и которые вы не любите делать.

	Мальчики/мужчины	Девочки/женщины
Типичные (с удовольствием)	1. 2.	1. 2.
Типичные (без удовольствия)	1. 2.	1. 2.

Нетипичные (с удовольствием)	1. 2.	1. 2.
Нетипичные (без удовольствия)	1. 2.	1. 2.



Занятие 7. «Мифы»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- распознавать гендерные различия;
- занимать критическую позицию относительно гендерных стереотипов.

Ключевые понятия: гендерная роль, гендерное равноправие, гендерное равенство.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, липкие листочки.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер заранее подготавливает равное количество листочков разного цвета, по числу участников, и предлагает каждому вытянуть по листочку. Критерий распределения будет следующим:
 - *n* желтых листочков: черты характера;
 - *n* голубых листочков: роли;
 - *n* розовых листочков: физические характеристики;
 - *n* зеленых листочков: когнитивные способности.
2. Участники объединяются в соответствии с цветом вытянутых листочков и стараются определить характеристики девочек/женщин и мальчиков/мужчин согласно критерию, изложенному в пункте 1: для каждой команды — определенная категория характеристик. Их нужно записать на липких листочках и расположить на двух стендах под соответствующими заголовками: «*Характеристики, которые относят к мальчикам/мужчинам (черты характера, роли, физические характеристики, когнитивные способности)*» и «*Характеристики, которые относят к девочкам/женщинам (черты характера, роли, физические характеристики, когнитивные способности)*».
3. Трейнер (или кто-нибудь из участников) представляют полученную картину.
4. Трейнер спрашивает, все ли участники полностью согласны с качествами, которые приписывают только девочкам или только мальчикам. Затем выявляются общие признаки.
5. Мнения участников записываются на листе бумаги, разделенном на две колонки под заголовками *Правда* и *Миф*. Все работают вместе. При необходимости для начала можно предложить несколько мифов: *Женщины не бывают хорошими руководителями; Мужчины не занимаются воспитанием детей; Мужчина — глава семьи; Педагогика — это для женщин; Женщины не разбираются в технике* и т. д. Участникам предстоит определить, что правда, а что миф, и подтвердить или опровергнуть эти заявления при помощи аргументов.

Вопросы для анализа:

- Назовите характеристики, общие для мальчиков и девочек. Проаргументируйте.
- Дайте определение традиционному способу восприятия статуса мужчины и статуса женщины. Бывают ли отклонения от модели? Приведите примеры. Как чувствуют себя эти люди? Выразите свое мнение.

- Каковы, по-вашему, гендерные потребности?
- Как изменились со временем гендерные роли?
- Откуда происходят гендерные стереотипы? Как можно от них избавиться?
- Как могла бы измениться наша жизнь, если бы мы преодолели гендерные стереотипы?

Выводы:

- В нашем обществе существуют различия между тем, как воспринимают девочек, и тем, как воспринимают мальчиков. Например, в раннем детстве девочек оценивают по их внешности, а мальчиков — по тому, что они делают. В школе про мальчика говорят, что он энергичен, умен, а про девочку — что она трудолюбива и усидчива.
- Гендер влияет на успехи и неудачи людей. Мужчины работают в полиции, в армии, телохранителями, открывают свой бизнес; от женщины ожидают, что она будет послушной и усердной. Про женщину, сделавшую карьеру, говорят, что ей повезло, не принимая во внимание ее качества и способности.
- Стереотипные предрассудки влияют на гендерные отношения, роли, приоритеты и потребности.



Занятие 8. «Рассказ о двух мулах»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- открыть для себя способы взаимопомощи;
- оценить решение проблемных ситуаций путем сотрудничества;
- проанализировать собственное поведение в трудных ситуациях.

Ключевые понятия: отношение к другим людям, жизненная проблема.

Участники: ученики от 8 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: рабочий лист «Два мула» для каждой пары участников, листы бумаги А4, липкая лента.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Следует заранее подготовить рабочий лист «Два мула». Нужно вырезать отдельно каждый эпизод и подготовить по комплекту из шести эпизодов для каждой пары участников.
2. Группа делится на пары.
3. Каждая из них получает набор рисунков о мулах. Рисунки должны быть перемешаны в произвольном порядке.
4. Каждой паре нужно расположить рисунки так, чтобы они оказались в логической последовательности, а затем составить по ним рассказ.
5. Выстроив рисунки в порядке событий, участники могут прикрепить их к листам А4 при помощи клейкой ленты.
6. Каждая пара представляет свою работу и собственный рассказ о двух мулах.
7. После того, как все пары представили свои рассказы, тренер упоминает работы, которые совпали или были очень близки к настоящей истории (в приложенном рабочем листе рисунки расположены в правильном порядке).

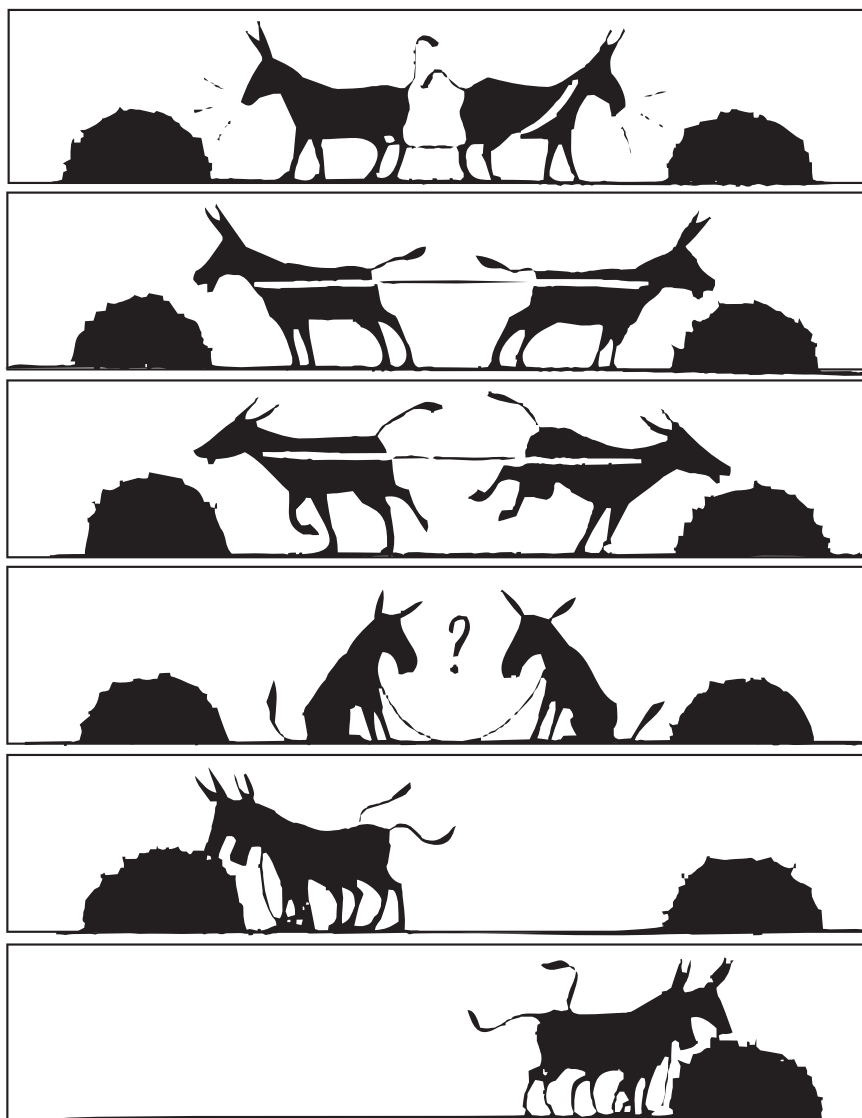
Вопросы для анализа:

- Какая проблема была у мулов?
- Как они пытались ее решить?
- Как вы думаете, на первом этапе подумал ли каждый из них и о другом? Удачным ли был способ, к которому они прибегли поначалу? Почему он не имел успеха?
- Как они поступили, чтобы выполнить желание каждого?
- Случалось ли вам сталкиваться с жизненной проблемой (или наблюдать за ней), которая была решена благодаря тому, что противники перестали думать только о себе и подумали друг о друге? Обоснуйте свой ответ.

Выводы:

- Гораздо проще найти способ выхода из сложной ситуации, в которую втянут и кто-то другой, когда стараешься узнать и его мнение о сложившемся положении. Иногда стоит остановиться и проанализировать ситуацию, определить мотивы, которые обуславливают твоё поведение и поведение противника. А чтобы понять

их, стоит поговорить с человеком, когда чувствуешь, что ваши отношения не складываются.



Занятие 9. «Семейный конфликт» (ролевая игра)

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать поведение лиц, втянутых в конфликт;
- определить причины вовлечения людей в конфликт;
- наметить шаги для восстановления отношений между членами семьи;
- сформулировать вопросы, требующие ответов / решений проблемы.

Ключевые понятия: отношения между членами семьи, конфликтная ситуация.

Участники: ученики от 10 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: лист с рассказом в четырех экземплярах.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Из числа участников выбираются трое добровольцев. Один будет играть роль матери, другой — отца, а третий — Адриана. Они получают по экземпляру рассказа и знакомятся с ним.
2. Остальные, делятся на три команды репортеров. Каждая изучает ситуацию следующим образом: одна команда исследует проблему и разрабатывает вопросы для матери, вторая — для отца, а третья — для Адриана. Цель заданных вопросов — помочь героям придумать конкретные шаги действия.
3. Пока участники работают в командах, Трейнер следит, чтобы сформулированные вопросы выявили потребности каждого из трех членов семьи, а также способы, с помощью которых каждому из них удалось бы уделять остальным больше времени и участвовать в улучшении создавшегося положения.
4. После 15 минут работы в командах репортеры берут интервью у соответствующих героев.

Семья Морару состоит из четырех человек: отец, мать, сын Адриан 12-ти лет и пятилетняя Мирелла. Дети остались с матерью в Молдове, а отец уже три года работает за границей. Мать возвращается с работы вечером, выходной у нее только в воскресенье. С некоторых пор Адриан уже не разговаривает с отцом по телефону, как прежде, с большим удовольствием. «До недавнего времени мы были, можно сказать, образцовой семьей, жили в полной гармонии. Адриан хорошо учился, а каждый вопрос мы решали сразу, не дав ему разрастись до проблемы, — с болью жалуется мать. Теперь Адриан часто пропускает уроки. От этого страдает его успеваемость. Мать уже не может подойти к нему с советом или с помощью — он говорит, что предпочитает обсуждать интересующие его темы с мальчишками со двора, потому что они лучше понимают «мужские проблемы». Отец тоже озабочен поведением Адриана, но сейчас он не может надолго приехать домой.

Вопросы для анализа:

- Что вы почувствовали, будучи в роли репортера?
- Какова причина поведения Адриана? Какая наибольшая потребность Адриана не удовлетворена?

- Как вы думаете, помогли ли вы членам семьи найти решение этой проблемы?
- Встречались ли вам среди знакомых похожие случаи? Как была решена проблема (если она была решена)?

Выводы:

- Сложившееся в нашей стране экономическое положение во многих случаях вынуждает одного из родителей или обоих уехать на заработки за границу. Тем не менее, в семье должно существовать здоровое общение. Хорошо, если находящийся вдали от дома родитель будет осведомлен о важных моментах в жизни своих детей, об их школьных успехах и будет поддерживать общение с ними разными способами. С особым вниманием следует отнестись к детям, находящимся на критических этапах развития, когда у них много вопросов и они особенно нуждаются в поддержке взрослых.



Занятие 10.

«Люди, которых я бы мог попросить поддержать мне веревку»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить понятие *доверенное лицо*;
- обосновать важность отношений, основанных на доверии;
- установить качества хорошего друга.

Ключевые понятия: доверие, доверенное лицо, уверенность, надежность, дружба.

Участники: ученики от 9 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: рабочие листы «Люди, которых я бы мог попросить поддержать мне веревку» — для всей группы, фломастеры, цветные карандаши.

Время: 15 минут.

План занятия:

1. Участникам раздают цветные карандаши, фломастеры и рабочие листы «Люди, которых я бы мог попросить поддержать мне веревку».
2. Трейнер объявляет, что каждому из них нужно нарисовать на вершине горы человека, который мог бы поддержать его веревку.
3. Участники размышляют, кто это может быть, и рисуют в течение пяти минут.
4. Закончив рисовать, они по очереди представляют свой рисунок и рассказывают о выбранном человеке.

Вопросы для анализа:

- Каково было выбирать человека, который мог бы поддержать твою веревку?
- Уверен ли ты, что этот человек не оставил бы тебя одного на полпути?
- Какие его качества заставили тебя проникнуться к нему доверием?
- Сталкивался ли ты когда-нибудь со сложной ситуацией, в которой этот человек бросил тебе спасательный круг?
- Как ты думаешь, если бы он выбирал кого-то, чтобы держать его веревку, выбрал бы он тебя?
- Какими качествами обладает доверенное лицо?
- Можешь ли ты довериться незнакомому человеку?

Выводы:

- У каждого есть кто-то, к кому он испытывает полное доверие, на кого может положиться в сложной ситуации. Доверенные лица могут быть разными, в зависимости от ситуации. Например, для принятия решения в критический момент вы можете обратиться к одному человеку, а за помощью в тяжелом физическом труде — к другому.

Занятие 11. «Ярлык на спине»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать ситуации, когда людей наделяют ярлыками согласно их поведению;
- определить реакции и переживания таких людей;
- предложить способы избавления от ярлыка.

Ключевые понятия: наделение людей ярлыками.

Участники: ученики от 10 лет / родители / опекуны / педагоги.

Материалы: три листа А4, заранее подготовленные на роль ярлыков (как описано в п. 2 Плана занятия), клейкая лента.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на группы, не более 8-9 человек каждая. Команды выбирают человека, который будет находиться в центре действия.
2. В коридоре тренер наклеивает выбранным участникам на спину (при помощи клейкой ленты) по листу бумаги, на котором записан поступок или характеристика. Им не следует знать, что написано у них на спине; им также нельзя видеть информацию на спинах двух других участников. На ярлыках должно быть написано: *Я отстаю по математике; Я поссорился с родителями; Я подрался с одноклассником* и т. п.
3. Соответствующие участники возвращаются в свои команды. Остальные члены читают надпись на спине участника и ведут себя с ним так, как, по их мнению, следует вести себя с человеком в таком положении.
4. Через пять минут тренер объявляет об окончании игры и спрашивает участников, находившихся в центре действия, поняли ли они, что именно написано у них на ярлыках.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали в центре действия?
- Как отреагировало на ярлыки большинство одноклассников?
- Обошелся ли кто-либо из учеников с вами так, что вы почувствовали себя хорошо? Что вы ощущали по отношению к этим людям?
- Были ли в вашей жизни ситуации, когда на вас «наклеивали ярлык» из-за ваших поступков — возможно, случайных, которые на самом деле не были вам свойственны?
- Удалось ли вам избавиться от этого ярлыка? Каким образом? Как скоро после его появления? Что вы предприняли, чтобы от него избавиться?
- Пострадали ли вы, так или иначе, из-за ярлыка?

Выводы:

- В жизни мы часто делаем поспешные выводы относительно некоторых людей на основании каких-нибудь поступков или поведения. Несправедливо наделять человека ярлыком только исходя из какого-либо элемента поведения, который мы заметили. Когда мы берем на себя ответственность судить о ком-нибудь, нам следует разносторонне узнать этого человека, и наши выводы не должны основываться на одном-единственном наблюдении.

Занятие 12. «Меняюсь местами с теми, кто...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- поразмыслить о собственной личности и о личности других;
- признать, что у людей могут быть сходные предпочтения, занятия, успехи/неудачи, даже если, на первый взгляд, они кажутся такими разными;
- оценить сходство как конструктивный элемент дружеских отношений или сотрудничества;
- предложить способы для подчеркивания ценности сходства и различий между людьми.

Ключевые понятия: равенство, разнообразие, принятие, сходство.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы и условия: список фраз «Меняюсь местами с теми, кто...»; достаточно свободного пространства, чтобы не препятствовать свободному передвижению участников.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники становятся в круг.
2. Трейнер объясняет участникам, что сейчас им следует быть очень внимательными к тем фразам, которые он произнесет. Если кто-нибудь убежден, что ему свойственна определенная черта, он меняется местами с тем, кто считает так же.
3. Сначала тренер читает несколько фраз о внешности участников (цвет одежды, цвет глаз и т. п.) — для разминки.
4. Когда группа «разогрелась» и участники оживились, он переходит к чертам личности.

Местами предстоит поменяться тем, у кого:

- есть двое друзей;
- есть эмигрировавший друг или родственник;

а также тем, кто:

- находит общий язык с любым человеком;
- легко выходит из сложного положения;
- помог кому-либо принять правильное решение и т. д.

5. Список может быть продолжен в зависимости от желания или целей тренера. Для этого он может сформулировать утверждения, касающиеся личных отношений, желаний, чувств, предпочтений, занятий, опасений учащихся и т. д.

6. После того как были прочтены все фразы и все участники нашли себя в определенных описаниях, можно переходить к анализу.

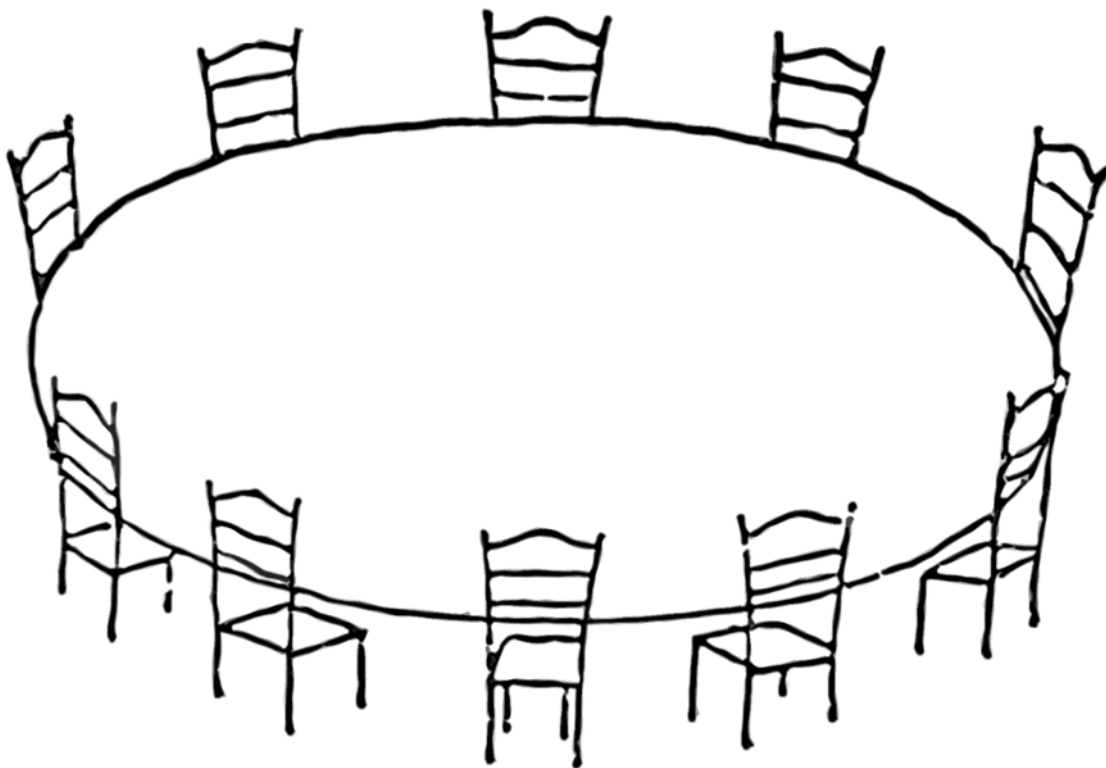
Вопросы для анализа:

- Что вам понравилось в этом виде деятельности?
- Было ли так, что утверждение относилось к одному-единственному человеку? Как вы себя почувствовали?
- Чем похожи все члены вашей группы?

- Есть ли существенные различия между девочками и мальчиками в том, что касается интересов, привычек и т. д.? А сходство?
- Довелось ли вам по нескольку раз поменяться местами с тем же человеком? Что вы почувствовали по отношению к этому человеку?
- Менялись ли вы местами с человеком, с которым, как вам казалось прежде, у вас нет ничего общего?
- Важна ли в отношениях схожесть?
- Как вы думаете, может ли тот факт, что мы отличаемся от других, отрицательно повлиять на наши отношения с окружающими?

Выводы:

- Мы, люди, являемся разными во многих отношениях. Нас можно идентифицировать по ряду критериев: пол, возраст, физические и психологические черты, личность, интересы, способности, желания, стремления и др. В то же время у нас как у личностей много общего, что помогает нам устанавливать отношения, основанные на дружбе, сотрудничестве и т. д. Нам есть чему поучиться друг у друга.



Занятие 13. «История одного мальчика» (исследования случая)

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- открыть для себя типы межличностных отношений в их нынешнем кругу: социоаффективные взаимоотношение, взаимообщение, влияние;
- рассказать о возможностях становления отношений с окружающими;
- занять позицию по отношению к тому, что происходит в их окружении.

Ключевые понятия: социальные представления, социальные навыки, модель отношений.

Участники: ученики 10-15 лет / родители / педагоги.

Материалы: график «В отношениях с людьми важно...», рабочий лист, «История одного мальчика» (исследование случая) полоски бумаги с фразами.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается записать свои имена в одной из рубрик графика «В отношениях с людьми важно...». В графике указано конкретное количество людей из каждой рубрики по отношению к числу присутствующих. Учащимся нельзя вписывать свое имя более чем в одну рубрику.
2. Трейнер предлагает участникам составить рабочие команды согласно числам, записанным в рубриках графика.
3. Он громко читает для всех первую часть «Истории одного мальчика». Затем вся группа обсуждает: «Почему Миша больше не пришел в школу?».
4. Представители каждой команды вытягивают равное число полосок бумаги с фразами. Команды ищут ответы на вопрос, заданный в «Истории...», с учетом информации, изложенной на полосках бумаги. На них специально написаны противоречивые сведения, чтобы вызвать более живую дискуссию, с дебатами и поисками решений.
5. Участники аргументируют свой выбор относительно рубрик графика, предложенного в начале занятия.

Вопросы для анализа:

- Насколько хорошо одноклассники, учительница и бабушка с дедушкой знают Мишу? Приведите аргументы.
- Что помешало Мише лучше узнать своих одноклассников?
- Опишите отношения Миши с учительницей.
- Как могли бы одноклассники и учительница приблизиться к Мише? Чего им не хватало?
- Насколько важно общение между людьми?
- Как Миша почувствовал себя в новой школе, рядом с новыми одноклассниками и новой учительницей? Как Миша чувствует себя рядом с бабушкой и дедушкой?
- Что значит для ребенка отсутствие родителей?
- Что заставило Мишу перестать ходить в школу? Как на него повлияло отношение

- учительницы, одноклассников? А отношение родителей?
- Как мы могли бы помочь Мише?

Выводы:

- Давайте узнавать друг друга!
- Давайте эффективно общаться!
- Будем принимать друг друга такими, как мы есть!
- Давайте сотрудничать!
- Нас объединяет то, что мы люди!

Рабочий лист **График «В отношениях с людьми важно...»**

слушать	сопереживать	общаться	сотрудничать	другое
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.

«История одного мальчика» (исследование случая)

Указания:

- Тренер громко читает первую часть «Истории...». Дебаты.
- Предложенные участникам для поиска решений фразы должны быть заранее написаны на полосках бумаги, вырезаны и представлены для вытягивания в равном количестве для каждой группы. Полоски следует перемешать, чтобы они не складывались в логической последовательности.

Мише 11 лет. Он высокий, худенький, замкнутый. У него пронзительные голубые глаза и черные волосы. Он часто вспоминает, как задул пять свечек на торте, который испекла его мать. Родители подарили ему тогда игрушечный экскаватор. Когда он был в первом классе, они с отцом смастерили скворечник. Он любил читать. Мечтал путешествовать по всему свету. Поссорился с другом из-за мяча. Они чуть было не подрались. Он любит своего младшего брата.

В октябре Миша пошел в четвертый класс. И не в ту школу, где проучился первые три года, а в другую. Теперь он жил не в городе, а в селе, у бабушки с дедушкой, куда прежде приезжал летом на несколько дней. Новые одноклассники, много незнакомых людей. И учительница другая. Только бабушка с дедушкой все те же. Многое изменилось. Сначала уехал папа. Мать объяснила, что ненадолго. Он уехал заработать денег, чтобы им лучше жилось. Миша не понимает, что произошло. Однажды мать сказала ему, что он поедет к бабушке с дедушкой и будет учиться в сельской школе. А братишка будет жить в городе у одной тети. Вскоре они снова станут одной семьей. И уехала. Все произошло очень быстро. Почему мама уехала тоже? А как же он будет играть с братишкой?

Миша пошел в новую школу. Одноклассники оказались шумными и драчливыми.

Он сидел за последней партой. Учительница сказала ему, что он не умеет решать математические задачи. Он ошибался. У него не получались задания по родному языку. Прошел уже месяц, а у него так и не появилось ни одного друга. Однажды мальчишки из седьмого класса побили Мишу в переулке. Бабушка с дедушкой упрекнули его, что он им никак не помогает. От родителей не было никаких вестей. Он скучал по братику.

Однажды Миша не пришел в школу.

Как вы думаете, что произошло? Где Миша? Почему он больше не пришел в школу?

Лист с полосками

Утром бабушка с дедушкой увидели, что Миша не ночевал дома.
Бабушка с дедушкой боялись сообщать в селе, что Миша не ночевал дома.
У городской тети был телефон.
Телефон городской тети не работал.
Дедушка плохо себя чувствовал из-за старости.
У Миши было два двоюродных брата, которые жили на другом конце села.
Мать прислала Мише телеграмму.
В лесу возле села была пещера.
Миша возвращался из школы один.
Миша редко отвечал на уроках, нечасто поднимал руку, а больше молчал.
Сельский автобус ездил в город два раза в неделю.
День рождения Миши был 1 ноября.
Один селянин сказал, что вроде бы заметил Мишу в автобусе, ехавшем в город.
Через село прошел цыганский табор.
Примару села сообщили, что в соседнем селе задержали двоих беспризорников.
Миша любил рыться на чердаке дома.
Миша пошел собирать яблоки с дедушкой.
Мише нравилось слушать сельский церковный хор.
Бабушка нашла под подушкой у Миши географический атлас.
Одноклассники утверждали, что иногда Миша плакал после уроков.
Учительница обнаружила, что личное дело Миши является неполным.
Миша закончил второй класс с похвальной грамотой.
Сельский полицейский был озабочен ограблением местного магазина.
В гостиной у бабушки был полный сундук всякой всячины.
Бабушка забыла, куда положила свои сбережения «на черный день».
Миша получил письмо от своих бывших одноклассников из городской школы.
Директор школы был очень сердит.

Занятие 14. «Капризный лев»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- различать разные виды отношений: сотрудничество, соревнование, конфликт;
- строить с окружающими отношения, основанные на сотрудничестве.

Ключевые понятия: социальное взаимодействие, социальная роль, модель отношений.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: белая и цветная бумага, маркеры, цветные карандаши, ножницы, клей, нитки.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер объявляет участникам, что Лев, царь зверей, приглашает их на Лесной Бал, где наиболее активный из них получит титул Честь Леса. Для этого им нужно соорудить из предоставленных материалов маску животного, которое они будут представлять, и придумать как можно более оригинальное пожелание для царя.
 2. Он объясняет участникам правила игры: Лев капризен, он подвергает гостей различным испытаниям, ставит их в «неудобное» положение. Важно, чтобы гости сделали Льву коллективный сюрприз.
- Лев капризничает и не отдает титула после первого испытания. Пожелания, по его мнению, «не очень удачны».
 - Царь предлагает гостям составить пары (по выбору) и придумать по четверостишию для Его Величества. Но и этого оказывается недостаточно.
 - Участникам он предлагает сгруппироваться, по желанию, в команды по 5-6 человек и представить пантомиму.
 - Царь зверей выражает свое восхищение всеми обитателями леса и сообщает, что любезно дарит титул Честь Леса всем гостям.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали во время первого испытания Льва? Что вы чувствовали по отношению к остальным, которые тоже стремились к титулу?
- Какой была борьба за титул в парах? Как вам удалось договориться? (например, зайчик и волк, лиса и косуля и т. п.)
- Расскажите, как вам удалось выполнить третью просьбу Льва.
- Какое испытание было наиболее легким/трудным? Обоснуйте.
- Какие отношения были между вами во время этого занятия? Докажите это на примерах.
- Почему важно сотрудничать? Приведите аргументы.

Выводы:

- Все мы учимся друг у друга.
- Есть вещи, которые мы можем сделать сами, и те, которые нам удаются сообща.
- Один в поле не воин.

Занятие 15. «Гусеница»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- произвести обмен связями;
- определить качества, необходимые для сотрудничества и поддержки сплоченности группы;
- предложить способы сотрудничества с окружающими.

Ключевые понятия: социальное взаимодействие, сотрудничество.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: бумага, картон, нитки, бечевка, импровизированные деревянные лыжи.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается объединиться в команды по 5-6 человек.
2. Им сообщают, что они будут представлять гусеницу. Для этого им выдаются нужные материалы: деревянные лыжи, картонные подошвы.
3. Группам предлагают ряд заданий:
 - пройти определенное расстояние (время засекается);
 - воспроизвести волны (невербальное общение);
 - потанцевать (невербальное общение);
 - придумать задание для другой команды.
4. Тренер организует и ведет круглый стол «Как мы справились».

Анализ:

- Как вы себя чувствовали в качестве «части гусеницы»?
- Какие качества нужны, чтобы сделать что-либо сообща?
- Какие умения вы применили, чтобы выполнить задание?
- Как чувствовала себя «голова гусеницы»?
- Какие приемы вы использовали, чтобы достичь успеха?
- Что бы вы изменили, если бы вам пришлось заново выполнять задание?

Выводы:

- Вместе мы добьемся успеха!
- Сотрудничество обеспечивает успех в команде.

Занятие 16. «Рецепты»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- оценить существующие отношения;
- описать разные виды отношений;
- предложить способы установления отношений с окружающими.

Ключевые понятия: социальное взаимодействие, модель отношений, сотрудничество.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается вытянуть по листочку с символами *торт* или *кекс*. Таким образом, они составят две команды. Одна сочиняет «Рецепт Успешных Отношений», а другая — «Рецепт Затрудненных Отношений».
2. Команды выбирают способ представления своей работы. Во время представления они спрашивают советов для «Затрудненных Отношений».
3. Трейнер предлагает участникам организовать Шоу Успешных Отношений. Представители каждой команды вытягивают карточки, на которых названы разные категории взаимосвязей (дружба, отношения между родителями и детьми, между учителем и учеником, между братьями/сестрами, между девочкой и мальчиком, между одноклассниками, между начальником и подчиненным, деловые отношения и т. д.).
4. Команды представляют разными способами (на выбор: стихи, карикатура, пантомима, инсценировка, эпиграмма, песня и т. д.) различные отношения между людьми, согласно вытянутым карточкам.

Трейнер поддерживает предложенные участниками идеи.

Анализ:

- Насколько легко завести отношения?
- С кем тебе легче/труднее построить отношения? Приведи аргументы.
- Какие качества тебе нужны, чтобы построить хорошие отношения?
- С какими трудностями ты сталкиваешься при построении отношений? Кто тебе может помочь?
- Каковы «ингредиенты» успешных отношений?

Выводы:

- Если в прошлом тебе не удалось отношения с кем-то, это не значит, что в будущем у тебя нет шансов.
- Поощряй своего друга к уникальности.

Отвага... начало победы.

Плутарх.

Бесспорно, каждый день мы принимаем решения. Саму нашу жизнь можно рассматривать увидеть как череду решений, как вымощенную решениями дорогу. Впоследствии некоторые из них мы оцениваем как правильные, приносящие удовлетворение, а о других жалеем. Но все они учат нас чему-то о мире, в котором мы живем, и о нас самих.

Умение принимать правильные решения необходимо нам для того, чтобы развить в себе «жизненные навыки»:

- чтобы контролировать собственную жизнь;
- чтобы другие нас уважали;
- чтобы испытать и развить свои психические возможности и способности;
- чтобы улучшить свое представление о себе.

Что такое решение?

Решение — это выбор между двумя или более альтернативами (возможностями), способами достижения определенной цели. Информация — вот что заставляет нас предпочесть одну альтернативу другой. Располагая ею, выбор сделать легче. Иногда благодаря информации он осуществляется непосредственно, буквально на виду, а порой решение принимается только после тщательной обработки данных. Чтобы принять (верное) решение, нужно учитывать последствия, которые оно будет иметь для нас, а нередко для всей нашей жизни. Достаточно часто последствия решения касаются не только человека, принявшего его, но и других людей.

Как происходит принятие решения?

Принятие решений — выбор из нескольких альтернативных возможностей — распространенный в повседневной жизни процесс. Часто мы принимаем решения, сами того не осознавая, потому что в нашем поведении присутствует уже автоматизм, создавшийся за годы опыта. Однако бывают решения, которые требуют продолжительных размышлений или глубокого анализа вариантов.

Хотя порой нам трудно определить действующий при этом механизм одного процесса, он все равно имеет место, но на подсознательном уровне. Его этапы представляют различные уровни сложности, в зависимости от решения, которое требуется принять и в общих чертах являются следующими:

1. *Идентификация проблемы.*
2. *Анализ доступной информации.* На этом этапе собирается вся информация относительно темы (прибегают к собственной памяти, к советам близких и т. д.).
3. *Разработка/упорядочение подходящих решений.* Здесь имеет место первая попытка логического упорядочивания информации в структуры подходящих решений.

4. *Исследование альтернатив.* Проводится мозговой штурм относительно всех найденных решений; их анализируют, проверяют, сравнивают.
5. *Оценка альтернатив и выбор оптимального варианта.* Возможные действия подвергаются финальной оценке, а из всех вариантов выбирается наиболее адекватный. В некоторых случаях выбор оказывается затрудненным. Это происходит особенно тогда, когда подлежащее принятию решение очень сложно и многогранно, включает повышенную степень ненадежности и риска. Вот некоторые из этих трудностей:
 - Два или более варианта могут казаться одинаково привлекательными. В этих условиях необходим более тщательный анализ и оценка альтернатив.
 - Возможно, ни одна из них не позволяет полного достижения поставленной цели. В таких условиях предпочтительно введение двух или даже трех альтернатив.
 - Когда ни один из вариантов не способен привести к достижению поставленной цели, необходимо вернуться к этапу их исследования.
6. *Действие согласно принятому решению и принятие ответственности за последствия.* После принятия решения человек действует согласно разработанному плану.
7. *Пересмотр принятого решения и переоценка.* Некоторые последствия решения не могут быть предусмотрены, когда мы останавливаемся на оптимальном варианте. Иногда, в подтверждение того, что пережитый опыт научил его чему-то, человек возвращается к этапу анализа и выбора, оценивая как контекст, факторы и информацию, так и собственные механизмы принятия решений.

Решение само по себе нельзя назвать хорошим или плохим, правильным или ошибочным. О нем следует судить исходя из количества и качества информации, которой мы располагаем, из контекста, в котором оно было принято и из способности (практикуемой, поддерживаемой, воспитанной) принимать решения. Взросление, развитие личного опыта, определение самосознания или позитивного и реалистично обоснованного самовосприятия и т. д. — все эти факторы определяют непрерывный, не эпизодический процесс развития способности принимать решения.

Все исследования механизма принятия решений признают, что те из них, которые касаются карьеры, учебы или стиля жизни — другие по своей природе, нежели выбор предмета или продукта из предложенных, каким бы богатым это предложение ни было. Решения, относящиеся к карьере, требуют глубокого и многостороннего участия человека. Задействованными оказываются также его личность и индивидуальность (в эмоциональном плане, в плане отношений, воли и мотивации).

Какие существуют типы решений?

Можно классифицировать решения по ряду критериев:

1. По временному охвату и последствиям:

- а) стратегические решения, которые относятся к периоду 3-5 лет, — непосредственно способствуют выполнению основных или вторичных задач и касаются общих занятий человека (например, карьеры);
- б) тактические решения, которые охватывают период от 6 месяцев до 2 лет, способствуют выполнению вторичных задач и касаются ряда или части главных занятий человека (например, отъезда на заработки за границу);
- в) текущие решения, которые касаются периода максимум в несколько месяцев, — способствуют достижению индивидуальных целей.

2. По частоте принятия:

- а) периодические решения, принимающиеся время от времени (через неравномерные интервалы), которые трудно предусмотреть и которые зависят исключительно от потенциала данного лица принимать решения;
- б) уникальные решения, носящие чрезвычайный характер, которые не повторяются в ближайшем будущем.

3. По возможности опережения:

- а) решения, принятые заранее, когда время их принятия и основные задействованные элементы известны задолго до этого;
- б) непредсказуемые решения, когда время их принятия и основные задействованные элементы становятся известны незадолго до этого, а их качество зависит от интуиции и способностей человека, принимающего их.

4. По условиям, в которых человек принимает решение:

- а) решения, принятые в условиях определенности: когда человек, который принимает решение, точно знает, каковы альтернативы, а также результаты, сопряженные с каждой из них, то говорят, что присутствуют условия уверенности (знаешь, что собираешься купить, но существует целый ряд товаров этого рода);
- б) решения, принятые в условиях риска: считается, что условия являются рискованными, когда необходимо принять решение на основании неполных сведений (например, когда человек один и вдруг погас свет);
- в) решения, принятые в условиях неопределенности: когда информация отсутствует или ее недостаточно, становится сложно объективно оценивать вероятность тех или иных последствий, что затрудняет принятие решений.

Каковы преимущества и недостатки коллективного принятия решений?

Некоторые решения можно принимать коллективно. Часто это могут себе позволить организации и учреждения, в том числе школы. Например, когда класс решает сбежать с уроков или что-нибудь организовать. У коллективной разработки решений есть как преимущества, так и недостатки по сравнению с индивидуальной работой над решениями. Мы расположили их в следующей таблице.

Преимущества	Недостатки
1. На проблеме сосредоточено большее количество сведений и знаний.	1. Занимает больше времени.
2. Можно выдвинуть и развить гораздо большее число альтернатив.	2. Из-за разногласий принятие решений может откладываться; могут возникнуть обиды и даже конфликты.
3. Они (решения) гораздо вероятнее, и пользуются бóльшим пониманием; кроме того, коллектив принимает их с большей готовностью.	3. Возможно, в обсуждении/дебатах будут доминировать голоса одного или нескольких членов группы.

4. Члены коллектива приобретают полезные в будущем знания и навыки.	4. При отрицательных последствиях члены группы могут попытаться возложить ответственность на плечи кого-нибудь одного.
5. При выборе оптимальной альтернативы группы могут быть склонны рисковать больше, чем отдельные лица.	5. Может возникнуть явление, известное как «групповое мышление».

Что влияет на принятие решения?

Ценности. Личные ценности человека (абстрактные идеалы, которые моделируют способ мышления и поведение) влияют на процесс принятия решений. Исследователи поведения различают два их типа. Первый относится к определенной модели поведения, подходящей для любых обстоятельств. Это инструментальные ценности. Они включают в себя такие понятия, как честность и любовь. Второй тип — итоговые ценности — сопряжен с верой в то, что определенное состояние заслуживает усилий для его достижения. Например, один человек может считать, что стоит уехать за границу, чтобы достичь финансовой независимости, а другой — что счастливая семья заслуживает любых усилий. Каждый из нас обладает различными инструментальными и итоговыми ценностями, которые по-разному влияют на наши решения.

Интересы. Каждый человек исполняет несколько ролей — отца/матери, мужа/жены, дочери/сына, ученика/ученицы, члена сообщества — и имеет цели, соответствующие каждой из них. Интересы представляют выборочную, сравнительно стабильную и активную ориентацию, склонность человека к некоторым занятиям, в рамках которых он может исполнять несколько ролей.

На принятие решений влияет также ряд факторов, принадлежащих внутренней или внешней среде человека.

Внутренняя среда:

- навыки и школьное прошлое;
- личный стиль поведения;
- самосознание;
- восприятие мира.

Внешняя среда:

- семья, из которой человек происходит (ценности, стили воспитания);
- круг друзей (ценности, стили поведения);
- ситуации, в которых нужно принимать решения;
- давление окружающих;
- школа (ценности, стили воспитания);
- общество (ценности).

Какова специфика принятия решений у подростков?

Важно знать, что при принятии решений у подростков задействованы три категории событий:

- а) физические и социальные перемены, которые подвергают их новому жизненному опыту;

- б) вопросы, которые они себе задают относительно действенности стандартов и авторитета взрослых;
- в) открытие тех черт личности, которые будут приняты и высоко оценены — процесс открытия, оставляющий отпечаток на всем будущем развитии, вне зависимости от того, был ли он пережит драматично или оказался приятным.

Несколько советов относительно принятия решений

- Постарайся собрать как можно больше информации о данной проблеме (причины, контекст, похожие случаи и т. д.)!
- Освободи свое воображение, не отрицай с самого начала необычные и невероятные решения!
- Если время позволяет, продумай разные пути дальнейшего развития событий, которые могут исходить из твоего решения!
- Попробуй узнать мнение о твоей проблеме по возможности большего количества людей (суждениям которых ты доверяешь). Возможно, их идеи приведут тебя к решению, о котором ты сам никогда и не подумал бы!
- Если, в конце концов, после оценки всех альтернатив ни одно решение не кажется тебе подходящим, доверься своей интуиции. Чаще всего она плохого не посоветует!

Специфика принятия решения в дезинтегрированных семьях

Дети, происходящие из дезинтегрированных семей, чьи родители (один или оба) уехали за границу, могут сталкиваться с трудностями при принятии решений. Возможной причиной этого является отсутствие родительской модели и чрезмерное доверие к одноклассникам или друзьям, которые зачастую оказываются неподходящими примерами для подражания.

Повседневная жизнь являет собой источник проблем для ребенка, лишённого родительской защиты. Они распространяются на широкую область деятельности — от ответственности за хозяйство до организации расписания и свободного времени, от управления семейным бюджетом до обеспечения медицинской помощи или выбора друзей. Трудности, сопряженные с решением проблем, связаны с отсутствием навыков принятия решений, с недостаточным опытом в принятии на себя ответственности. Тот факт, что такие дети не располагают адекватными моделями для решения проблем и принятия решений, определяет наличие риска при подходе к различным жизненным ситуациям и грозит усвоением отрицательных моделей поведения, что приводит к тяжелым последствиям в плане физического и душевного здоровья.

В занятиях, представленных в данной главе, перед тренером поставлена задача помочь ученикам сформировать способность принимать собственные решения, брать на себя ответственность за предпринятые действия, объективно оценивать текущую обстановку и определять оптимальные цели для дальнейшего пути.

Занятие 1. «Коллективные решения»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать этапы принятия решений;
- обосновать потенциальный риск, связанный с теми или иными действиями.

Ключевые понятия: личное решение, коллективное решение, переговоры, общение.

Участники: ученики 11-12 лет.

Материалы: 4 набора билетов («очень высокий риск», «средний риск», «минимальный риск», «никакого риска»), 4 карточки «Оцени положение», клейкая лента, маркеры.

Время: 20-25 минут.

План занятия:

1. Трейнер делит участников на 4 команды. Каждая из них получает карточку, набор билетов, клейкую ленту и маркер.
2. Задача команд — проанализировать изложенное на карточке поведение и оценить его потенциальный риск. Затем они наклеивают полученные билеты на лист А1 и пишут рядом с каждым соответствующие типы поведения, выбранные из начального списка (с карточки), согласно коллективному решению.
3. После выполнения задания каждая команда решает, кто будет представлять остальным участникам ее решение.

Анализ:

- Какие элементы имели значение при принятии решений?
- Как вы подошли к коллективному решению? Как вы поступили, когда различные члены команды по-разному оценили тот же вид поведения?
- При анализе какой ситуации вы столкнулись с трудностями? Как вы думаете, почему?
- Насколько трудно принимать индивидуальное решение? А коллективное?

Выводы:

- Для каждого из нас оценка рисков является одной из наиболее распространенных задач при принятии решений. Это происходит по-разному от человека к человеку, в зависимости от имеющейся информации, предыдущего опыта, умственного развития, чувства ответственности, ценностей и т. д.
- Иногда человек оказывается в таком положении, что, как член команды, должен принимать решение. Эффективное общение, предполагающее выслушивание друг друга, аргументация и переговоры представляют собой оптимальные условия для принятия коллективного решения.

Карточка «Оцени положение»

Примеры ситуаций:

выпить аспирин; солгать, чтобы кому-нибудь помочь; сбежать с уроков; грызть ручку; потерять библиотечные книги; сесть пьяным за руль; посмеяться над кем-нибудь уехать работать за границу; украсть товар из магазина; убежать из дома; курить; есть шоколад; готовить уроки; драться с одноклассниками; любить кого-нибудь; умываться; заниматься спортом; работать.

Занятие 2. «Принятие правильного решения»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать возможные варианты выхода из затруднительного положения;
- оценить принятое решение.

Ключевые понятия: решение, альтернативы, возможные действия.

Участники: ученики 11-12 лет.

Материалы: карточка «Принятие правильного решения».

Время: 25-30 минут.

План занятия:

1. Трейнер читает вслух текст с карточки «Принятие правильного решения».
2. Участники, разделенные на команды по 4-5 человек, должны придумать два возможных исхода описанной ситуации, соответствующих наилучшему, этичному решению и наихудшему, наименее подходящему решению, которые могли бы принять действующие лица.
3. Из каждой команды выбирают по одному участнику для представления всей группе разработанные сообща сценарии.
4. После того как будут заслушаны версии, выбранные командами, тренер при помощи всех участников разрабатывает «наилучшее решение» и обсуждает представленные альтернативные решения.

Вопросы для анализа:

- Каковы последствия принятых решений? Что значит «подходящее решение»? А «плохое решение»? Для кого может быть хорошим или плохим решение?
- Отталкиваясь от решения, принятого в каждом случае, можете ли вы разработать портрет задействованных персонажей? Почему?
- Существует ли «наилучшее решение»?

Выводы:

- Бывают решения, соответствующие общепринятой морали, и решения или модели поведения, которые общество одобряет в меньшей мере. При принятии решения, помимо последствий, касающихся нас самих, надо учитывать и то, каким образом оно затронет жизнь других задействованных лиц.

Карточка «Принятие правильного решения»

«Степа с мамой пошли в магазин купить продуктов для школьного праздника. Когда они перекладывали покупки в пакет, он упал на пол. Сок, бутылки и конфеты оказались разбросаны по всему магазину. Тогда...».

Занятие 3. «Дилемма Андрея»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- осуществить анализ различных вариантов выхода из сложного положения;
- проанализировать факторы, задействованные в принятии решения;
- определить последствия решения в отдельно взятом случае.

Ключевые понятия: решение, дилемма, ценности, последствия решения, потребность в информации для принятия решения.

Участники: ученики 11-12 лет.

Материалы: карточки «Трудное решение», таблицы «Как мне быть?», нарисованные на листах А1 (по одной на команду), маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Тренер делит участников на команды по 5-7 человек и раздает команде по карточке и по таблице «Как мне быть?».
2. Каждая команда анализирует представленный случай (моральную дилемму) и разрабатывает возможные решения для выхода из ситуации, заполняя таблицу «Как мне быть?» (15 минут).
3. Каждая команда выбирает участника, который представляет всей группе выбранные ею решения.
4. После того, как были заслушаны все версии решения проблемы, равно как и их последствия, тренер разрабатывает вместе со всеми участниками наиболее подходящий вариант выхода из данного положения.

Вопросы для анализа:

- Какие факторы влияют на решение Андрея?
- Что случится, если Андрей расскажет директору о том, что он видел? А если не расскажет?
- А что, если старший брат Андрея попросил его молчать? Вдруг он пригрозил побить его, если тот вымолвит хоть слово?
- Что делать, если директор пообещал детям сохранить анонимность того, кто предоставит какую-нибудь информацию о краже?
- Если директор предложит вознаграждение тому, кто поможет распутать дело, может ли это как-то изменить решение Андрея?
- Возможно ли, что брат Андрея совершенно не связан с кражей? Как может узнать об этом Андрей? Располагает ли Андрей всей информацией, необходимой для принятия решения?
- Что должен сделать Андрей в первую очередь, прежде чем принимать решение?
- Что для вас важнее: быть хорошим гражданином или оберегать свою семью?
- Как следует поступить Андрею?

Выводы:

- На наши решения влияют наши ценности, интересы, чувства, убеждения. Принимаются во внимание не только моральные нормы, но и ценности общества. Но все мы разные, у каждого свой склад личности и собственный жизненный опыт. Поэтому различные люди в одних и тех же условиях реагируют неодинаково и осуществляют разный выбор.
- Иногда трудно принимать решения в случаях, когда задействованы дорогие нам люди.
- Первым шагом к принятию нелегкого решения может стать искреннее общение с людьми, которых это непосредственно касается, равно как и поиски совета, мнения других людей, которым мы доверяем.

Карточка «Трудное решение»*Пример сложной ситуации:*

«Андрею 13 лет. Родители уехали на работу в Испанию, и он уже почти год живет со старшим братом, которому 17 лет, и с бабушкой. Однажды вечером, играя в футбол на школьном дворе, он услышал звон разбитого стекла. Затем увидел троих молодых людей, приятелей своего брата, которые, разбив окно, пробрались в школу, перевернули парты в одном классе, взломали шкафы, схватили магнитофон и компьютер и скрылись. Андрей испугался и побежал к дому. В тот вечер брат вернулся поздно и в сопровождении одного из «преступников». На другой день директор школы вошел в каждый из классов и спросил, есть ли у кого-нибудь сведения об инциденте».

Таблица «Как мне быть?»

Возможное решение	Последствия для себя	Возможные последствия для вовлеченных лиц
•	•	•
•	•	•
•	•	•

Занятие 4. «Я бы...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать факторы, задействованные при принятии индивидуального решения;
- обосновать принятое решение.

Ключевые понятия: решение, факторы/элементы решения.

Участники: ученики 11-12 лет..

Материалы: карточка «Я бы...».

Время: 20 минут.

План занятия:

1. Трейнер раздает участникам по одному экземпляру карточки.
2. Учащимся предлагается прочесть описание каждого случая и записать в точности, как бы они поступили в подобных обстоятельствах.
3. Трейнер начинает обсуждение на основе принятых решений, затем записывает на доске, какие факторы, по мнению участников, влияют на принятие решений.

Вопросы для анализа:

- О чем вы думали, когда решали, как действовать в определенной ситуации?
- Какие альтернативы вы нашли? Каковы их последствия?
- Что вы думаете о том, что некоторые из вас решили действовать одним образом, а другие — иначе? Что это означает? Хорош или плох этот выбор?
- Что было наиболее значимым в принятом решении? Какие элементы задействованы при принятии решения? Какие факторы вы взвесили?

Выводы:

- В принятии решения задействованы различные факторы. Среди них — наш характер и ценности, моральные принципы, этика поведения в семье и в обществе, что может повлиять на формирование личного стиля принятия решений.

Карточка «Я бы...»

1. Ты на рынке, покупаешь фрукты для своей семьи. Продавщица кладет фрукты на весы, чтобы подсчитать их цену. Ты замечаешь, что она слегка нажимает пальцем на весы, отчего цена становится выше реальной. Ты не уверен, что она пытается тебя обмануть. Как ты поступаешь? *Я бы...*
2. Твой одноклассник получил на свой день рождения новый пенал. Во время урока ты замечаешь, как другой одноклассник берет его пенал и кладет к себе в сумку. Ты не знаешь, крадет ли он пенал или просто шутит. Как ты поступаешь? *Я бы...*
3. Ты играешь с друзьями в футбол во дворе дома. Один из друзей бьет по мячу слишком сильно. Мяч летит к твоему дому и разбивает окно. Сосед выбегает на улицу и спрашивает, кто разбил окно. Как ты поступаешь? *Я бы...*

Занятие 5. «История Пиноккио»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать последствия решения в отдельно взятой ситуации;
- обосновать важность принятия ответственности за свои решения.

Ключевые понятия: ответственность, факторы решения.

Участники: ученики 9-16 лет.

Материалы: карточка «История Пиноккио».

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер читает первый фрагмент из текста с карточки.
2. Участникам предлагается подумать и рассказать (по отдельности), как, по их мнению, будут развиваться дальнейшие события в рассказе.
3. Выслушав учащихся, тренер читает с того места, где остановился, второй отрывок, чтобы они могли сравнить, совпало ли их мнение с настоящим текстом.
4. Ученикам предлагается разделиться на команды и придумать, а затем представить в виде ролевой игры то, что, на их взгляд, последует дальше.

Вопросы для анализа:

- Каков решающий момент повествования?
- Что имело значение в решении пойти на озеро с друзьями, принятом Пиноккио? Что он положил на чаши весов в тот момент? Какими альтернативами он располагал? Что было для него важнее? Каковы были последствия этого выбора?
- Способен ли главный персонаж изменить ход событий, представленных в рассказе? Может ли его выбор повлиять на улучшение положения?
- Способно ли решение, принятое в определенный момент, изменить последствия принятого ранее?
- Что значит взять на себя ответственность за принятое решение?
- Случалось ли вам быть в подобном положении?
- Как часто такое может случаться в повседневной жизни?

Выводы:

- Каждое из наших решений влечет за собой те или иные последствия на личном уровне, и ответственность за них следует принимать на себя. Это означает, что каждое решение является личным, прежде чем на него повлияет чужое мнение или суждение. Сама наша жизнь может зависеть от того, что в определенный момент каждый решает для себя.
- В любую минуту мы можем изменить ход событий, выбирая тот или иной путь. Если мы ошиблись однажды, остается шанс выбрать в другой раз подходящий для нас вариант. Необходимо уяснить, что важно для нас и для нашего будущего, и выбирать в зависимости от этого.

Карточка «История Пиноккио»

В один прекрасный летний день Пиноккио встретил по дороге в школу своих друзей, которые спросили у него:

— Ты слышал новость?

— Нет.

— Недалеко отсюда в озере появилась огромная двухметровая рыба. Мы идем на нее поглядеть. Пойдешь с нами?

— Нет, я иду в школу.

— Да оставь ты школу! Каждый день одно и то же. В школу пойдем завтра!

— закричали мальчишки в один голос.

— А что скажет учитель?

— Пусть его говорит, что хочет, нам-то какое дело!

— А папа? — с опаской спросил Пиноккио.

— Да он и не узнает! — заверили его приятели.

— Знаете что, — сказал Пиноккио, — я тоже погляжу на эту рыбу. Но после школы.

— Ну и дурак же ты! — закричала хором вся компания. — Ты что, думаешь, что рыба станет тебя дожидаться? Она может вообще уплыть насовсем, и ты ее никогда не увидишь. И если ты не пойдешь с нами теперь, мы и разговаривать с тобой не станем.

Пиноккио подумал немного и сказал:

— Ну хорошо, а сколько времени занимает дорога до озера?

— Час туда и обратно. Внимание! Побежали! Кто первый?

Вся компания, как по команде, побежала по полям с ранцами на спине. И Пиноккио побежал вместе со всеми. Когда они пришли на берег озера, он поглядел вокруг, но нигде не увидел рыбы.

Озеро было спокойным и гладким как зеркало.

— А где рыба? — спросил он у друзей.

— Наверное, завтракает, — с издевкой ответил один.

— Или легла в кровать и храпит, — засмеялся другой.

По этим ответам и по ироническому смеху Пиноккио понял, что приятели над ним подшутили. Он обиделся и воскликнул:

— Зачем вы рассказали мне эту сказку про огромную рыбу?

— Да была у нас одна причина, — ответили мальчишки в один голос.

— Какая это?

— Теперь ты пропустил уроки, потому что пошел с нами. Почему ты один должен ходить в школу каждый день, выполнять домашние задания, отвечать на уроках?

— А вам-то какое дело до того, как я учусь?

— Еще какое дело! Из-за тебя учитель нас ненавидит.

— Неправда!

— А вот и правда. Из-за хороших учеников те, кто не хотят учиться, оказываются в неудобном положении. А мы не хотим оставаться в дураках, у нас тоже есть своя гордость!

— Ну а мне что теперь делать?

— Ты должен возненавидеть школу, уроки и учителей.

— А если я по-прежнему буду хорошо учиться?

— Тогда мы больше не будем твоими друзьями, и при первом случае отплатим тебе за это. Если ты нас не боишься, то уж мы тебя и подавно. Берегись, ты один, а нас семеро!

Занятие 6. «Конфликты и решения»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- установить факторы, играющие роль при принятии решения;
- определить способы принятия решений при конструктивном подходе к конфликту.

Ключевые понятия: конфликт, общение, переговоры, компромисс, решение.

Участники: ученики 13-16 лет.

Материалы: карточка «Конфликты и решения».

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участникам предлагается вспомнить и представить конфликты, произошедшие в их жизни, а также навыки, которые помогли им справиться с ситуацией, и решения, принятые для выхода из положения.
2. Участники делятся на команды по трое, и распределяют между собой роли: 1 персонажа, 2 персонажа и наблюдателя. Последний должен анализировать поведение персонажей и делать заметки.
3. Трейнер раздает каждой команде карточки с заданиями для персонажей. Поскольку ситуаций всего три, у нескольких команд карточки будут совпадать.
4. Учащиеся стараются найти выход из изложенного на карточках положения и проиллюстрировать ситуацию при помощи ролевой игры. Время для работы: 5 минут.
5. Команды, которым досталась одна и та же история, объединяются и обсуждают, как они подошли к конфликту и какие решения приняли.

Вопросы для анализа:

- Как происходили переговоры в данном случае? Были ли переговоры? Каково мнение наблюдателей?
- Какую роль играют чувства при принятии решения? Какие эмоции вы пережили во время этого занятия?
- Существует ли у каждого человека личный стиль принятия решений?
- Какие факторы были при этом задействованы?
- Какие аргументы оказались решающими при принятии конечного решения?
- Насколько важно общение при поисках выхода из конфликтов и при принятии решений?

Выводы:

- В межличностных отношениях часто принимаются решения. Они влияют на каждую из сторон, а также на качество отношений между ними.
- Любое решение является личным, и, в принципе, каждый делает наиболее выгодный для себя выбор. Однако наш личный выбор всякий раз касается и других людей, окружающих нас, затрагивая их ожидания, желания и чувства.

- Искреннее общение, сопереживание, принятие ценностей другого, переговоры и иногда компромисс могут стать элементами сохранения отношений и эффективного решения возникших конфликтов.

Карточка «Конфликты и решения»

Случай 1.

Персонаж 1: В этот вечер ты хочешь посмотреть по телевизору одну передачу, которая длится два часа. Родители ушли в гости, и ты остался дома один со своим братом. Для тебя очень важно посмотреть данную программу, это одна из твоих любимых тем и, к тому же, это пригодится тебе в школе.

Персонаж 2: Ты с нетерпением ждешь момента, когда останешься один с братом/сестрой. Ты взял напрокат очень интересный фильм, чтобы посмотреть его вместе, тем более, что он/она еще на прошлой неделе пообещал/-а, что вы посмотрите его вместе и тебе объяснят все непонятное.

Случай 2.

Персонаж 1: На следующей неделе — день рождения твоего друга/подруги. Он/она пригласил/-а тебя в луна-парк, но ты уже пообещал больной родственнице навестить ее.

Персонаж 2: Ты выиграл бесплатный билет на двоих для похода в луна-парк на следующую неделю. Ты очень обрадовался, тем более, что это будет как раз день твоего рождения. У тебя есть только один друг/одна подруга, с кем тебе хотелось бы туда пойти.

Случай 3:

Персонаж 1: Родители прислали тебе денег. Тебе хотелось бы купить себе новый мобильный телефон, поскольку у большинства детей, чьи родители работают за границей, телефоны самой новой марки.

Персонаж 2: Вы (мать или отец) настаиваете, чтобы ваш ребенок непременно прошел медицинское обследование, а затем курс лечения поскольку вам известно, что у него проблемы со здоровьем. Для этого вы и прислали ему денег. Вы работаете с утра до ночи в чужой стране, чтобы поддержать семью.

Занятие 7. «Выбор и последствия»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить факторы, определяющие принятие решения;
- изучить потери и выгоду в результате принятых решений.

Ключевые понятия: выбор, решение, преимущество, недостаток, потери, выгода, последствия.

Участники: ученики 12-16 лет.

Материалы: карточка «Выбор и последствия».

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер делит участников на 6 команд.
2. Каждая из них получает по одному случаю с карточки.
3. Участники анализируют проблему, возможности, которыми располагает субъект, их преимущества и недостатки, принятое решение, его последствия данного субъекта и для других (15 минут).
4. Представители каждой команды кратко представляют остальным участникам результаты обсуждения.

Вопросы для анализа:

- Сколько вариантов действий у каждого главного персонажа?
- Как вы думаете, какие этапы он прошел, чтобы достичь конечного решения?
- Как вы оценили каждый вариант действия? По каким критериям?
- Насколько важно изучить преимущества и недостатки существующих вариантов поведения?
- Насколько важно изучить последствия решения?
- Что должен делать каждый из нас, чтобы преимущества, исходящие из наших решений, были велики, а потери — минимальны?
- Чему новому вы научились?
- Где и как вы примените свой новый опыт?

Выводы:

- Каждое принятое нами решение не только имеет важные последствия для нас, но и в равной степени затрагивает тех, кто рядом с нами.
- Выбор/решения каждого могут иметь различные последствия: эмоциональные (мы можем страдать, радоваться, даже быть счастливыми вследствие принятия правильного решения), социальные (мы способны наладить отношения или разорвать их), юридические (иногда наши действия могут попасть в поле зрения закона), последствия для здоровья и т. д.
- Каждый раз у нас есть возможность выбора. Это следует делать после тщательного анализа имеющихся альтернатив, в зависимости от наших ценностей, интересов и желаний, а также правил общества, в котором мы живем.

Карточка «Выбор и последствия»

Случай 1.

Петина мама — инвалид. Она зависит от Пети и надеется на него во всех случаях. Петя решает выйти из дома и оставить мать одну на восемь часов.

Случай 2.

Несмотря на то, что в школе у нее хороши отметки, Лариса решает больше не делать уроки, а вместо этого гулять по вечерам с подругами.

Случай 3.

Тине 14 лет. Вскоре ей предстоит написать несколько тестов, и ей хотелось бы улучшить свою память. Услышав от кого-то о чудодейственных таблетках, помогающих в этом, она решает их приобрести.

Случай 4.

Коле нужна новая пара кроссовок, чтобы быть как все другие школьники. У него нет денег, но кроссовки стоят на полках в магазине по соседству...

Случай 5.

Аня (15 лет) уверена, что избавить семью от накопившихся долгов — ее обязанность. Поэтому она принимает предложение одной женщины наняться на работу.

Случай 6.

Ваню (13 лет) часто запугивают одноклассники и некоторые учителя: зная, что родители присылают ему деньги, они требуют различных финансовых «вложений». Он не выдерживает и бросает школу.



Занятие 8. «Я хочу воплотить мечту!»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить себе цель для воплощения;
- разработать план достижения желания/цели;
- принимать решения, соответствующие определенной ситуации.

Ключевые понятия: мечта, желание, цель, план выполнения, решение.

Участники: ученики 12-17 лет.

Материалы: лист бумаги А1, маркеры, ручки, листы А4.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Всем участникам предлагается поразмышлять о себе и завершить фразу: «Если бы я мог делать все, что мне хочется, я бы...». Каждый из них устно выражает свои мысли.
2. Тренер вовлекает учащихся в обсуждение следующих вопросов на основе высказанных перед этим мыслей.
 - Что заставляет людей мечтать?
 - Существует ли связь между мечтами и желаниями?
 - Можно ли объединить высказанные желания в категории?
 - Возможно ли, чтобы все наши желания исполнялись?
3. В течение следующих 10 минут участникам предлагается наметить индивидуальный план выполнения желаний, согласно следующим шагам, предварительно наменным на доске или на листе бумаги:
 - Составь список возможных решений для достижения избранной цели.
 - Оцени каждое решение: Каковы его преимущества и недостатки? Какие люди, группы людей, организации способны тебе помочь? Какие последствия могут быть у соответствующего решения для тебя и для окружающих?
 - Выбери оптимальный вариант/выход.
 - Уточни средства, необходимые для применения решения, рассчитай действия (Сколько времени тебе понадобится? Когда ты начнешь?).
4. Учащимся (по выбору) предлагается представить собственный план выполнения желаний.

Вопросы для анализа:

- Легко или трудно было разработать план исполнения желаний?
- Кто отвечает за выполнение желания?
- Какова связь между желанием, целью и решением?
- Какие сходства и различия существуют между мечтами и желаниями?
- Что нам нужно, чтобы мечта стала реальностью?
- Чему полезному вы научились на этом занятии?

Выводы:

- Мечта, желание могут стать реальностью, если ты этого очень хочешь, веришь в собственные силы, намечаешь план и стремишься к его выполнению. Иногда первый шаг к воплощению мечты — это то мгновение, когда ты решаешь, что тебе по силам это сделать.

Занятие 9. «Мой советник»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать опыт других людей в принятии решений;
- пересмотреть собственные ресурсы принятия решений.

Ключевые понятия: подходящий человек, оптимальное (адекватное) решение.

Участники: ученики 10-15 лет.

Материалы: ярлыки с различными надписями: Родитель, Друг, Учитель, Брат/Сестра, Двоюродный брат, Близкий родственник, Священник, Полицейский, Никто; список вопросов; клейкая лента.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер заранее подготавливает ярлыки с именами нескольких важных в жизни ребенка людей (см. выше) и наклеивает их на стены классной комнаты в разных местах.
2. Участникам предлагается небольшое задание по анализу отношений с другими. Он читает вслух список вопросов и просит учащихся ответить на них, передвигаясь по классу в сторону ярлыка, который лучше всего соответствует выбранному ответу.

Вопросы:

- У кого ты просишь совета о том, что надеть на вечеринку?
- С кем тебе хотелось бы пойти в кино?
- С кем тебе хотелось бы пойти за покупками?
- С кем ты разговариваешь, когда тебе грустно?
- С кем ты советуешься, когда тебе предлагают работу?
- К кому ты обратишься, если случайно узнаешь, что твой одноклассник употребляет наркотики?
- Если ты один дома и что-то не ладится с электричеством, у кого ты попросишь помощи?
- А если вам перекрыли газ?
- К кому ты обратишься в случае насилия над собой?
- С кем бы тебе хотелось потратить большую сумму денег?
- Ты чувствуешь, что твое здоровье слабеет, родители работают за границей, к кому ты обратишься?
- Кто чаще всего влияет на твои решения?

Вопросы для анализа:

- Что побудило вас обратиться к различным людям по поводу разных проблем? Назовите причину, по которой вы попросили помощи у разных людей по одному и тому же вопросу.
- Сталкивались ли вы с ситуациями, в которых не знали, к кому обратиться за помощью?

- Существует ли человек, к которому вы обращались много раз?
- Как вы решили, кто подходящий человек для какого случая? На чем вы при этом основывались?
- Чему полезному вы научились на этом занятии?

Выводы:

- Способность принимать решения следует развивать. Советы и поддержка окружающих никогда не мешают. Ежедневно мы решаем, кого включать в нашу жизнь. Каждый раз мы стараемся сделать наилучший выбор для эффективного решения затруднения, в котором находимся. Можно сказать, что иногда «подходящий человек означает подходящее решение».

Занятие 10. «Поддержка стены»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- идентифицировать мотивацию как фактор сопротивления внешнему давлению;
- привести аргументы в поддержку принятого решения.

Ключевые понятия: давление, выбор, мотивация, решение.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участникам объявляется, что в данном виде деятельности у каждого есть право на личный выбор и решение; группа сама решит, когда закончится игра. Тренер не участвует в определении ее продолжительности.
2. Участникам предлагается составить прямую линию, сев рядом друг с другом на небольшом расстоянии от стены.
3. Тренер сообщает им, что стена перед ними едва держится о потолок и пол, и что отныне ее надо поддерживать взглядом. Следовательно, каждый участник должен сосредоточиться на одной точке стены перед собой, чтобы не позволить стене рухнуть.
4. Один участник, по указанию тренера, останется вне группы и будет пытаться убедить остальных, что бессмысленно поддерживать стену и что невозможно это проделать одним только взглядом.
5. Игра заканчивается по решению группы.

Вопросы для анализа:

- Как себя чувствовал в своей роли человек, убеждавший группу?
- Какие стратегии давления применялись?
- Что убедило вас прекратить удерживать стену? Как вы приняли решение?
- Что побуждало вас продолжать удерживать стену?
- Легко или трудно было принимать решение в условиях давления?
- Была ли у вас мотивация к выполнению этого задания?
- Чему новому вы научились?
- Какие умения вы развили в себе в рамках этого занятия?
- Как можно применять эти умения в повседневной жизни?

Выводы:

- Иногда внешнее давление или наши собственные сомнения заставляют нас идти в обход, избегать определенных занятий или лиц.
- Известно, что люди различаются по устойчивости к внешнему давлению или стойкости к разочарованиям.
- Когда существует истинная мотивация и цель занятия ясно определена, когда оно носит эмоциональную нагрузку либо представляет ценность для человека, ему легче противостоять внешнему давлению или собственным колебаниям.

Занятие 11. «Время решать»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить важность решения относительно свободного времени;
- проанализировать собственные варианты его проведения.

Ключевые понятия: группа, общение, сотрудничество, креативность, решение.

Участники: ученики 13-16 лет.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, карточка «Свободное время».

Время: 40 минут.

План занятия:

1. Трейнер пишет на доске словосочетание СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. Участникам предлагается выдвинуть как можно больше ассоциаций, которые приходят им в голову в связи с ним. Двое добровольцев записывают на больших листах результаты мозгового штурма.
2. Учащимся предлагается разработать в парах определение понятия СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, используя слова, записанные на листах (10 минут работы).
3. После анализа нескольких определений каждый участник заполняет в индивидуальном порядке предложения из карточки.
4. По окончании работы желающие представляют группе заполненные ими карточки.

Вопросы для анализа:

- Что/кто влияет на вас при выборе занятий для свободного времени?
- В какой степени такие занятия участвуют в вашем личном развитии? В чем они, собственно, участвуют?
- Удовлетворяют ли занятия, осуществленные во время досуга, какие-либо потребности? Какие именно?
- Что вы кладете на весы, решая, как провести свободное время? Что для вас важнее? Почему вы выбираете тот или иной вид развлечения?
- Почему некоторые люди выбирают одни занятия, а другие — иные?
- Является ли это решение важным для каждого? А для окружающих нас людей?

Выводы:

- Одно из наиболее распространенных личных решений — как провести свободное время. Оно включает наши ценности, убеждения, интересы, желания, таланты, способности и многие другие элементы нашей личности.
- Мы можем выбирать между различными способами действия: некоторые помогают нам расслабиться полезным образом, другие являются непродуктивными способами времяпрепровождения. Так или иначе, свободное время — один из наиболее ценных ресурсов, которые у нас есть в жизни.
- Положительные увлечения во время досуга способствуют развитию личности, поддержанию умственного здоровья и открывают возможности для социальных

контактов. Поэтому способность принимать решения относительно свободного времени должна использоваться и развиваться с самого юного возраста.

Карточка «Свободное время»¹

Заверши следующие предложения:

1. Для меня свободное время — это как ...
2. В свое свободное время мне больше всего нравится...
3. Свободное время в конце недели я провожу...
4. Свободное время на каникулах...
5. Я провожу свободное время рядом с...
6. Я чувствую себя удовлетворенным, когда занимаюсь...
7. Я считаю, что свободное время следует дополнить...
8. Я не согласен, чтобы в свободное время...
9. Для меня спорт означает...
10. Для меня гулять означает...
11. Для меня сидеть дома и ничего не делать означает...
12. Некоторые из моих друзей проводят свободное время...
13. Родители говорят мне, что в свободное время следовало бы...

¹ Адаптировано по: Bălan E. și col. *Fete și băieți. Parteneri în viața privată și publică*. Ed. Nemira, 2003.

Все мы способствуем общему благу.

Монтескье.

Молдавское общество, терзаемое в последние годы тревогами и неопределенностью, находится на пути к осознанию того, что его будущее моделируется не только политическими деятелями и экономическими агентами, но и самими гражданами. Постепенно оставляя тоску по патерналистическому прошлому и социальной пассивности, граждане объединяются в попытке придать населению своей местности статус развитого сообщества, сделать его стабильным, активным и творчески настроенным для всех и для каждого. Развитое сообщество включает ответственность людей за общее благо, их способность выявлять проблемы и сотрудничать при их решении. Другими словами, оно требует знания и сознательного применения инструментов активного и ответственного участия в деятельности сообщества.

Уровень сообщества, будь оно современным, античным или расположенным где угодно на исторической линии развития, отражается в степени участия и сотрудничества — как граждан, так и государственных или частных учреждений.

По мнению Джеймса Кука (Факультет Местного Развития, Университет Миссури-Колумбия), сообщество — особый тип социальной системы, которая отличается следующими чертами:

1. занятые в нем люди имеют ясно очерченные роли, сознают отношения между собой, а также зоны интересов и занятий, общие с другими членами сообщества;
2. система обладает долговечностью, продолжительностью и будущим;
3. на практике члены сообщества в значительной мере зависят от добровольного сотрудничества и сводят к минимуму применение санкций и стимулов;
4. она многофункциональна; ожидается, что многие виды деятельности будут относиться к параметрам взаимодействия;
5. система является сложной, динамичной и достаточно обширной, чтобы располагать инструментами соотношения;
6. как правило, она содержит географические элементы, характеризующие и отличающие ее.

Участие в жизни сообщества и в его развитии — относительно новые явления для Республики Молдова. После того, как десятилетия кряду насаждалась идея, будто то, что происходит за забором собственного хозяйства, нас не касается, что это забота других, которые призваны решать общие проблемы, молдавское общество начинает медленно, но все настойчивее сознавать ценность личного усилия при обеспечении индивидуального и общего процветания. Новый менталитет прокладывает себе

дорогу по мере того, как мы формулируем собственное мнение и набираемся опыта по участию в жизни сообщества. Достичь всего сразу нелегко, но невозможным это тоже не назовешь. Просто нужны добрые намерения, время, знания, опыт, умения и навыки, которые сделают из нас членов сообщества. Таким образом, мы превратим свой населенный пункт в сообщество *людей — и для людей*. Проекты по развитию сообщества, запущенные растущим числом его агентов и уже приносящие свои плоды на расширяющемся с каждым днем поле вовлеченных населенных пунктов, указывают на распространение этого явления.

Участие в жизни сообщества представлено духом кооперирования, подпитывающим активное и ответственное сотрудничество людей в решении проблем, с которыми сталкиваются обитатели каждого населенного пункта, каждой местности. Участие состоит из включения членов сообщества в принятие решений и их воплощение. Чаще всего активность и ответственность членов сообщества относительно проблем местности затруднены ввиду тяжелого материального состояния семей. Бедность тормозит процесс организации сообщества. В подобных ситуациях, даже если местные учреждения не располагают средствами для поддержки нуждающихся семей, их не следует игнорировать: необходимо морально поддержать их и помочь интегрироваться в жизнь сообщества. Опыт развитых сообществ показывает, что, когда к нуждающейся семье относятся с вниманием и сочувствием, активность ее участия в жизни сообщества повышается.

Исход населения из страны затрудняет участие в жизни сообщества в Молдове. Никакое сообщество не способно в одиночку остановить массовый отъезд населения, наблюдающийся в последние годы. Таким образом, необходимо стимулировать людей, выезжающих на заработки за границу, чтобы они не теряли связи с детьми и родиной. Они могут и должны стать ценными участниками сообщества.

Местные организации, представители сообщества могут инициировать как создание адекватных жизненных условий для «неполных» семей и для детей, оставшихся без родительской опеки, так и их интеграцию в жизнь сообщества. Необходимо установить способы общения с лицами, работающими за границей, чтобы они не забрасывали свои семьи, а по возвращении становились активными участниками жизни сообщества. Любое сообщество может стать жизнеспособным только в том случае, если его стремление к преуспеваю подкрепляется гражданами, агентами и партнерами сообщества, готовыми действовать во имя общего блага.

Каждое местное учреждение способно влиять на формирование, обучение и развитие ребенка как косвенным, так и прямым образом: поддерживая, сотрудничая, кооперируя. По сути, ответственность за воспитание здоровых поколений детей несет целый ряд учреждений и организаций.

Местная публичная администрация (примар, местный совет, чиновники) является самым важным агентом сообщества, поскольку:

- играет важную роль в продвижении активного и ответственного участия в жизни сообщества;
- является учреждением, ответственным за образование, здравоохранение и пр.;
- располагает бюджетом, состоящим из взносов членов сообщества, что расширяет его возможности при решении местных проблем;
- это учреждение, которое лучше всего знает людей и события в данной местности.

В отношении детей, находящихся в стесненных обстоятельствах, особенно происходящих из дезинтегрированных семей, местная публичная администрация располагает обширным полем деятельности. Ее действия следует направлять главным образом на предупреждение возникновения данной категории детей. Этого можно достигнуть путем сотрудничества с родителями, желающими уехать за границу, в первую очередь в отношении передачи опеки над детьми, что призвано уберечь последних от многочисленных трудностей.

Успех участия местной администрации в решении местных проблем зависит от степени ее открытости к сотрудничеству и кооперации с остальными задействованными учреждениями.

Образовательно-воспитательные учреждения (детский сад, школа, лицей). Школа играет чрезвычайно важную роль. Но она представляет не все воспитание в целом, а лишь один его компонент. Она нуждается в участии семьи, сообщества, всего социума, чтобы обеспечить ребенку хорошее воспитание и основательное образование. Образовательные учреждения также являются основным фактором участия в жизни сообщества, потому что:

- образовательное учреждение может инициировать различные акции в рамках населенного пункта;
- педагогическо-дидактические кадры являются наиболее активными членами местного общественного ядра, так как обладают навыками общения и устойчивым, вызывающим доверие имиджем в местных кругах;
- можно инициировать организацию/мобилизацию сообщества при помощи родительских и учительских ассоциаций.

Именно на ответственности образовательных учреждений остается воспитание и обучение детей из дезинтегрированных семей. Их вовлечение в школьные и внешкольные мероприятия, теплое, открытое, доброжелательное отношение педагогов могут принести радость в жизнь этих детей, чьи родители не могут быть рядом с ними. Таким образом, поддержка, оказываемая образовательными учреждениями, имеет огромное значение и совершенно необходима этим детям.

Включение *экономических агентов* в жизнь сообщества является нелегким, но необходимым делом, поскольку выполнение определенных местных инициатив требует финансовых ресурсов, в отношении которых они могли бы содействовать. Несмотря на это, экономические агенты не спешат активно участвовать в решении проблем сообщества. Одна из причин этого — чрезмерные ограничения, которые местная публичная администрация на них налагает, а также частые и необоснованные финансовые запросы многих представителей сообщества. Установление отношений, базирующихся на сотрудничестве, разработка долгосрочного плана действий с предусмотренным бюджетом могут оптимизировать участие экономических агентов в решении проблем сообщества. Экономические единицы — как по отдельности, так и в сотрудничестве с другими агентами сообщества — способны активно участвовать в поддержке детей из дезинтегрированных семей: оказывая материальную помощь, помогая решать различные проблемы (социальные, хозяйственные и т. д.).

Одним из важнейших представителей сообщества является *Церковь*. Имеет смысл рассчитывать на ее участие в жизни сообщества, потому что:

- это значимый опорный пункт в нравственном и общественном воспитании ребенка;
- Церковь может включиться, посредством своих информационных сетей и связей, в процесс информирования и убеждения членов сообщества содействовать коллективному и индивидуальному благосостоянию;
- участие местного священника в культурных событиях, организованных школой, мэрией или НПО, содействует повышению доверия к событию и улучшению его результатов;
- Церковь может организовывать обсуждения/встречи с рассмотрением различных аспектов гражданского участия, взаимопомощи и единства сообщества.

Церковь активно включается в процесс привлечения внимания населения к отношениям родителей и детей, продвижения моделей нравственного поведения, основанного на ценностях сообщества (как для детей, так и для их родителей).

Посредством проповедей, обращая внимание сообщества на потребности детей в стесненных обстоятельствах (в том числе из дезинтегрированных семей), Церковь может поддержать усилия сообщества, привлекая важные человеческие ресурсы. Помимо этого, она может способствовать добровольным услугам, направленным на поддержку обездоленных категорий населения, детей из дезинтегрированных семей.

В целях воспитания поколений здоровых детей необходимо сотрудничество между местной публичной администрацией, образовательными учреждениями и *медицинскими учреждениями*. Так, можно определить, какие оставшиеся без надзора дети нуждаются в медицинской помощи, кому нужно оказать бесплатную медицинскую помощь, если они остались без опеки и не располагают финансовыми средствами.

Важно также участие *полиции*, которая совместно с образовательными учреждениями разработать программы по профилактическому воспитанию, по развитию адекватных для социума моделей поведения, ввиду предупреждения явления подростковой преступности. Важная целевая группа таких программ — дети из дезинтегрированных семей, поскольку необходимо проинформировать их о последствиях рискованного поведения. Если дети, происходящие из дезинтегрированных семей, оказываются втянутыми в антисоциальные действия, тогда возникает необходимость разработать индивидуальную программу реабилитации и реинтеграции ребенка в расширенную семью, что потребует усилий и участия всех агентов сообщества.

Неправительственные организации (НПО) представляют инициативу граждан, призванную ответить на определенные нужды сообщества. Этот агент сообщества может возникать в разных областях социальной жизни, затрагивая такие сферы, как культура, образование, защита окружающей среды и т. д., и являясь эффективной формой участия в жизни общества, за счет продвижения добровольного участия и организации мероприятий, ориентированных на решение общих затруднений.

Для правильного, адекватно организованного и целенаправленного решения местных проблем очень эффективны *проекты*. Они являются совокупностью действий, предпринятых для достижения некоей цели, призванной произвести перемену.

Общие характеристики проекта

- отвечает конкретной потребности;
- создается в рамках определенного времени и места;

- имеет ясно обозначенную цель, а также задачи, представляющие конкретные шаги к ней;
- предполагает ряд действий, поддерживаемых бюджетом;
- стремится к определенной конечной цели, использует человеческие, материальные и временные ресурсы.

Главные компоненты проекта

Общие положения

Краткое изложение идеи проекта.

Постановка проблемы, которую предполагается решить.

- Проблема

Представляет потребность местного сообщества.

- Цели и задачи проекта

Цель — это конечные результаты, которые преследует внедрение проекта. Она должна быть единой, конкретной, измеряемой и воплощаемой в рамках предполагаемого времени.

Задачи — конкретные шаги, направленные на достижение цели.

- Методы внедрения

План действий и сроки внедрения проекта.

Конкретные действия, при помощи которых выполняются поставленные задачи.

- Оценка

Оценка — это процесс определения действенности и эффективности проекта, с целью принятия конкретных решений в отношении проекта и его перспектив. Оценка проводится в конце проекта, но в некоторых случаях также до его завершения.

Проект считается действенным, если поставленные вначале задачи были выполнены.

Проект эффективен, если был воплощен с привлечением минимума ресурсов.

- Ожидаемые результаты

Это результаты, которых, как ожидается, достигнет проект. Они могут быть качественными и количественными.

- Бюджет проекта

Это план затрат, необходимых для выполнения проекта.

Следовательно, развитие местного сообщества — конкретная и достижимая задача, а процесс развития является сложным и продолжительным, требующим сопряженных усилий всего сообщества. Сообщество станет жизнеспособным только в том случае, если стремление к благосостоянию будет подпитываться членами, агентами и партнерами сообщества, готовыми действовать во имя общего блага.

Когда в жизни сообщества задействован один-единственный агент — например, школа — возникает опасность, что ряд его насущных проблем пройдет незамеченным. Могут остаться нерешенными также те проблемы, которые требуют подхода других местных агентов. Сотрудничество между всеми агентами сообщества способствует эффективному использованию ресурсов, опыта и информации, доступных на местном уровне; так можно улучшить результаты участия в жизни сообщества.

Термины

Агент сообщества — активная в сообществе организация/учреждение: местная публичная администрация, школа, Церковь, экономический агент, отделение полиции, общественная организация/НПО, врач/медпункт и т. д. В роли агента сообщества может также выступать группа активных жителей населенного пункта.

Акция сообщества — акция, инициированная агентом сообщества, которая решает проблему общего интереса (что-либо осуществить в своем сообществе).

Взнос в сообщество — участие жителя в решении проблем сообщества посредством денег, материальных благ или труда.

Волонтер, или доброволец — человек, действующий добровольно, по собственному побуждению, без принуждения и сознательно ввиду выполнения определенных действий.

Добровольное действие — сознательно предпринятое действие.

Неправительственная организация (НПО) — организация, созданная по свободной воле участников, объединившихся на основе общности профессиональных и/или других интересов с целью совместного воплощения гражданских, экономических, социальных и культурных прав, не предполагает получения материальной выгоды.

Пользователь — человек, которому предстоит выиграть вследствие какой благоприятствует та или иная акция.

Проект сообщества — любая организованная акция, посредством которой члены сообщества решают общие проблемы.

Развитие сообщества — процесс, путем которого сообщество определяет свои первоочередные проблемы и занимается их решением, используя как внутренние, так и внешние ресурсы.

Сообщество — форма человеческого сосуществования, объединяющая сравнительно небольшое количество людей со схожими культурой и стилем жизни, живущих на общей территории, между которыми существуют действенные отношения, основанные на сотрудничестве, что позволяет решать общие проблемы.

Участие сообщества — процесс изменения отношения людей к той или иной проблеме в их способность к действию, чтобы обеспечить сообществу необходимый потенциал развития.

Члены сообщества — жители населенного пункта.

Занятие 1. «Мы — три года спустя»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- прогнозировать перспективы развития сообщества в ближайшем будущем;
- определить значение личного усилия в изменении сообщества.

Ключевые понятия: сообщество, развитие сообщества, участие.

Участники: ученики всех возрастов / педагоги / родители.

Материалы: изображения-мозаика, коробка для вырезанных частей мозаики, листы А1, маркеры, цветные карандаши, клейкая лента, цветная бумага.

Время работы: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер заранее подготавливает четыре вида (можно использовать рисунки детей) с изображениями местности, в которой они живут. Рисунки следует разрезать на равное количество частей, которые будут складываться в четыре мозаики. Количество всех частей мозаики, вместе взятых, должно равняться числу участников.
2. Трейнер перемешивает в коробке детали четырех мозаик и предлагает каждому участнику достать себе по фрагменту.
3. В течение 3 минут, общаясь друг с другом, учащиеся стараются восстановить исходные изображения. Таким образом, складываются 4 рабочие команды.
4. Командам предлагается внимательно изучить сложившиеся изображения и объяснить, что они представляют.
5. В течение следующих 15 минут участникам следует обсудить в командах, как будет выглядеть их населенный пункт (или изображенная на мозаике местность) через три года, и показать это, пользуясь полученными материалами.
6. По окончании задания каждая команда выделяет делегата, который представляет остальным участникам результаты ее работы.

Вопросы для анализа:

- Какие чувства вы пережили, выполняя задание? Что значит ваша родная местность для каждого из вас?
- Как вы думаете, какая деятельность должна быть приоритетной в вашем населенном пункте? А на вашей улице? А в вашей школе?
- Что нужно предпринять для улучшения условий жизни людей, состояния их здоровья? Что надо сделать, чтобы дети росли здоровыми?
- Кто может превратить мечту в реальность? Что в силах сделать лично вы для развития сообщества, в котором живете?
- Что способно превратить людей в более щедрых, добрых, альтруистичных?

Выводы:

- Мечты — это наши устремления, то, чего мы желаем и что можем исполнить при усердии и настойчивости. Мечта может стать реальностью, если это жизненная задача и мы намерены ее достичь.
- Каждый из нас может включиться в создание лучшего мира, в развитие родной местности. Воплощение мечты в реальность зависит от каждого из нас.

Занятия 2. «Герб местности»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить характеристики и ресурсы населенного пункта / местности;
- символически изобразить свой населенный пункт.

Ключевые понятия: сообщество, местность, сильные стороны.

Участники: ученики 8-14 лет.

Материалы: листы бумаги А4, карандаши, маркеры, фломастеры, клейкая лента и т. д.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Каждый участник получает лист бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры и т. д.
2. Трейнер предлагает, чтобы, подобно аристократам давних времен, изображавшим на своих гербах символы, представляющие их владения, каждый участник изобразил в течение 10 минут «герб» своего населенного пункта. Эта композиция может объединять основные черты и сильные стороны родной местности участника.
3. Участникам предлагается дать имя созданному «гербу».
4. Из полученных «гербов» делают выставку в классе.
5. Участники рассматривают выставку в течение трех минут.

Вопросы для анализа:

- Каковы главные сильные стороны вашего населенного пункта? Чем он способен выделиться, быть замеченным?
- Как ресурсы местности способны повлиять на жизнь жителей?
- Что вам известно об истории родных мест?
- В связи с чем считается, что люди являются ресурсами местности?
- Что вы почувствовали, побывав на выставке?

Выводы:

- Для того чтобы преобразить к лучшему местность, где мы живем, нам нужно знать ее ресурсы, преимущества, определяющие характеристики; хранить и использовать их так, чтобы придать выразительность уже существующим ценностям.
- Люди являются важным ресурсом местности, в которой обитают, благодаря их способности строить и изменять.
- Важно, чтобы история нашей местности передавалась из поколения в поколение для продолжения традиции народа.

Занятие 3. «В поисках Супермена»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать трудности, с которыми сталкивается сообщество (чьей частью они являются) и которые непосредственно их затрагивают;
- предложить пути решения выявленных проблем.

Ключевые понятия: сообщество, проблемы сообщества.

Участники: ученики 10-14 лет.

Материалы: карточки с описанием неотложных проблем сообщества (по одной карточке на команду), листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, клейкая лента и т. д.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участники группируются в команды по 4-5 человек. Каждая из них обсуждает и выбирает для себя любимого героя, обладающего сверхъестественными способностями, который способен решить проблему сообщества.
2. Тренер раздает командам по карточке с описанием проблемы сообщества, которая требует немедленного решения.
3. В течение 10 минут участники рисуют всей командой, представляя, как бы выбранный ими герой решил данную проблему.
4. После выполнения задания команды делегируют участников (по одному от каждой), которые представляют остальным проблему сообщества и способ ее решения данным героем.

Вопросы для анализа:

- Как вы думаете, нужны ли сверхъестественные способности, чтобы решить трудности людей из вашей местности?
- Могли бы жители местности воспользоваться найденным решением? Как бы вы, дети, содействовали решению проблем, с которыми сталкивается ваше сообщество?
- Почему вы выбрали именно этого героя, а не другого?

Выводы:

- Естественно, что в населенном пункте существуют трудности, проблемы, которые следует решить для улучшения жизни людей.
- Кооперация, общение, всеобщее желание добиться общественного блага могут способствовать созданию в сообществе настроения, необходимого для решения любой проблемы. Таким образом, каждый человек может стать Суперменом, если его поддерживают те, кто живет рядом с ним.

Занятие 4. «День перемен»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить атрибуты и ответственность каждого агента сообщества;
- перечислить основных агентов сообщества;
- проанализировать участие граждан в принятии решений относительно сообщества.

Ключевые понятия: агент сообщества, специфика функционирования агентов сообщества.

Участники: ученики 10-14 лет.

Материалы: заранее подготовленные карточки с названиями агентов сообщества (по карточке на участника), коробка, листы бумаги А4, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер кладет в середине классной комнаты коробку, в которой находятся карточки с названиями агентов сообщества (например, *священник, мэр, врач* и т. д.). Участникам предлагается вытянуть по карточке.
2. В течение 10 минут каждый участник представляет себе и записывает на своем листе бумаги главные решения, которые он принял бы, или действия, которые он инициировал бы, если бы на день оказался на месте персонажа из вытянутой карточки — в целях улучшения жизни в сообществе.
3. Учащиеся по очереди представляют свои предложения с высоты «приобретенного» положения, аргументируя принятые решения и сделанные шаги.

Вопросы для анализа:

- Довольны ли вы деятельностью агентов сообщества в вашем населенном пункте?
- Каково быть ключевой личностью в сообществе? В чем заключаются главные обязанности этих агентов сообщества?
- Перечислите качества, необходимые таким людям. Какими они должны быть?
- Способен ли агент сообщества самостоятельно произвести крупные изменения в своем населенном пункте? Можете ли вы предложить иные действия для других агентов сообщества?
- В состоянии ли вы что-нибудь сделать, чтобы побудить реального персонажа (чью роль вы сыграли) предпринять изменения, предложенные вами? Достаточно ли одного дня для этих перемен?

Выводы:

- Каждый из нас может включиться в жизнь сообщества. Мы обязаны это сделать для своего блага и для блага окружающих. Мы способны инициировать проекты для введения изменений и сообщить свои предложения людям, принимающим решения.
- Иногда одно-единственное решение изменяет к лучшему жизнь многих людей. Таким образом, и одного дня может быть достаточно для больших перемен.

Занятие 5. «Развитие»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить сильные стороны своего сообщества
- выявить проблемы/трудности, с которыми сталкивается сообщество.

Ключевые понятия: сильные стороны, проблемы/трудности сообщества.

Участники: ученики 14-16 лет.

Материалы: листы бумаги А4, маркеры, ручки.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на две команды, рассчитавшись на первый-второй.
2. Команда № 1 составляет список словесных ассоциаций (существительное и его характеристика), перечисляющих положительные аспекты, сильные стороны их сообщества. Например: *счастливые дети, чистая вода, здоровые люди, старательные ученики* и т. д.
3. Команда № 2 составляет список словесных ассоциаций, подчеркивающих недостатки, трудности и требующие улучшения стороны сообщества, населенного пункта и социальных отношений в местности. Например: *грязная речка, вырубленный лес* и т. д.
4. Через 15 минут каждая команда делегирует участника, который представляет и аргументирует составленный список.

Вопросы для анализа:

- Узнали ли вы что-нибудь новое о своем сообществе?
- Каковы самые настоятельные потребности вашего сообщества / населенного пункта?
- Какие области деятельности функционируют лучше всего?
- Каким вам видится ваше сообщество 10 лет спустя?
- Определите факторы, которые, по вашему мнению, тормозят развитие сообщества/местности.
- Перечислите ресурсы, которыми располагает ваше сообщество/местность.

Выводы:

- Каждое сообщество, большое или маленькое, сталкивается с проблемами, нуждается в развитии, но располагает также и сильными, выигрышными сторонами. Так, природные и человеческие ресурсы являются положительными элементами, которые необходимо установить и использовать соответствующим образом. Каждый, кто стремится помочь сообществу, хочет включиться и участвовать в его продвижении к процветанию, может стать его важным ресурсом.
- Проблемы сообщества повышают сплоченность населения, его сотрудничество, мотивацию и прилагаемые усилия, которые, в свою очередь, являются факторами развития сообщества.

Занятие 6. «Мое участие»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить способы сотрудничества с агентом сообщества;
- проанализировать благоприятные последствия, вытекающие из социального участия;
- перечислить выигрышные моменты сотрудничества между членами сообщества и агентами сообщества.

Ключевые понятия: агент сообщества, сотрудничество, участие в жизни сообщества, взнос в сообщество.

Участники: ученики 10-16 лет.

Материалы: два комплекта карточек с наименованиями агентов сообщества.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер просит выйти вперед четырех участников. Они тянут по карточке с наименованием важного члена сообщества: *священник, директор школы, мэр, представитель прессы (журналист)* и т. д.
2. Остальные делятся на 4 команды.
3. Каждая команда вытягивает по карточке, подобной вытянутым первыми 4-мя участниками.
4. Командам предлагается представить себе, что им надлежит выполнить очень важное для сообщества задание: собрать в течение недели вещи для раздачи обездоленным членам сообщества (старики, дети-инвалиды, дети, оставшиеся без родительской опеки). Для этого каждая команда делегирует по два участника, которые отправляются «на аудиенцию» к агенту сообщества, названному в вытянутой карточке, и просят его поддержки в выполнении задачи. Время на подготовку делегации — 10 минут.
5. «Аудиенции» проводятся в форме ролевой игры, разыгрываемой перед всеми участниками.

Вопросы для анализа:

- Что вы заметили в отношении и настрое делегатов команд? А в поведении агента сообщества? Был ли он расположен оказывать помощь? Имеет ли задание шансы быть успешно выполненным?
- Как, по-вашему, следует поступать в реальной ситуации?
- Какие навыки необходимы для организации такого мероприятия?

Выводы:

- Любой может включиться в акцию сообщества. Инициатива, смелость, уверенность в себе и готовность помочь окружающим являются решающими для успеха такого мероприятия факторами.
- Мы можем также проявить свое отношение и включиться в информирование и поддержку властей, когда наши близкие и знакомые (одноклассники, друзья, родственники, соседи и др.) оказываются в затрудненном положении.

Занятие 7. «События мирового масштаба и их локальные последствия»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать то, как события мирового или государственного масштаба способны повлиять на наше сообщество;
- описать, на основе собранной информации, как сообщество справляется с воздействием этих событий.

Ключевые понятия: сообщество, положительное воздействие, отрицательное воздействие.

Участники: ученики 10-14 лет.

Материалы: национальные газеты, листы бумаги А4, маркеры, листы А1, карточки с наименованиями шести сфер: экономической, политической, экологической, культурной, здравоохранительной, образовательной.

Время: 50 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на 6 команд.
2. Каждая вытягивает (посредством одного участника) по карточке, на которой записана одна из сфер: экономическая, политическая, экологическая, культурная, здравоохранительная, образовательная.
3. В течение 10 минут команды рассматривают несколько республиканских газет и выбирают статью, касающуюся недавнего события в сфере, которая им досталась.
4. Затем в течение 15 минут в командах определяются возможные положительные и отрицательные последствия этого события для местного сообщества.
5. Каждая команда делегирует участника, который представляет всей группе результаты обсуждения.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко было определить воздействие мировых событий на ваше сообщество? Влияют ли мировые события на ваше сообщество? А на вас? Думали ли вы когда-нибудь об этом?
- Существуют ли общереспубликанские и региональные события, которые не затрагивают ни вас, ни ваше сообщество?
- Какие действия должно предпринять сообщество, чтобы нейтрализовать отрицательные последствия, которые могут отразиться на нем?
- Могли бы вы перечислить несколько мировых событий, влияние которых до сих пор чувствуется на вашем сообществе?

Выводы:

- Сообщество не может функционировать и развиваться в одиночестве: его развитие является гармоничным только в том случае, если существуют гармоничные отношения и сотрудничество с соседними сообществами/населенными пунктами, со всей страной, равно как и с другими странами, на мировом уровне.

- Перемены происходят повсеместно, наша социальная, в том числе локальная жизнь чувствительно реагирует на перемены, происходящие на государственном и мировом уровне. Каждое событие, более или менее важное, способно влиять на качество жизни людей в течение того или иного времени. Например, массовый отъезд жителей Молдовы на заработки за границу отражается на жизни многих детей, оставшихся дома.

Занятие 8. «Я — волонтер в своем сообществе»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить понятия *волонтер, волонтерство*;
- установить пользу волонтерства на местном уровне.

Ключевые понятия: волонтер/доброволец, добровольная акция, участие в жизни сообщества.

Участники: ученики всех возрастов, родители, педагоги.

Материалы: карточка «Что делать?» в четырех экземплярах, карточка «Улыбка Андрея», листы бумаги А1, маркеры, цветные карандаши.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам объединиться в команды по 4-5 человек.
2. Каждая из них получает карточку «Что делать?».
3. В течение 15 минут участники анализируют представленную ситуацию и при помощи опорных вопросов ищут решение.
4. По истечении времени каждая команда представляет свои комментарии и найденные решения.
5. Трейнер предлагает вариант окончания истории с карточки «Улыбка Андрея» и спрашивает участников, случилось ли им вести себя, как Саша, героиня рассказа, и участвовали ли они когда-нибудь в добровольных акциях в своем сообществе.
6. Группа слушает рассказ нескольких участников об их опыте. Выступающих поощряют аплодисментами и ободряющими словами. Важно, чтобы были выслушаны все те учащиеся, которые хотят, чтобы их дела были известны другим и оценены ими.

Вопросы для анализа:

- Что значила для Андрея полученная помощь? А для Саши?
- Каково значение волонтерского движения для вашего населенного пункта?
- Какие неотложные проблемы вашего сообщества можно было бы решить при помощи добровольных акций? А акций милосердия?
- Как реагируют те, кто пользуется вашей поддержкой и помощью? Как себя чувствуете вы?
- Насколько важно волонтерство в мире, где мы живем?

Выводы:

- Волонтер предпринимает благотворительные действия по собственной инициативе и доброй воле.
- Оказывая окружающим поддержку и помощь, даря им добро, мы все становимся лучше.
- Давайте попробуем быть внимательнее к нуждам окружающих нас людей, замечать, кому требуется помощь, кого мы можем поддержать (дети, соседи, старики).

Давайте распространим наши добровольные акции за пределы класса и школы. Давайте выйдем к нашему сообществу! Наша семья — гораздо больше, потому что прежде всего все мы — люди!

Карточка «Что делать?»

Андрей учится в пятом классе. Сегодня он опоздал на первый урок. Он легонько постучал в дверь класса и тихо, как тень, проскользнул на свое место. Урок продолжался. Учительница задала ему вопрос, но он не сумел ответить. На других уроках он тоже был не слишком активным, грустил, на переменах стоял у окна в одиночестве.

Саша подошла к нему после уроков и сказала, что хотела бы помочь ему, если он нуждается в помощи. Глаза Андрея наполнились слезами. Он рассказал Саше, что его родители уехали на неделю по делам, и он остался дома с четырехлетней сестренкой и старой бабушкой. Бабушка заболела, и он не в силах справиться один.

Девочка внимательно его выслушала, улыбнулась и сказала, что, пожалуй, она нашла выход.

Какой выход нашла Саша?

Вопросы:

- Как себя чувствовал Андрей? Какие у него были причины для печали?
- Как отреагировала Саша? Как изменилось состояние Андрея, когда она к нему подошла?
- Что побудило девочку поддержать одноклассника?
- Назовите несколько качеств Саши.
- Как вы оцениваете ее поступок?
- Кто такие волонтеры? Какими чертами характера они обладают?

Карточка «Улыбка Андрея»

«После уроков дети направились к дому Саши. Там они попросили совета у Сашиной мамы, которая была сельским врачом. Она предложила осмотреть бабушку Андрея. Когда они пришли к ней, бабушка очень обрадовалась. Андрей побежал за лекарствами, а Саша осталась присматривать за младшей сестренкой. Когда он вернулся, девочка помогла ему сделать уроки на завтра. Похоже, теперь Андрей чувствовал себя гораздо лучше».

Занятие 9. «Проект Моя улица»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- разработать конкретный проект для развития сообщества;
- обосновать значение добровольных акций для местного сообщества.

Ключевые понятия: участие в жизни сообщества, волонтер, добровольная акция.

Участники: ученики 14-17 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, схема плана действий.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Участники объединяются в команды по 4-5 человек по критерию близости местожительства (варианты: живущие в одном микрорайоне; на одной и той же улице).
2. Напоминая о значении волонтерского движения в сообществе, тренер предлагает учащимся составить в командах план очистки улицы поблизости от их местожительства по следующей схеме (заранее записанной им на большом листе):
 - Что мы намерены сделать? — *цель проекта*
 - Что нам понадобится? — *определение ресурсов*
 - Как мы поступим? — *разработка стратегий выполнения*
 - Кто будет действовать? — *распределение ролей*
 - Когда и за какое время мы выполним поставленную задачу? — *определение времени и сроков выполнения.*

Время работы — 45 минут.

3. Команды представляют составленные планы с конкретными именами для распределенных ролей и сроками выполнения.
4. В конце занятия тренер уточняет: если к схеме добавить еще один этап: «Что у нас получилось? — *оценка проведенного мероприятия*», то она сможет послужить схемой проекта для местного сообщества.

Вопросы для анализа:

- Как вы распределили роли в рабочей команде? По каким критериям?
- Как вы думаете, возможно ли воплотить ваш план? Может ли он иметь успех в реальности?
- Как вам удалось организовать команду? Делали ли вы это и прежде? Это было трудно?
- Как вы думаете, можно ли довести до конца это дело без предварительного планирования?
- Какой этап проекта показался вам наиболее трудным?
- Взял ли кто-нибудь на себя в команде роль лидера, организатора?

Выводы:

- Участвуя в жизни нашего сообщества посредством конкретных действий, мы становимся его активными и ответственными членами.
- Нетрудно быть частью команды, особенно если задание, которое предстоит выполнить, соответствует твоим способностям, навыкам и интересам.
- Заранее запланированная акция зачастую имеет больше шансов на успех, чем плохо организованное мероприятие.
- Местные акции сообщества, которые предполагают сплоченные усилия нескольких агентов сообщества, особенно нуждаются в планировании и организации их совместных действий. Это производится путем написания плана (проекта) деятельности, который должен быть хорошо скоординированным, поддаваться контролю и оценке.



Занятие 10. «Планы и проекты»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- узнавать этапы проведения проекта, относящегося к местному сообществу;
- применять схему проекта к конкретным акциям и мероприятиям.

Ключевые понятия: проект, планирование, сотрудничество

Участники: ученики 14-17 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, карандаши, схема проекта, толковый словарь или словарь синонимов.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам в течение 5 минут в индивидуальном порядке разработать короткое эссе под названием «Мой план на каникулы».
2. Несколько участников знакомят остальных со своими работами.
3. В связи с представленными планами тренер спрашивает у учащихся определения терминов *план* и *планирование*. Затем добровольно вызвавшийся участник читает из толкового словаря или словаря синонимов официальное значение этих слов.
4. Отталкиваясь от этих определений, тренер пишет на большом листе схему написания проекта (основные этапы), затем предлагает ученикам разделиться на команды и разработать за 30 минут проект на тему «Школьный журнал».

Анализ:

- Каково было писать о планах на каникулы?
- Что вам нужно, чтобы воплотить свои планы на каникулы? Какими ресурсами вы располагаете?
- Какой этап в написании проекта важнее всего? Почему?
- В чем сходство и различие между планом на каникулы и проектом «Школьный журнал»?

Выводы:

- Проект – это ряд действий, предпринятых с определенной целью и направленных на запланированные перемены.
- Воплощение успешного проекта, как и множество других действий, предполагает труд, мотивацию, дисциплину, сотрудничество.
- Как и многие ежедневно планируемые действия, качественный проект нуждается в материальных и человеческих ресурсах, времени, организации и надзоре.

Занятие 11. «Планы на журнал»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- разработать план действий для проекта местного значения.

Ключевые понятия: стратегическое планирование, сотрудничество.

Участники: ученики 14-17 лет, родители, педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, карандаши, пять карточек: *архитекторы; редакторы; экономисты; рекламные агенты и агенты по продажам; местные волонтеры.*

Время: 60 минут:

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам воплотить проект *Школьный журнал* и уточняет задачу занятия: разработать стратегический план этого проекта.
2. Участники делятся на 5 команд под разными рабочими названиями, согласно карточкам, вытянутым представителями каждой из них: *Архитекторы; Редакторы; Экономисты; Рекламные агенты и агенты по продажам; Местные волонтеры.*
3. Каждая команда получает отдельную карточку для работы.
4. В течение 20 минут им нужно опираясь на вопросы карточек, разработать краткий план действий исходя из полученной роли.

Анализ:

- Какой аспект плана кажется вам наиболее важным?
- Какова ценность и полезность хорошо разработанного стратегического плана?

Выводы:

- Разработка успешного стратегического плана повышает качество работы над проектом, обеспечивая высокий уровень организации труда.
- Только посредством эффективной работы в команде можно реализовать стратегический план для успешных действий.

Карточка № 1

Архитекторы. Где будет находиться, как будет выглядеть редакция журнала? Как вы постройте резиденцию? Какие удобства необходимы?

Карточка № 2

Редакторы. Кому будет адресован журнал? Какие рубрики будет содержать? Какие темы заинтересуют читателей?

Карточка № 3

Экономисты. Какие финансовые (материальные) ресурсы необходимы? Откуда их добудут? Как их распределят?

Карточка № 4

Рекламные агенты и агенты по продажам. Как будет рекламироваться журнал? Каким будет способ распространения?

Карточка № 5

Местные волонтеры. У кого в сообществе можно попросить помощи для издания журнала? Кого можно привлечь? Как можно повысить мотивацию партнеров?



Глава VII. УЧУСЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ОПАСНОСТИ: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ШКОЛЬНЫЕ НЕУДАЧИ, НАСИЛИЕ

Воспитывать – значит делать так, чтобы дети посредством опыта усваивали систему ценностей, которая даст им возможность разумно и нравственно интегрироваться в стремительно меняющийся мир.

Роберт Доттренс

Здоровье как основное качество развития человека можно охарактеризовать с точки зрения физического, умственного и социального благополучия.

Специалисты определили 7 аспектов здоровья:

- *Физическое здоровье* представляет естественную деятельность организма. Оно включает личную гигиену, правильное питание и достаточный сон.
- *Социальное здоровье* представляет отношения между человеком и обществом и их взаимовлияние: отношения в местном сообществе, в школе, дома, на работе.
- *Личностное здоровье* — это самоуважение, вера в себя, положительная самооценка. У каждого человека есть личные ценности и жизненные цели.
- *Эмоциональное здоровье* — способ выражения чувств, восприятие эмоций и чувств, а также их контролирование.
- *Умственное здоровье* — это восприятие, анализ и применение информации; это значит знать, откуда и как добывают информацию, каким образом следует ее обрабатывать, чтобы она обеспечила наилучшую адаптацию к среде.
- *Душевное здоровье* предполагает поиски смысла и цели человеческого существования. Оно включает в себя развитие глубокой оценки жизни и формирование стабильной системы ценностей.
- *Экологическое здоровье* представляет окружающую среду, соответствующую нормам. Это отношения между людьми и животными, природой, растениями, почвой, водой, временем и т. д.

В этой главе представлены занятия, которые способствуют формированию у молодежи навыков, необходимых для сохранения и улучшения биологического, психологического и социального равновесия.

Дурное обращение с ребенком / Насилие над ребенком

Дурное обращение, предполагающие и насилие — физическое, эмоциональное, сексуальное — способно необратимо повредить здоровью и биосоциальному равновесию будущего взрослого человека.

Социоэкономические изменения, произошедшие в современном обществе, предопределили рост видов насилия, особенно того, которое причиняет страдания

детям. Существование большого числа малолетних преступников, а также заброшенных и подвергнутых жестокому обращению детей является последствием этих перемен. Для предупреждения данных явлений требуется ряд воспитательных мер, направленных на изменение менталитета и формирование культуры уважения прав ребенка и его личности.

Последствия насилия над ребенком могут быть разрушительными. Если непосредственные последствия легче проанализировать и предусмотреть (телесные повреждения), то долгосрочные заметить труднее — и, следовательно, на них труднее воздействовать. Последствия бывают разными, в зависимости от возраста ребенка, его личности, природы инцидента и отношений с обидчиком. Насилие может спровоцировать страх, панику, раздражительность, блокировку мышления, инстинктивные нарушения сна, питания, гипернастороженность, чрезмерную реакцию на неожиданное. Со временем эти перемены могут повлиять на поведение подвергнувшегося насилию человека, затронуть его личность и систему ценностей.

Согласно данным опроса «Распространение явления дурного обращения с детьми в современном обществе», проведенного в 1998 году, данная проблема в Молдове воспринимается как «острейшая» — 46,5 % опрошенного населения (опрос был организован Национальным Центром предотвращения насилия над детьми при финансовой поддержке Фонда Сороса в Молдове).

Насилие — это агрессивные или неадекватные/неподобающие действия, направленные против ребенка или кого-нибудь, находящегося в более слабом либо подчиненном, лишенном защиты положении, и влекущие за собой отрицательные физические и/или эмоциональные последствия. Любое действие, производящее телесные повреждения или психоэмоциональные расстройства, расценивается как насилие.

Физическое насилие включает в себя применение физической силы против ребенка; оно имеет место также тогда, когда ребенка заставляют выполнять тяжелую работу, превышающую его биофизические возможности. Следствием этих действий является повреждение его физического здоровья.

Эмоциональное (психологическое) насилие. Это неадекватное поведение взрослого в отношении ребенка, сопровождающееся отрицательными последствиями для эмоционального равновесия и психического развития последнего.

Отторжение, изоляция, запугивание, оскорбительное обращение и обидные клички являются формами проявления этой разновидности насилия. Неадекватное поведение (игнорирование, пренебрежение, отказ в помощи, наделение отрицательными ярлыками), проявленное взрослыми по отношению к ребенку, также оказывает отрицательное воздействие на формирующуюся личность. Так, подвергается опасности или даже ощутимо уменьшается потенциал психического развития и способности к творчеству, равно как и умственные достижения ребенка.

Экономическое насилие — это втягивание (путем убеждения или принуждения) ребенка в действия, приносящие материальную выгоду.

Сексуальное насилие. О сексуальном насилии или сексуальной эксплуатации идет речь в тех случаях, когда взрослый пользуется доверием, невинностью, зависимым положением или беззащитностью ребенка либо подростка для удовлетворения своих сексуальных желаний. Виды сексуального насилия над детьми простираются от рассказывания грязных анекдотов, употребления непристойных выражений в присутствии

ребенка и принуждения его глядеть на обнаженные тела до продолжительного и жестокого сексуального насилия, включающего половой акт.

Пренебрежение — это неспособность или отказ взрослого адекватно общаться с ребенком, обеспечивать удовлетворение его биологических, эмоциональных, физических и психических потребностей, а также ограничение доступа ребенка к воспитанию и образованию.

Все формы насилия над ребенком связаны между собой. Например, в физическом насилии присутствуют также и эмоциональные компоненты, а в случае сексуального насилия наличествуют элементы психологического насилия (как и физические повреждения у ребенка, подверженного дурному обращению).

Дисциплинирование и физическое насилие

Явление насилия встречается также в действиях, предпринятых с «воспитательными» целями. Побои и телесные наказания — самые распространенные формы физического насилия. Согласно традиционной концепции воспитания, «пожалеешь хворостину — потеряешь сына». Поэтому дисциплинарные действия часто путают с наказанием.

Что такое наказание?

- Это способ дисциплинирования, ориентированный на немедленное устранение негативного поведения и санкции против него.
- У него имеется воспитательная цель, и оно сосредоточено на формировании и воспитании ребенка в контексте общепринятых социальных и культурных норм.
- Наказание утверждает определенные правила. Под ним должна подразумеваться также защита, которую обеспечивает соблюдение правил.

Некоторые взрослые предпочитают утверждать дисциплину посредством наказаний, потому что не знают других методов достижения желаемого результата. Вследствие такого способа дисциплинирования страдают отношения родителей и детей: ребенок будет менее общителен с родителями/опекунами и станет искать привязанности в другом месте, потеряет доверие к взрослому и т. д.

Понятие дисциплины определяется соблюдением заранее установленных правил ввиду обеспечения оптимального функционирования ребенка в социальной среде, устанавливающей эти правила. Термин *дисциплина* состоит в родстве с латинском словом *discipulus* — ученик. Ученик — это человек, следующий учению и стилю жизни другого человека, имитирующий его поведенческую модель в различных ситуациях. Дисциплинирование предполагает обучение определенному поведению с одновременным искоренением неадекватных навыков при помощи конкретных методов. Оно касается не только проблематичного поведения, но и обучения новому, предпочтительному поведению: позитивное дисциплинирование. Чаще всего цель дисциплинирования — научить ребенка адекватному поведению, требующему усилий и терпения как ребенка, так и взрослого.

Когда ребенок учится какому-либо поведению, *следует соблюдать следующие этапы*:

1. Ясно определите поведение, которому хотите научить ребенка.
2. Разделите этот процесс на небольшие шаги.
3. Направляйте ребенка (физически, словесно, примером).

4. Награждайте за успешное приближение к желаемому поведению.
5. Не обращайтесь на факты возвращения к предыдущим этапам.
6. Постепенно уберите управление.
7. Через неравные промежутки времени награждайте за приобретенные навыки поведения.

Правила становятся вехами поведения в зависимости от того, насколько последовательными они являются. Чтобы правило эффективно работало, необходимо, чтобы оно:

- было связано с конкретным, четко определенным аспектом поведения ребенка;
- было реалистичным и легко выполняемым;
- регламентировало последствия тех или иных видов поведения;
- сопровождалось специфическими санкциями, понятными детям в контексте нарушения правила;
- последовательно применялось всеми участвующими в воспитании ребенка.

Совершенно очевидной является необходимость переноса акцента в воспитательном процессе: с отрицательного дисциплинирования путем пресечения нежелательных моделей поведения — на положительное дисциплинирование, основанное на обучении адекватным действиям и их утверждении. Одним из аргументов в пользу этого подхода выступает тот факт, что, вырастая, дети повторяют воспитательные методы, которые применялись по отношению к ним в свое время, не осознавая их вредных последствий. Следовательно, изменение менталитета взрослых (бить ребенка считается достаточно часто естественным, воспринимается как один из способов воспитания) помогает предотвратить проявление насилия. Посредством воспитания можно достичь как адекватного понимания явления, так и приобретения некоторых навыков противостояния проблемным ситуациям. Вне зависимости от места проявления насилия, в семье или в школе, все участвующие в воспитании ребенка несут ответственность за своевременное обнаружение и немедленное решение проблемы насилия.

Насилие над ребенком и пренебрежение им часто влекут за собой его социальные и школьные неудачи.

ШКОЛЬНЫЕ НЕУДАЧИ

Индикатором эмоционального и социального здоровья могут служить школьные успехи или неудачи. Частота возникновения таких неудач в школьной среде и то, как они перерастают в хронические, свидетельствует о важности этой формы профессиональной неудачи ребенка. Факторы, используемые для оценки явления стойких школьных неудач, включают в себя ранний уход из школы, несоответствие результатов личному потенциалу, уход из школы без квалификации, неспособность выполнения педагогических задач, неудовлетворительная сдача выпускных экзаменов и т. д.

Существует два типа школьных неудач:

1. когнитивные неудачи, касающиеся невыполнения учениками педагогических задач. Это объясняется либо задержками в умственном развитии, либо различными недостатками на мотивационном, волевом и оперативном уровне.
2. некогнитивные неудачи, связанные с неспособностью учащегося адаптироваться к требованиям школьной среды. Такой ученик прибегает к отказу от обучения,

преждевременно покидает школу в пользу менее стесняющего его окружения. Причины этого кроются в индивидуальных проблемах аффективного рода (чаще всего это конфликты с одноклассниками, родителями или учителями).

При оценке школьных неудач следует принимать во внимание показатели, с помощью которых характеризуется это явление:

- устойчивость и размеры;
- продолжительность (подчеркивает эпизодический или устойчивый характер явления);
- диапазон (узкий — неудача проявляется только в отношении некоторых школьных предметов или общий — касается всех учебных дисциплин);
- уровень притязаний каждого ученика (школьные неудачи являются в большой степени субъективным понятием, и разные учащиеся могут по-разному воспринимать одну и ту же отметку);
- критерии оценки.

Существование большого количества субъективных факторов, касающихся школьных неудач, говорит о том, что это явление носит сугубо индивидуальный характер. Данное обстоятельство обязывает учителя как можно лучше узнать своих учеников и в психологическом отношении, и в плане положения в их семье. Следовательно, необходимо рассматривать школьные неудачи и как объективное, и как субъективное явление.

Причины школьных неудач

Школьные неудачи могут быть множественно обусловлены, причем одни причины будут относиться к ученикам, а другие — к школе, семье или общим факторам воспитательной среды.

Причины, зависящие от ученика:

- анатомически-физиологическое предопределение: телесные дефекты или недостатки органов чувств могут породить комплекс неполноценности или подчеркнутое угнетение;
- индивидуальные факторы органического происхождения: умственная отсталость, инфантильный аутизм, синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- психологические факторы внешнего происхождения: ученик подвержен депрессивным или шоковым состояниям, которые мешают умственной организации и дезорганизуют интеллектуальную деятельность. Как правило, эти состояния возникают под влиянием конфликтных ситуаций и жестокой фрустрации, в которых оказывается учащийся.

Школьные факторы:

- жесткий ритм обучения;
- значительные различия между учителями или даже школами в отношении требований к ученикам;
- обучение исключительно фронтального типа;
- количество учащихся в классе;
- дидактические стили — например, чрезмерная умственная и нервная эксплуатация учеников дидактической нагрузкой;
- недостатки, связанные со школьными ресурсами и общей организацией учебного процесса.

Влияние семьи:

- Тяжелое материальное, культурное положение, равно как и неблагоприятный психологический климат может поставить ребенка в невыгодное положение;
- дети, происходящие из «трудных» семей, подвержены большей опасности вступить в конфликт с когнитивным стилем и нормами поведения, принятыми в школе, поскольку им они могут показаться чуждыми;
- тяжелое материальное положение семьи может обусловить непродолжительность школьного обучения ребенка и выбор им профессии, которая позволит ему немедленно влиться в рынок труда.

Общие факторы воспитательной среды:

- представлены ценностями и важностью, которые государство и различные учреждения придают образованию.

Таким образом, и при анализе школьных неудач как общего явления, и при подходе к различным индивидуальным ситуациям, что роль семьи важна не менее, чем роль школы. Это уточнение полезно для понимания школьных результатов детей, происходящих из дезинтегрированных семей, которые лишены эмоциональной поддержки родителей и часто не справляются со школьными заданиями, что приводит к плохой учебе.

Следовательно, семья играет решающую роль в оптимальной интеграции ребенка в социальную жизнь и в школьную действительность, а также в формировании адекватных поведенческих навыков и стиля жизни, исключающего эксцессы и опасное для здоровья поведение.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поведения, поддержания здоровья и уменьшения риска заболеваний. Отрицательный стиль жизни состоит из действий, предполагающих угрозу для здоровья.

Всемирная Организация Здравоохранения свидетельствует, что более 50 % заболеваний и случаев летального исхода спровоцированы нездоровым, патогенным образом жизни.

<i>Признаки нездорового образа жизни</i>	<i>Элементы здорового образа жизни</i>
Курение	7-9 часов сна в сутки
Злоупотребление алкоголем	Регулярные физические занятия
Употребление наркотиков	Контролируемый вес
Нерациональное питание	Отказ от курения (активного и пассивного)
Малоподвижный образ жизни	Ограничение потребления алкоголя
Неравномерное распределение труда и отдыха	Регулярные завтраки
Беспорядочные половые связи	Избегание перекусов между основными приемами пищи
Отсутствие регулярного медицинского контроля	Отказ от употребления наркотиков

Как правило, рискованное поведение не возникает изолированно, а входит в группу подобных проявлений. Наибольшее значение имеет отношение человека к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

Усвоение рискованной модели поведения может порой привести к зависимости.

ЗАВИСИМОСТЬ бывает нескольких типов:

- никотинная;
- алкогольная;
- наркотическая;
- медикаментозная; (например, от транквилизаторов, снотворного).

В последнее время распространились новые типы зависимости:

- Интернет-зависимость;
- зависимость от азартных игр;
- зависимость от «нездоровых» межличностных отношений.

Алкоголь и алкогольная зависимость

Алкогольные напитки содержат химические вещества, которые влияют на умственную и эмоциональную деятельность и поведение. Поскольку они так привычны в нашей культуре, мы часто забываем, что алкоголь — это наркотик, приводящий к последствиям, сходным с последствиями употребления запрещенных наркотиков.

- В ограниченных количествах алкоголь вызывает легкое расслабление и приятное состояние. В больших дозах он приводит к отравлению, бессознательному состоянию, смерти.
- Употребление алкоголя — поведение, сформированное посредством социального обучения.
- Употребление алкоголя — поведение, поддерживаемое обеспечением условий.

Последствия употребления алкоголя для человеческого организма

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

В отличие от пищи, алкоголь НЕ переваривается желудком и кишечником. Когда он достигает желудка, часть его проникает непосредственно в клетки последнего, а затем в кровь. Оставшаяся часть переходит в тонкую кишку и оттуда тоже прямо в кровь. Алкоголь может затронуть ткани, предохраняющие желудок и горло. Даже в малых количествах он повышает выделение желудочного сока и вызывает чувство голода. Постоянное раздражение слизистой оболочки желудка может стать причиной ее, хронического воспаления, гастрита. Пища способна замедлить проникновение алкоголя в кровь почти на 50 %. Жирная пища, равно как и насыщенная белками — молоко, творог — может защитить пьющего от быстрой интоксикации. Уровень интоксикации определяется количеством алкоголя, употребленного за один раз, равно как и скоростью его поглощения. Медленное употребление алкоголя малыми дозами позволяет печени переработать его гораздо эффективнее, нежели быстрое поглощение большого количества сразу. Как следствие, степень опьянения будет ниже.

ПЕЧЕНЬ

Прежде чем быть выведенным из организма, алкоголь должен распасться в печени на двуокись углерода и воду. Но печень способна расщеплять только небольшие объемы алкоголя. Остальное количество циркулирует с кровяным потоком до тех пор, пока печень снова не будет готова к действию. Когда печень ослаблена, в пищеварительном тракте

и в системе кровообращения возникают специфические симптомы. Злоупотребление алкоголем является причиной цирроза печени заболевания, которое разрушает здоровые ткани этого органа, оставляя жирные и фиброзные ткани.

МОЗГ

По мере циркуляции алкоголя в крови, он распространяется по всему организму. Жидкость добирается до мозга за считанные минуты. Алкоголь обладает снотворным и депрессивным действием; он тормозит мозговую деятельность, что препятствует как накоплению, так и получению информации из памяти; провоцирует галлюцинации и даже может вызвать апоплексический удар.

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ:

- заторможенные реакции по отношению к окружающей среде;
- ограничение координации движений;
- уменьшение способности ясно мыслить;
- нарушения памяти;
- рвота;
- нарушения зрения;
- повышенная опасность аварий и несчастных случаев;
- трудности при попытке устоять в вертикальном положении и при ходьбе;
- нарушения сознания;
- кома;
- летальный исход

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ:

- | | |
|------------------------------------|---|
| • алкоголизм; | • снижение веса; |
| • потеря памяти; | • уменьшение продолжительности жизни; |
| • печеночный криз; | • смерть в результате дорожно-транспортных происшествий; |
| • повреждения мозга; | • смерть в результате несчастных случаев и преступлений, спровоцированных злоупотреблением алкоголем. |
| • сердечно-сосудистые заболевания; | |

Курение и последствия курения для организма

«Курение — главная и единственная причина смерти, которой можно избежать в нашем обществе, и наиважнейшая проблема общественного здоровья нашего времени».

Доклад министра здравоохранения США, 1987 год

Курение — опасное занятие, ведущее к никотинной зависимости. Оно разрушает здоровье, являясь причиной рака, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, инфаркта миокарда, осложнений при беременности.

Исследования показали, что, в случае молодежи и подростков, к курению склоняют:

- одноклассники, друзья;
- реклама;
- средства массовой информации — фильмы, музыка и т. д.;
- семья, значимые взрослые

Факторы, способствующие склонности к курению:

Отношение к курению:

- убеждение, что курение дает приятные ощущения и помогает расслабиться, ведет к

- созданию положительного отношения к этому способу контроля над эмоциями;
- убеждение, что курение плохо влияет на здоровье только если выкурить большое количество сигарет и лишь в определенном возрасте, ведет к формированию терпимого отношения к нему.

Субъективные нормы:

- положительное отношение родителей к курению; хотя бы один из родителей курит;
- курящие брат/сестра, друзья;
- давление со стороны коллектива;
- идентификация с группой, положительно относящейся к курению;
- позитивный социальный образ курящего подростка.

Факторы контроля над поведением:

- внутренние: чувство полезности, ресурсы эффективной адаптации к стрессу, сниженное/положительное самоуважение, недостаточные/эффективные социальные навыки;
- внешние: запрет на рекламу/принятие рекламы, существование запретных для курения мест, высокие/низкие цены, возможность приобретения, попустительское отношение школы к курению / существование в школе программы продвижения здорового образа жизни.

Наркотики и наркозависимость

Виды наркотиков:

- *стимулирующие* — молодежь употребляет эти наркотики из потребности в сильных ощущениях; их главный эффект — искажение реальности и снижение сознания риска;
- *расслабляющие* — молодежь, применяющая эти наркотики, стремится защитить себя от требований и стимулов среды, избежать столкновения с проблемами, из чувства неспособности справиться с запросами;
- *галлюциногены, или психоделики*, — последствия включают в себя расстройства умственных функций, иллюзии, галлюцинации, нарушения восприятия времени и пространства, а также поведения в целом.

Факторы, ведущие к употреблению наркотиков:

- любопытство: многие молодые люди думают, что, употребив наркотики всего лишь один раз, они не станут наркозависимыми. Однако существуют наркотики, вызывающие зависимость после первой же дозы;
- решение проблем: важно, чтобы подросток понял — первым шагом к решению проблем является их признание, а не их избегание;
- формирование социального образа: пытаясь произвести впечатление, подросток, употребляющий наркотики, думает, что таким образом он завоеует уважение и высокую оценку со стороны товарищей. Однако чаще всего он оказывается в одиночестве, отвергнутый своими одноклассниками и друзьями, и риск усугубления ситуации постоянно возрастает.

Следовательно, насилие, различные виды зависимости, нездоровый образ жизни, социальные и школьные неудачи являются теми опасностями, которые могут подстерегать любого ребенка. Однако дети из дезинтегрированных семей наиболее уязвимы перед ними и чаще становятся их жертвами.

Занятие 1. «Цветок здоровья»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- описать основные аспекты здоровья;
- дать определение здоровью и его компонентам;
- объяснить значение охраны собственного здоровья и здоровья других людей.

Ключевые понятия: здоровье, компоненты здоровья.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, газеты, журналы, вырезанные из бумаги лепестки цветов, карточка для работы, ножницы, клей.

Время: 45 минут.

План занятия:

Вариант № 1

1. Трейнер предлагает участникам назвать как можно больше слов, ассоциируемых с понятием *здоровье*, и записывает их на большой лист.
2. Участники делятся на команды по 4-5 человек.
3. Каждая команда получает ножницы, клей, большой бумажный лепесток, несколько газет и журналов.
4. Участники вырезают из газет и журналов изображения или высказывания, передающие их мнение о здоровье, и наклеивают их на лепесток (15 минут).
5. Когда все лепестки заполнены, тренер прикрепляет их к доске/стене, так, чтобы получился большой цветок.
6. Команды представляют всей группе свои лепестки и аргументируют аспекты, которые они считают важными для здоровья.

Вариант № 2

1. Участникам предлагается ответить на вопрос: «Что означает для вас здоровье?», тренер записывает ответы на большом листе.
2. Участники делятся на 7 команд, каждая получает в качестве темы один из компонентов здоровья, названных тренером.
3. Каждой команде выдается карточка с информацией о здоровье.
4. В течение 15 минут команды вырезают из газет и журналов изображения или высказывания, относящиеся к полученному ими компоненту здоровья, и заполняют ими свои лепестки.
5. Когда все лепестки заполнены, из них составляют цветок на доске/стене.
6. Каждая команда представляет результат своей работы.

Вопросы для анализа:

- Удалось ли вам выразить свои мысли при помощи высказываний и изображений из журналов и газет?
- Легко/трудно ли вам было выразить свое мнение о здоровье?
- Какие аспекты большинство из вас посчитало важными?

- Что, по вашему мнению, должен предпринять каждый для сохранения своего здоровья?
- Когда можно сказать о ком-либо, что он здоров?

Выводы:

- Здоровье — это знания, поведение, отношение и т. д. Оно сопряжено не только с телом, но и с умом, душой, средой обитания, обществом.
- Мы здоровы, если каждый лепесток нашего «цветка» свеж, силен и гармоничен с остальными. Нужно заботиться о своем здоровье и о здоровье близких, потому что лишь здоровый человек способен удачно интегрироваться в общество и достичь поставленных целей.

Карточка «Параметры здоровья»

Здоровье — основной признак развития человека. Оно означает не только отсутствие болезни, но и благополучие и смысл жизни. Есть семь видов здоровья:

Физическое здоровье — это хорошее состояние тела; нормальное функционирование систем организма. Оно поддерживается физическими занятиями, личной гигиеной, правильным питанием и здоровым сном в достаточном количестве.

Социальное здоровье представляет собой отношения между человеком и обществом и их взаимное влияние. Речь идет об отношениях между мужчинами и женщинами, детьми и родителями, а также об отношениях внутри сообщества, в школе, дома, на работе, на улице. Это способность сосуществовать и сотрудничать с другими людьми.

Здоровье личности включает в себя позитивную самооценку, самоуважение и уверенность в себе. У каждого человека есть в жизни собственные ценности и цели.

Душевное здоровье — это восприятие и формирование видения жизни. Оно связано с этическими нормами, верой, личной философией.

Эмоциональное здоровье — это способ выражения чувств (любви, грусти, ярости, радости), понимание эмоций и чувств, а также контроль над ними.

Умственное здоровье относится к адекватному функционированию нашего ума. Речь идет о приеме информации, ее анализе и применении. Это способность к знанию, где и как добыть информацию и как правильно ее использовать.

Экологическое здоровье предполагает наличие окружающей среды, соответствующей нормам, необходимым для поддержания жизни. Речь идет об отношениях между людьми и животными, природой, растениями, почвой, водой, временем и т. д.

Занятие 2. «Правильно ли я питаюсь?»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- объяснить важность здорового питания;
- оценить собственный режим питания.

Ключевые понятия: здоровье, питание, сбалансированное питание.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, анкета о питании.

Время: 40 минут.

План занятия:

1. Трейнер начинает фразу: «Я дорожу своим здоровьем, и потому...», а учащимся предлагается продолжить ее по очереди (например: «...и потому я делаю гимнастику по утрам»).
2. Каждый участник получает по экземпляру *Анкеты о питании* и заполняет ее в течение 10 минут.
3. Желающие представляют всей группе свои ответы на вопросы анкеты.

Вопросы для анализа:

- Узнали ли вы что-нибудь новое о себе и своем здоровье? А о здоровье других?
- Трудно/легко ли вам было выразить свое мнение относительно своих пищевых предпочтений?
- Как вы будете использовать эти знания на практике? Измените ли вы что-либо в своих привычках питания?

Выводы:

- Одно из условий здоровья — сбалансированное питание. Потребление фруктов и овощей, молочных продуктов, ограничение потребления сахара и жиров — вот несколько простых рецептов здорового питания.

Анкета о питании

1. Завтракаешь ли ты обычно?	11. Считаешь ли ты, что потребляешь много сахара?
2. Считаешь ли ты, что завтрак имеет значение?	12. Любишь ли ты есть рыбу?
3. Какие твои любимые овощи?	13. Что ты ешь чаще:
4. Какие сырые овощи ты ешь?	• рыбу;
5. Любишь ли ты фрукты?	• птицу;
6. Какие твои любимые фрукты?	• свинину, говядину?
7. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?	14. Ты считаешь свой вес:
8. Какой хлеб ты чаще ешь:	• избыточным;
• белый;	• нормальным;
• отрубной;	• недостаточным?
• ржаной?	15. Нравится ли тебе пробовать новые виды пищи?
9. Сколько раз в день ты ешь молочные продукты?	16. Считаешь ли ты, что правильно питаешься?

Занятие 3. «Стили жизни»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- анализировать поведение, характерное для здорового образа жизни, в сравнении с рискованным образом жизни;
- продвигать здоровый образ жизни.

Ключевые понятия: здоровый образ жизни, рискованный образ жизни.

Участники: ученики 12-17 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

Вариант № 1

1. Участникам предлагается назвать как можно больше слов, ассоциируемых с понятием *здоровье*. Ответы записываются на большом листе.
2. Участники делятся на команды по 5-6 человек.
3. Трейнер раздает командам листы А1 и маркеры.
4. Каждая команда делит лист на две части и записывает на одной половине листа компоненты здорового образа жизни, а на другом — поведение и действия, характерные для образа жизни, сопряженного с риском.
5. Представитель каждой команды рассказывает остальным о результатах работы, пытается дать определение здоровому образу жизни и рискованному образу жизни.

Вариант № 2

1. Участники делятся на 4 команды, каждая из них получает лист А1 и маркер.
2. В течение 10 минут они должны определить, какие последствия для здоровья имеет: *курение* (команда № 1), *употребление алкоголя* (команда № 2), *переедание* (команда № 3), *недоедание* (команда № 4).
3. По истечении выделенного времени, каждая команда пытается убедить остальных участников при помощи ролевой игры или сценки (видеоклип, рекламный ролик) не практиковать представленное ими нездоровое занятие/привычку.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко вам было дать определение здоровому образу жизни? А нездоровому/рискованному? В какую категорию входит ваш собственный стиль жизни?
- Считаете ли вы, что располагаете достаточным количеством информации, для сохранения и укрепления своего здоровья?
- Кому следовало бы информировать общественность во избежание нездоровых занятий/привычек?
- В чем заключается наилучший способ продвижения здорового образа жизни?

Выводы:

- Недостаточность информации приводит к тому, что многие люди перенимают вредные привычки и занятия, не зная об их отрицательных последствиях.
- Продвижение здорового образа жизни среди детей и молодежи является важной задачей для предупреждения усвоения ими рискованных моделей поведения.

Занятие 4. «Узнай риск!»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить последствия взятого на себя риска;
- проанализировать рискованные ситуации из собственной жизни.

Ключевые понятия: риск, принятие риска.

Участники: ученики 12-17 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, карточка для работы.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники садятся на стулья, образуя круг.
2. Трейнер адресует участникам вопросы, касающиеся известных им рисков и их последствий (см. карточку для работы).
3. Участники делятся на команды по 5-6 человек.
4. Задача каждой команды — перечислить, в течение 10 минут, виды риска, с которыми может столкнуться ученик на протяжении дня. Можно представлять различные ситуации, предполагающие выбор той или иной модели поведения.
5. Представители команд (по одному от каждой) знакомят остальных с результатами работы.

Вопросы для анализа:

- Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
- Считаете ли вы, что детям важно уметь распознавать опасность в некоторых повседневных ситуациях и анализировать риски, с которыми сопряжено их собственное поведение?
- Кто может проинформировать ребенка о возможных рисках?

Выводы:

- Любое предпринятое нами действие, любой сделанный нами выбор обладает своим потенциалом риска.
- Следовательно, прежде чем принять решение или заимствовать определенную модель поведения, нужно объективно оценить последствия для собственного здоровья и для окружающих.

Карточка для работы

Пусть поменяются местами те, кто брал на себя следующие риски:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Не позавтракать. | 6. Сидеть на диете. |
| 2. Пообщаться с незнакомым человеком. | 7. Давать деньги в долг. |
| 3. Переесть. | 8. Сплетничать о ком-либо. |
| 4. Водить автомобиль. | 9. Пропускать уроки в школе. |
| 5. Курить. | 10. Потратить крупную сумму денег. |

Занятие 5. «В чем состоит риск?»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- перечислить слова, ассоциирующиеся с понятием риска;
- проанализировать возможные последствия определенных моделей поведения для своего здоровья.

Ключевые понятия: риск, опасные предметы, рискованное поведение.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, листы А4, карточка для работы «Таблица выбора».

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам назвать как можно больше слов, которые ассоциируются с понятием *риск*, и записывает их на большом листе.
2. Учащиеся делятся на команды по трое человек.
3. Трейнер записывает на большом листе список предметов и предлагает создавшимся командам оценить их потенциал в отношении риска для здоровья ребенка и назвать первые три наиболее опасных предмета.
4. Представитель каждой команды регистрирует сделанный выбор, отмечая предметы на «Таблице выбора», заранее нарисованной тренером на листе ватмана или на доске.
5. Путем счета определяются наиболее опасные/рискованные (по мнению участников) для здоровья детей предметы.

Вопросы для анализа:

- Легко ли вам было выбрать три предмета из предложенного списка?
- Что имело значение в принятом решении?
- Представляют ли эти предметы риск для всех людей? Изменяется ли уровень опасности предмета в зависимости от характеристик человека (например, возраст ребенка)?
- Представляет ли таблетка риск для страдающего больного? А для здорового человека?
- Опасен ли молоток для опытного рабочего? А для девятилетнего ребенка?
- Какие предметы могут дополнить данный список?

Выводы:

- Окружающие нас предметы не представляют риска сами по себе. Однако наше поведение, отсутствие информации или навыков в использовании какого-либо предмета могут оказаться фактором риска для нашего здоровья.

Карточка «Таблица выбора»

Предметы, опасные для здоровья детей	Сколько раз команды их выбрали
• сигареты • конфета • таблетки/лекарства • нож • спички • стакан алкоголя • деньги • молоток • билет в кино • стакан воды • автомобиль	

Занятие 6. «Учусь противостоять ситуациям риска»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать опасные / связанные с риском ситуации;
- перечислить возможные варианты выхода из ситуаций, представляющих опасность для здоровья;
- проанализировать воздействие опасных ситуаций на личную безопасность.

Ключевые понятия: опасность, безопасность, риск.

Участники: ученики 8-12 лет.

Материалы: листы бумаги А4, ручки, наборы картинок.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на 4 команды.
2. Каждая команда получает набор картинок:
 - Ребенок играет за компьютером.
 - Взрослый предлагает ребенку зайти в автомобиль.
 - Ребенок играет в футбол на дороге.
 - Ребенок переходит дорогу.
3. Тренер предлагает участникам обсудить в команде и ответить на следующие вопросы:
 - Какие из этих ситуаций являются опасными?
 - Какие могут иметь последствия для попавших в них детей?
 - Как следует поступать в подобных ситуациях, чтобы избежать риска?
4. Вся группа собирается вместе. Представители каждой команды рассказывают о результатах работы.

Вопросы для анализа:

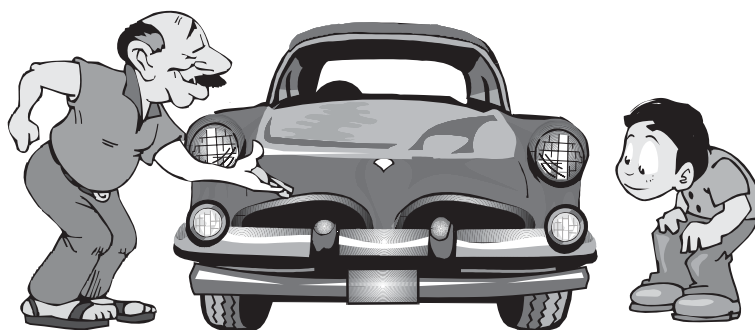
- Реальны ли случаи, изображенные на картинках?
- Какие другие рискованные ситуации вам встречались?
- Куда и к кому вы обращаетесь за помощью в случае затруднений?

Выводы:

- Риск существует на каждом шагу, если мы неправильно оцениваем ситуацию, в которой находимся.
- Когда мы действуем с осторожностью, анализируя задействованные факторы, плюсы и минусы своего поведения, варианты действий и их возможные последствия, то сводим потенциальный риск к минимуму.
- Когда мы не уверены в последствиях наших действий, а родителей нет рядом с нами, чтобы дать совет, можно обратиться за поддержкой к взрослому, которому мы доверяем (учителю, родственнику, соседу и т. д.).



1. Ребенок играет за компьютером.



2. Взрослый предлагает ребенку зайти в автомобиль.



3. Ребенок играет в футбол на дороге.



4. Ребенок переходит дорогу.

Занятие 7. «Дерево»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить причины и последствия случая, включающего дурное обращение с ребенком и пренебрежение им;
- определить шаги для выхода из этих ситуаций;
- перечислить меры по профилактике случаев насилия, дурного обращения и пренебрежения ребенком, обусловленных отъездом родителей на заработки за границу.

Ключевые понятия: насилие, дурное обращение, пренебрежение, причины, последствия, рискованное поведение.

Участники: ученики от 14 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, карточки для работы.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер делит участников на три команды.
2. Каждая команда получает карточку для работы, лист А1 и маркеры.
3. Командам предлагается проанализировать в течение 15 минут описанный случай и изобразить его в виде дерева, где:
 - корни — причины проблемной ситуации;
 - ствол — собственно проблема;
 - ветви — возможные последствия.
4. Трейнер советует командам наметить несколько шагов для выхода из создавшегося положения и предложить три мероприятия для профилактики возникновения таких проблем. Время работы: 15 минут.
5. Каждая команда представляет свой рисунок остальным и комментирует найденные решения.

Вопросы для анализа:

- Насколько легко/трудно вам было создать рисунок?
- Каковы наиболее распространенные причины подобных случаев? Может ли отъезд родителей за границу быть одной из них?
- Возможны ли описанные случаи в реальности?
- Как бы вы могли лично содействовать профилактике подобных ситуаций?

Выводы:

- Часто отъезд родителей на заработки за границу создает большие проблемы в сфере адаптации детей, оставшихся дома без поддержки и надзора.
- Последствия отсутствия опоры и совета могут быть весьма тяжкими: в экстремальных случаях риск, которому подвергаются дети, может привести даже к их смерти.
- Предупреждение, профилактика таких ситуаций, информирование взрослых относительно возможной опасности для их детей, воспитание у молодежи

адекватного поведения в ситуациях риска — все это отвечает потребностям общества, которое старается предотвратить страданий детей и насилия над ними.

Три истории (ситуации для исследования)

Карточка № 1

Анне 16 лет. С тех пор, как ее родители уехали на заработки в Италию, она живет с тетей и дядей. С недавнего времени она плохо себя почувствовала, у нее поднялась температура, появились и невыносимые головные боли, и тетя посоветовала ей пройти обследование в городской больнице. Здесь Аня узнала, что заражена ВИЧ-инфекцией, вероятно, вследствие отношений с одним из молодых приятелей дяди, недавно приехавшим из-за границы. Тот пообещал ей взять ее с собой в Италию, туда, где живут ее родители.

Карточка № 2

Федору 18 лет. Его отец уже довольно много лет работает за границей, будучи успешным инженером. Таким образом, у Федора есть практически все, чего душа желает: красивый дом, дорогая аппаратура, мобильные телефоны. Вскоре ему предстоит получить также автомобиль.

Однако в последнее время мать обеспокоена, тем, что Федор плохо выглядит и плохо себя чувствует. Он нервный, кажется больным, и глаза у него усталые.

С некоторых пор из дома стали исчезать различные предметы, а сам он приходит в сопровождении друзей, которые отнюдь не внушают матери доверия. Она опасается, что ее сын употребляет наркотики.

Карточка № 3

Саше 14 лет. Он уже и не знает, как выглядят его родители, потом что мать умерла, когда он был совсем маленьким, а отец три года назад уехал на заработки за границу. С тех пор он редко давал о себе знать, лишь иногда присылал домой деньги. Поэтому Саша решил справляться один. Мальчик ушел из дома и теперь, по его словам, он свободен и тетка не ругает его за то, что он не выполнил домашнее задание или не помогает ей по хозяйству. Он ночует на вокзале, в подъездах или подвалах, попрошайничает или ворует, чтобы добыть себе еду.

Занятие 8. «Сложные ситуации»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут.

- проанализировать сложные ситуации, связанные с эмоциональным насилием над ребенком;
- привести аргументы в пользу различных вариантов выхода из сложившегося положения.

Ключевые понятия: сложные ситуации, эмоциональное насилие.

Участники: ученики от 14 лет / родители / педагоги.

Материалы: карточка для работы «Сложные ситуации», листы бумаги А4, ручки.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам перечислить свои ассоциации по отношению к понятиям *невзгоды/неприятности*.
2. Участники делятся на команды по 4-5 человек. Каждая получает карточку с описанием сложной ситуации.
3. Учащиеся обсуждают их и отвечают на вопросы.
4. Представители команды знакомят группу с результатами обсуждения

Вопросы для анализа:

- Оказывались ли вы в подобном затруднительном положении?
- Что можно сделать, чтобы избежать таких ситуаций?
- К кому можно обратиться в таком случае?
- Чем мы можем помочь, если нам становится известно, что кто-то из наших знакомых переживает подобное?

Выводы:

- У каждого из нас случаются трудные минуты. Дети и подростки наиболее ранимы, когда кто отрицательно отзывается об их внешности или поведении.
- Некоторые из таких ситуаций неизбежны, и происходят без чьей-либо вины. В других случаях есть и доля вины ребенка.
- Большинство сложных ситуаций расценивается как эмоциональное насилие; они могут иметь тяжкие последствия для дальнейшего развития детей.
- Оптимистичное, уравновешенное отношение, подчеркивающее сильные стороны и личные качества, равно как и просьба о моральной поддержке, обращенная к человеку, которому мы доверяем, могут помочь нам преодолеть ситуации такого рода.

Карточка для работы «Сложные ситуации»

Ситуация № 1

Лене надоело, что мальчишки дразнятся из-за величины ее груди. Каждый раз, завидев ее, они толкают друг друга локтем и отпускают дурацкие шуточки. Она пожаловалась классному руководителю, но тот лишь посоветовал ей не обращать внимания и не принимать близко к сердцу обидные замечания.

- Как себя чувствует Лена?
- Как ей следует реагировать на обидные комментарии?
- Кто мог бы помочь Лене справиться со сложившимся положением?
- Как бы вы поступили в подобной ситуации?

Ситуация № 2

Денису 16 лет. Он застенчивый мальчик. Много времени отдает учебе, увлекается компьютером, занимается спортом, и девушки его не очень интересуют. Одноклассники насмеваются над ним, они считают, что Денис неженка и обладает женственными чертами.

- Какие эмоции переживает Денис?
- Что бы он мог сказать или сделать в такой ситуации?
- Кто бы мог ему помочь?
- Как бы вы поступили на его месте?

Ситуация № 3

Светлане 14 лет, но она кажется взрослее. Она гордится своей фигурой и одевается так, чтобы подчеркнуть ее. Однажды вечером, на дискотеке, мальчик постарше попытался ее поцеловать. Светлана воспротивилась и сказала, что не хочет. Однако мальчик ответил, что, судя по тому, как она одевается, она ищет именно этого. Теперь, встречая Светлану, этот мальчик называет ее оскорбительными словами.

- Какие чувства испытывает Светлана?
- Что она может сделать, чтобы справиться с ситуацией?
- Кто бы мог ей помочь?
- Как бы вы поступили в подобном случае?

Занятие 9. «Нет алкоголю!»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- описать последствия употребления алкоголя для человека, семьи и общества;
- установить правила поведения относительно употребления алкоголя.

Ключевые понятия: алкоголь, алкоголизм, причины употребления алкоголя, последствия чрезмерного употребления алкоголя.

Участники: ученики от 12 лет / родители / педагоги.

Материалы: материалы для коллажа: листы бумаги А1, маркеры, фломастеры, журналы, клейкая лента.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам назвать причины, по которым люди употребляют алкоголь. Полученные ответы записываются на доске или на большом листе.
2. Учащиеся делятся на три команды.
3. В течение 15 минут каждая из них должна выразить при помощи коллажа, сценки или рисунка последствия употребления алкоголя для:
 - человека/личности (команда № 1);
 - семьи (команда № 2);
 - общества (команда № 3).
4. Команды представляют всей группе результаты своей работы.

Вопросы для анализа:

- Для кого последствия потребления алкоголя более разрушительны: для человека или для семьи? Для человека или для общества? Может ли алкоголь затронуть одного только пьющего человека, не касаясь его семьи?
- Кто чаще всего страдает, когда в семье один из родителей употребляет алкоголь? А когда это делает один из детей?
- Что случается с человеком, который становится зависимым от алкоголя? До чего это может его довести?
- Что бы вы сказали ребенку/подростку, употребляющему алкоголь?

Выводы:

- Независимо от причин, приведших к чрезмерному употреблению алкоголя, это очень рискованная привычка, способная разрушить не только здоровье самого потребителя, но и судьбы его близких (детей, родителей и т. д.).
- Детям и молодежи следует знать о вредных последствиях чрезмерного потребления алкоголя, чтобы самим избежать как зависимости от него, так и других возможных рисков.

Занятие 10. «Сценки — против курения»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить последствия курения для организма;
- обосновать необходимость профилактики курения среди детей и молодежи.

Ключевые понятия: курение, вредные последствия для организма, профилактика курения.

Участники: ученики от 12 лет / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, 3 карточки для работы.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на 3 команды.
2. Каждая из них получает задание:
 - команда № 1: определить, почему курит молодежь;
 - команда № 2: перечислить последствия курения для организма;
 - команда № 3: привести аргументы против курения.
3. В течение 10 минут команды работают над заданиями и записывают ответы на листах А1.
4. По истечении времени каждая представляет результат своего труда остальным участникам.
5. Тренер раздает командам по карточке с информацией о вредных последствиях курения.
6. После изучения полученного материала учащиеся должны придумать в командах небольшие сценки/ролевые игры на тему профилактики курения среди детей.

Вопросы для анализа:

- Считаете ли вы, что курение является проблемой среди детей и молодежи? А в вашей школе?
- Является ли табак наркотиком? Насколько опасными могут быть последствия курения для организма?
- Кто пропагандирует в обществе эту вредную привычку?
- Каковы наиболее эффективные действия по профилактике курения среди молодежи?

Выводы:

- На первый взгляд, курение может показаться безобидным занятием. Тем не менее, оно чревато тяжкими последствиями для здоровья как курильщика, так и тех, кто находится рядом с ним.
- Исследования показали, что наиболее эффективные способы профилактики вредных привычек среди детей и молодежи — это материалы, составленные их ровесниками. Таким образом, каждый из присутствующих может стать для своих одноклассников и сверстников вестником здоровья, жизни, независимой от табака.

Карточка «Непосредственные и долгосрочные последствия курения»

Знаете ли вы, что...

- Рожденные от курящих родителей дети вдвое более предрасположены к пневмониям и бронхитам?
- Женщины, вышедшие замуж за курильщиков, в четыре раза больше жен некурящих рискуют заболеть раком легких?
- Пульс курильщиков в среднем на 10-20 ударов быстрее, чем у некурящих?
- Курение повышает уровень смертности у 86 % из возрастной группы 35-44 лет и у 152 % из возрастной категории 45-54 лет?
- 19 % пожаров спровоцировано курением?
- Заядлый курильщик в три раза больше, чем некурящий рискует получить инфаркт миокарда?
- Курильщики в 2,5 раза более предрасположены к ОРЗ?
- В более чем 80 % случаев рак легких зарегистрирован у курильщиков?
- Рак поджелудочной железы в 2-5 раз чаще встречается у курильщиков?
- Рак мочевого пузыря, рта, губ, языка, горла и пищевода гораздо чаще проявляется у курильщиков?
- Язвы пищеварительной системы более распространены и труднее лечатся у курильщиков?
- Курящие женщины рискуют родить недоношенных и недоразвитых детей, что является причиной детской смертности?
- Курильщики болеют в 3,5 раза чаще некурящих?
- Курильщики провоцируют в 2 раза больше несчастных случаев на работе, чем некурящие?
- Курящим диабетикам требуется на 20 % больше инсулина, чем некурящим?
- Люди, выкуривающие по пачке сигарет в день, в 20 раз более предрасположены к раку легких, чем некурящие?
- Если бы человечество отказалось от курения, ежегодная смертность вследствие коронарной недостаточности сократилось бы почти на 30 %, например, в стране, где курят 3 000 000 человек, количество таких смертей снизилось бы на 200 000 в год?
- Курильщики подвержены риску смерти на 70 % больше, чем некурящие?
- Курение искажает восприятие вкуса и запаха, провоцирует возникновение лицевых морщин, а некоторые исследования показывают, что этот порок имеет также отрицательные последствия для слуха?
- Дети курящих родителей в 2 раза более подвержены ОРЗ, чем дети некурящих?
- Лица, выкуривающие по пачке сигарет в день, госпитализируются и пропускают уроки/работу на 50 % чаще, чем некурящие, а две пачки в день удваивают процент пропусков?

Занятие 11. «Семейный бюджет»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить необходимость эффективного управления материальными ресурсами;
- планировать семейный бюджет на месяц.

Ключевые понятия: бюджет, потребность, планирование, управление.

Участники: ученики от 12 лет.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на команды по 4-5 человек.
2. Трейнер предлагает им в течение 15 минут составить бюджет на месяц для семьи среднего достатка с двумя детьми. В конце каждая команда должна представить сумму, которая определена как необходимая.
3. Участникам напоминают, что следует принимать во внимание как обязательные траты (коммунальные услуги, питание), так и непредвиденные и случайные, существующие в каждой семье.
4. Учащиеся обсуждают и записывают на листе необходимые суммы расходов.
5. Каждая команда представляет остальным участникам свой вариант месячного бюджета.

Вопросы для анализа:

- Какие траты, по вашему мнению, являются самыми важными? Какие расходы возникают во всех бюджетах, разработанных вами?
- Какими критериями вы руководствовались, когда принимали решение выделить сумму денег?
- Чем описанный вами бюджет отличается от «идеального»? А от реального, существующего в вашей семье?
- Каковы последствия неоправданных трат?

Выводы:

- Деньги — необходимость, но они также включают опасность быть легко потраченными.
- У каждой семьи есть собственный бюджет, которым нужно эффективно управлять, чтобы его хватало на удовлетворение ее нужд.
- Дети тоже могут участвовать в составлении семейного бюджета и научиться распределять свои карманные деньги, чтобы быть способными оценить труд и усилия своих родителей.

Занятие 12. «Ящик Пандоры»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать содержание продуктов питания;
- определить основные критерии их выбора.

Ключевые понятия: здоровое питание.

Участники: ученики 10-14 лет.

Материалы: упаковки от различных продуктов питания, листы бумаги А1, маркеры, коробка/ящик.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер пишет на доске слово *питание* и предлагает участникам перечислить в течение минуты как можно больше своих ассоциаций в связи с этим понятием; полученные ответы записываются на большом листе.
2. Он отмечает, что важным критерием по группированию этих слов может быть здоровье потребителя.
3. Чтобы проиллюстрировать утверждение, участников делят на команды по 4-5 человек каждая, и представители каждой из них достают из предварительно подготовленной тренером коробки по три упаковки из-под продуктов питания.
4. В течение 10 минут команды анализируют и обсуждают содержание продуктов, этикетки от которых им достались, записывают обнаруженные химические вещества (консерванты, красители и т. д.) и обсуждают их влияние на здоровье потребителя. Результаты обсуждения записываются на листе А1.
5. Каждая команда назначает по одному участнику для представления своих выводов.

Анализ:

- Что вы заметили, анализируя упаковку предложенного продукта?
- На какие аспекты следует обращать внимание (срок годности, консерванты, красители и т. д.)?
- Что нового вы узнали во время обсуждения?
- Насколько важно располагать информацией о потребляемых продуктах?
- Что бы ты изменил в своем питании?
- Как ты намерен содействовать улучшению стиля питания своей семьи?

Выводы:

- Здоровье — это личная ответственность. Следовательно, каждый из нас должен внимательно изучать продукты, которые мы потребляем, чтобы убедиться, что они не вредят здоровью.
- Упаковки продуктов содержат информацию относительно срока годности и состава. Не следует ими пренебрегать.

Занятие 13. «Фоторобот»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- провести аналогии между моделями поведения и их отрицательными последствиями для человеческого организма;
- разработать принципы здорового образа жизни.

Ключевые понятия: факторы риска, нездоровый образ жизни.

Участники: лица всех возрастов.

Материалы: листы бумаги А1, фломастеры, ножницы, клейкая лента.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер записывает на листе занятия и привычки, представляющие риск для здоровья:
 - употребление алкоголя;
 - курение;
 - употребление наркотиков;
 - нездоровое питание.
2. Участники делятся на команды по 6-8 человек. Каждая получает по теме, связанной с одним из упомянутых рисков. Трейнер объявляет задание для всех команд: «Вообразите, что каждый из этих рисков — реальное лицо, задача которого — разработать стратегический план атаки на человеческий организм. Представьте себе, как они мыслят, какие у них цели и как именно эти злоумышленники намерены отрицательно повлиять на здоровье человека». Время для работы: 20 минут.
3. Каждая команда выбирает одного из своих членов, который представляет остальным как можно более творчески разработанный «фоторобот» злоумышленника.
4. С помощью участников трейнер систематизирует и записывает на большом листе несколько принципов здорового образа жизни.

Вопросы для анализа:

- Какой возраст, по вашему мнению, наиболее уязвим перед упомянутыми рисками?
- Как можно ознакомить детей, подростков и молодежь с вредными последствиями подобного рискованного поведения?
- Можно ли избежать этих опасностей? Каким образом?
- В какой степени человек ответственен за свое здоровье?

Выводы:

- Каждый человек в ответе за охрану своего здоровья и за профилактику заболеваний.
- Эта ответственность предполагает следующие: изучить информацию о рискованных занятиях/привычках, настроиться на защитные действия, продвигать и поддерживать здоровый образ жизни.

Занятие 14. «Причины школьных неудач»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- описать и проанализировать главные факторы школьных неудач;
- определить способы преодоления факторов, приводящих к школьным неудачам.

Ключевые понятия: школьные неудачи, причины, факторы школьных неудач.

Участники: ученики всех возрастов / родители / педагоги.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на три команды по 5-6 человек каждая.
2. Задача каждой из них — определить и записать на листе А1 причины школьных неудач, относящиеся:
 - к ученикам (команда № 1)
 - к школе (команда № 2)
 - к семье (команда № 3).
3. Представители каждой команды знакомят группу с итогами работы.
4. Трейнер поощряет команды выражать свое мнение относительно результатов друг друга и дополняет списки новыми уточнениями.
5. Суммируя результаты всей группы, он определяет и записывает на большом листе возможные варианты преодоления этих факторов школьных неудач.

Вопросы для анализа:

- Что означает для вас школьная неудача? А школьный успех?
- Всегда ли виноват ученик в случае школьной неудачи?
- Что может предпринять школа для предотвращения школьных неудач?
- Играет ли семья важную роль в школьном успехе или неудаче ученика?
- Можно ли превратить школьную неудачу в успех? Как?

Выводы:

- Школьные успехи обусловлены множеством факторов. Некоторые зависят от учеников, другие — от школы и очень многие — от семьи.
- Нередко школьные неудачи учащегося обусловлены положением семьи. Это часто наблюдается в случае детей из дезинтегрированных семей.
- Поэтому важно, чтобы школа как учреждение и учителя знали и уважали частные стороны жизни учеников, чтобы они имели возможность адаптировать учебный процесс с целью облегчить обучение детей и улучшить их эмоциональное и социальное состояние.

Занятие 15. «Определите вид насилия!»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- идентифицировать типы дурного обращения/насилия над ребенком и их главные признаки;
- различать формы насилия над ребенком.

Ключевые понятия: физическое, эмоциональное, сексуальное, экономическое насилие; дурное обращение, пренебрежение.

Участники: ученики 10-14 лет.

Материалы: карточка для работы (по одной на команду), карточка «Определите вид насилия», листы бумаги А1, маркеры.

Время: 40 минут.

План занятия:

1. Трейнер объявляет тему обсуждения и пишет на большом листе или на доске слово *насилие*. Учащиеся перечисляют свои ассоциации с этим понятием.
2. Трейнер напоминает ученикам, что применение насилия к детям чрезвычайно опасно для их здоровья и дальнейшего развития. Насилие может принимать различные формы в обществе.
3. Участники делятся на 4 команды. Трейнер дает каждой из них карточку для работы. В течение 15 минут они анализируют полученные истории и определяют, какой вид насилия в них представлен. Затем учащиеся записывают вид насилия и вероятные последствия для подвергшихся ему детей на лист А1, следуя модели с карточки «Определите вид насилия», с которой они были ознакомлены ранее.
4. По истечении времени команды представляют свои ответы.

Вопросы для анализа:

- Какие виды насилия наиболее распространены в молдавском обществе? Почему?
- Является ли семья средой насилия? А школа? А СМИ?
- Подвержены ли дети из дезинтегрированных семей большому риску насилия?
- Что бы вы могли предпринять, чтобы предотвратить случаи насилия над детьми в вашем населенном пункте? А в школе?
- Что вы почувствовали, когда получили задание обсудить определенный вид насилия?

Выводы:

- Насилие все еще существует везде — в семье, в школе, на улице, в СМИ и т. д.
- Многие дети даже не осознают, что являются жертвами насилия, так же как и многие взрослые не осознают вредных последствий своего поведения для детей.
- Первый шаг к предотвращению насилия над детьми — информирование. Когда дети знают свои основные права, они могут бороться за их соблюдение окружающими.

- Детей нужно поощрять и поддерживать в продвижении их прав, чтобы как можно больше из них знало о своих правах. Даже если родителей нет рядом, детям нужно знать, что может им помочь и к кому им обращаться, если они пострадали от дурного обращения.

Карточка для работы

1. Лене 9 лет. Она живет с тетей и дядей, родители уехали на заработки за границу. Каждый день после уроков она обязана выполнять многочисленные хозяйственные дела, в том числе заботиться о двухлетней младшей сестре. Если Лена не справляется со своими обязанностями, ее могут оставить без ужина и даже запереть в погребе.
2. Андрею 11 лет. На родительском собрании было принято решение собрать по 100 леев с каждой семьи для ремонта в классе. У родителей Андрея нет таких денег. Поэтому учительница заставила Андрея делать уборку в классе после уроков в течение месяца.
3. Васе 7 лет. Он живет у тети, родители уехали на заработки за границу. Каждый день она посылает его попрошайничать у вокзала, считая, что так он расплачивается за то, что живет у нее.
4. Толе 10 лет. Он очень застенчивый, совершенно не верит в себя. Однажды на уроке он сделал ошибку. Учительница назвала его дураком перед всем классом. С тех пор учительница постоянно называет его дураком и неспособным. Толя больше не хочет не только учиться, но даже ходить в школу.
5. Ларисе 12 лет, она находится в стадии полового взросления, ее тело меняется. Когда дядя Ваня приходит в гости, он подшучивает над ее физическим развитием. Он часто ласкает ее, приговаривая, что скоро ее можно будет выдавать замуж.

Карточка «Определите вид насилия»

№ ситуации	Вид насилия	Вероятные последствия для ребенка

Занятие 16. «Мои опорные связи»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить лиц и учреждения, к которым они могут обратиться в трудную минуту;
- построить собственную сеть опорных связей для трудных случаев.

Ключевые понятия: сеть помощи.

Участники: ученики всех возрастов / родители.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, цветные карандаши, листы А4.

Время: 45 минут.

План занятия:

Этап № 1.

1. За несколько дней до этого мероприятия тренер предлагает всем участникам тщательно изучить собственные жилища с целью обнаружения надежных мест на случай опасности (землетрясения, наводнения, нападения грабителей и т. д.).
2. В классе каждый участник получает следующее задание: «Изучив свои жилища, разработайте в индивидуальном порядке карту надежных мест на случай опасности».
3. По истечении времени тренер уточняет, что такая карта должна существовать в уме каждого ребенка, и что нет нужды представлять ее одноклассникам.

Этап № 2

1. Тренер делит группу на четыре команды. Каждая команда получает задание определить и записать на листе А1 имена лиц и названия учреждений, у которых можно попросить помощи и защиты в случае необходимости. Время работы: 10 минут.
2. Команды по очереди представляют результаты своей работы.
3. Тренер уточняет, что каждому из нас нужна сеть знакомых, к которым можно обратиться в случае необходимости. Поэтому он предлагает желающим выбрать одноклассника, которому они представят свою карту надежных мест в доме, что автоматически введет этого одноклассника в опорную сеть связей.

Вопросы для анализа:

- Легко ли было установить, кому можно доверять?
- По каким критериям была составлена сеть помощников?
- Важно ли знать, к кому можно обратиться в случае опасности?
- Обращались ли вы в трудную минуту к сети помощников? Что произошло?

Выводы:

- Часто люди, находящиеся в экстремальных ситуациях, не знают, к кому обратиться за помощью.
- Каждый человек, включая детей, может подготовиться к неприятным случаям. Поэтому хорошо иметь заранее определенную сеть для опоры и помощи, к которой можно обратиться при необходимости.

Занятие 17. «Линия дисциплинирования»

Цель занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить понятия «дисциплинирование» и «насилие»;
- отделить эффективные методы установления дисциплины от методов, сопряженных с насилием;
- выразить собственное мнение о дисциплинировании и насилии.

Ключевые понятия: дисциплинирование, насилие.

Участники: ученики от 10 лет.

Материалы: листы бумаги А1, маркеры, ручки, клейкие листочки двух цветов (розовые и голубые).

Время: 40 минут.

План занятия:

1. Трейнер начинает занятие с задания для разогрева, во время которого участники поднимают руку, если они согласны с его утверждениями, без аргументации. Его цель — завладеть вниманием участников и ориентировать их в сторону нужной темы. Вот список утверждений:

- Детей следует время от времени наказывать.
 - Порой детей нужно бить.
 - Наказание вредит психике ребенка.
 - Наказание способствует развитию ребенка.
 - Наказывая детей, взрослые всегда правы.
2. Трейнер дает каждому участнику по два клейких листочка разных цветов (розового и голубого) и снабжает их следующими указаниями: «Вспомните два случая из собственной жизни, когда вас подвергли наказаниям за какие-то нежелательные действия. Запишите на цветных клейких листочках примененные к вам меры следующим образом: несправедливую/неадекватную — на розовом листочке, адекватную — на голубом».
3. Трейнер рисует на доске линию, разделенную надвое: зона «дисциплинирования» (слева) и зона «насилия» (справа).
4. Участникам предлагается приклеить свои листочки на линии в соответствующей зоне.
5. Трейнер просит позволения прочесть информацию, записанную на листочках, наклеенных в обеих зонах *Линии дисциплинирования*.

Вопросы для анализа:

- Какая разница между дисциплинированием и насилием?
- Какой метод санкционирования, по-вашему, наиболее эффективен? В каких случаях?
- Что вы думаете о родителях, применяющих физическое насилие по отношению к детям?
- Что мы можем сделать, чтобы избежать наказаний, сопряженных с насилием?

Выводы:

- Дисциплинирование предполагает обучение желаемому поведению параллельно с искоренением неадекватного поведения при помощи специфических методов.
- Физическое насилие неэффективно как метод дисциплинирования, и не следует его допускать.

Получилось — продолжай, не получилось — продолжай!

Фритьоф Хансен

Принимать участие в построении своего будущего — значит научиться планировать и развивать свою карьеру. *Карьера* — это череда профессий, занятий и должностей, через которые человек проходит на протяжении своей жизни (*D. Salade, 1998*). Главная задача карьеры — успешная социопрофессиональная интеграция, обеспечение будущего, соответствующего индивидуальным потребностям и социальным запросам. В настоящее время, по мнению специалистов, карьера относится к совокупности профессий, занятий, ролей и функций, выполняемых человеком на протяжении жизни, не только в сфере профессии, но и хобби, свободного времени, отношений и т. д. *Карьерное консультирование* является «социальной службой, которая предпринимает глобальный подход к личности с точки зрения всех значимых аспектов жизни и ролей, усвоенных в школе, профессиональной и социальной жизни, в сообществе и семье, а также в свободное время (*Jigău, 2003*).

Аргументы в пользу карьерного консультирования

Естественное стремление человека к самосовершенствованию, занятие определенной профессией, общественно-полезная деятельность являются основными способами освоения личного потенциала и самоутверждения. В настоящее время мы сталкиваемся с серьезными затруднениями в этом отношении:

- трудность выбора профессии, обусловленная повышенным разнообразием областей профессиональной деятельности и частыми переменами на рынке труда;
- изменение условий профессиональной деятельности, что определяется быстрой эволюцией информации в той или иной конкретной области и потребностью в постоянном развитии профессиональных навыков;
- стремление человека улучшать свои жизненные обстоятельства при восприятии перемен как главного условия прогресса;
- ошибки, допущенные при выборе профессии, выливаются в крупные затраты для человека (невыгодная финансовая и временная инвестиция) и для общества (финансовые и временные инвестиции, недостаток компетентных кадров в важных для национальной экономики профессиональных областях).

В Молдове карьерное консультирование стало необходимостью, однако, к сожалению, не приобрело приоритетности на уровне образовательной политики. А в современном

мире для достижения успеха чрезвычайно важно быть подготовленным к будущему, обладать гибкостью и легко адаптироваться к ежедневным испытаниям. Школьный, карьерный и жизненный успех зависят от того, как ты учишься справляться с переменами, от того, что тебе нравится делать, от твоих навыков, от веры в свой потенциал, от позитивных отношений с другими, от смелых (в той или иной степени) жизненных целей.

Карьерное консультирование, известное под разными названиями — профессиональное консультирование, учебное и профессиональное ориентирование, учебное и профессиональное информирование, — является совокупностью действий, которые помогают участникам осознать свои навыки и умения, уровень квалификации, чтобы дать им возможность обогатить свои ресурсы и расширить выбор в отношении системы образования, рынка труда и жизни в целом.

Карьерное консультирование

- включает совокупность действий и мероприятий, цель которых — сообщить информацию о профилях и видах школьной учебы, возможностях профессиональной квалификации, динамике рынка труда;
- это долгосрочный воспитательный процесс, который следует начинать в жизни ребенка как можно раньше;
- позволяет скоординировать личные потребности с запросами общества;
- обеспечивает ценными средствами и информацией для осуществления планирования своей карьеры и жизни в целом.

Последствия пренебрежения этой стороной воспитания

- чрезмерный спрос на определенные учебные заведения и профессии, в результате чего растет напряжение на рынке труда из-за повышенного спроса на определенные рабочие места;
- дисбаланс распределения рабочих рук: с одной стороны, в ряде профессиональных областей наблюдается избыток работников, с другой стороны, некоторые профессиональные сферы страдают от недостатка квалифицированных специалистов (например, сфера образования);
- ограниченные возможности самореализации в переполненных профессиональных сферах.

Карьерное консультирование должно стать приоритетной областью образования, существовать в каждой школе, а также и на уровне сообществ, как в сельской местности, так и в городской. От его эффективного внедрения выиграет как общество, так и личность. Важно разъяснить понятия *занятие*, *должность*, *ремесло*, *профессия*, чтобы стало понятно, что такое карьера.

Что такое занятие, должность, ремесло, профессия?

- *Занятие* — это вид социально полезной деятельности, которая приносит выгоду или является источником существования для практикующего ее человека. Занятие выражается посредством должности или профессии активной личности. Квалификация в определенном занятии происходит, как правило, на рабочем месте. Занятия можно классифицировать на основании таких критериев, как область занятий, уровень профессиональной подготовки, сложность выполняемых заданий. Специфические атрибуты занятия — инструменты, рабочее место, продолжительность работы, условия оплаты труда.

- *Должность* подразумевает деятельность, которую выполняют в определенной функциональной иерархии (управленческой или исполнительной).
- *Ремесло* является совокупностью знаний и навыков, накопленных в процессе образования (начального или последующего) и практической подготовки, которые необходимы для выполнения определенных действий.
- *Профессия* — это специальность, полученная после обучения (как правило, на более высоком уровне), которая может стать источником дохода, способом удовлетворения, достижения успеха, социального престижа; это форма извлечения пользы из собственной профессиональной подготовки, основа для социализации и определения жизненных моделей (адаптировано по: *Glosar de termeni, Institutul de Științe ale Educației, M. Jigău, 2003*).

В процессе мероприятий по карьерному консультированию пользователи (ученики, студенты, молодежь, безработные, родители, взрослые, лица, желающие сменить или улучшить свое рабочее место и т. д.) участвуют в индивидуальных и групповых занятиях, направленных на информирование или консультирование. Организуют их специалисты, которые помогают заинтересованным лицам спланировать и развить свою карьеру. Например, они участвуют в занятиях, развивающих самопознание и саморазвитие (самоанализ, общение, переговоры, решение конфликтов, отношения между людьми, стиль жизни, стандарты качества, достигнутые успехи, свободное время, роли и др.), занимаются просмотром и анализом возможностей получить образование и работу (рабочие места, традиционные ремесла, законодательство и т. д.), принятием решений и ответственности, подготовкой к будущему и др. Таким образом, участники получают информацию и практические навыки на уровне конкретных этапов, касающихся развития карьеры: определение приоритетов и задач, идентификация необходимых ресурсов, разработка плана действий (что?, кто?, когда?, в каких условиях?, результаты?, стоимость?, сильные стороны?, слабые стороны? и т. д.). Это процесс, который имеет место на протяжении всей жизни, в сегодняшнем понимании, потому что времена, когда принималось лишь одно, наиважнейшее решение, прошли.

Развитие карьеры — это процесс обучения и привыкания к различным ролям, которые человек исполняет в течение жизни. Он включает разные стадии, расположенные в хронологической последовательности, и предполагает посредничество между личными факторами и социальными запросами в пользу индивидуума. Этот процесс охватывает совокупность психологических, социологических, образовательных, физических и экономических факторов, которые, будучи скомбинированными, влияют на природу и значение труда в течение всей жизни человека (*Jigău, 2003*).

Результаты исследований показывают, что, в отношении учеников, происходящих из неблагоприятной среды, из дезинтегрированных семей, входящих в группу риска ухода из школы, существуют пять потенциальных шансов добиться успеха, как в школе, так и при найме на работу, при участии в мероприятиях по карьерной ориентации (*Schargel & Smink, 2001*):

- рост мотивации и оптимизация учебы;
- развитие личных и социальных навыков;
- четкое представление о сфере занятости;
- исследование и планирование карьеры;
- приобретение знаний и умений, касающихся найма на работу и занятий, а также

обучение навыкам, необходимым для работы вообще (Проект *Старт для Успешной Карьеры*, *Marcela Marcinschi Călineci*, 2004).

В области карьерного консультирования важно предоставить пользователям средства и сведения, которые позволят им спланировать собственные профессиональные проекты. Оказанная поддержка помогает человеку лучше узнать свои ресурсы, навыки, качества, умения, а также требования рынка труда, что позволяет ему, в конечном счете, достичь автономии и научиться принимать решения и организовывать поиски. Ученикам помогают в выборе, планировании, действиях, с тем чтобы они попытались идти вперед по собственной жизни (*Vance Peavy*, 1999).

Планирование карьеры

1. **Проектирование карьеры** состоит из учебного и профессионального ориентирования (УПО), которое должно завершиться выбором учебного заведения и профессии.

2. **Учебное и профессиональное ориентирование** состоит из совокупности действий, воспитательных и социальных влияний, которые непрерывно используются с целью воплощения людьми своего выбора в учебной и профессиональной сферах в соответствии с особенностями личности и с требованиями социального контекста.

Две стороны ориентирования, учебная и профессиональная, поначалу параллельные и сравнительно независимые, стали сегодня сопряженными и одновременными, поскольку:

- налицо разнообразие предложений в образовании (на разных этапах ученик должен делать выбор в пользу того или иного профиля, учитывая свою склонность к определенному типу профессии);
- подчеркивается непрерывность обучения, учеба на протяжении всей жизни становится выбором современного человека; в течение жизни мы стремимся научиться новым вещам, выбирая новые формы профессионального обучения с целью развития профессиональных навыков или перехода на новую профессию.

Итог УПО — выбор учебного заведения и профессии. Оно должно предотвратить противоречие между умственной, аффективно-мотивационной и волеивно-характерной сторонами личности, личными запросами и выбором/практикой желаемой профессии. Ориентирование предполагает изучение условий, обсуждение предпосылок и последствий, а также принятие решения.

Подготовка человека к выбору профессии предполагает и информирование о процессе, в который он вступает, о рисках, которыми чревато неверное решение.

Выбор карьеры эффективен только на основании знания следующих критериев:

- совместимость человека с профессией (личные возможности должны соответствовать требованиям профессии);
- преимущества профессии (существуют выгодные, но менее престижные профессии);
- имидж профессии (есть престижные, но менее выгодные профессии. В идеальном случае выбранная профессия должна быть и престижной, и выгодной, как по отношению к самому человеку, так и по отношению к социокультурному контексту);

- доступность (возможности, предложенные рынком труда, а также склонности человека — например, готовность рисковать).

Типичные трудности, отрицательно влияющие на выбор:

- недостаточность мотивации для определенного вида деятельности;
- отсутствие навыков, опыта в выборе учебного заведения/профессии;
- неверие в собственные силы;
- неинформированность об учебных заведениях и профессиях.

Отношения между ориентированием и выбором динамичны, они могут постоянно улучшаться и развиваться. Выбор определяет решение.

3. **Решение** — это выбор одной из альтернатив на основании анализа и сравнения. Решение — сознательный акт, который ставит человека в определенное соотношение со средой и с самим собой. Принять решение — значит суметь оценить шансы на успех и учесть опасность неудачи, представить иерархию последствий в зависимости от определенных критериев, запланировать стратегию применения решения (*D. Salade, 1998*).

Решение в отношении карьеры (учебы, профессии и др.) содержит 3 опорных вопроса:

1. *Чего хочет человек?* (Соотносится с чертами личности, со знанием способностей и отношения.)
2. *Что может человек?* (Анализируется в зависимости от требований профессии.)
3. *Что нужно?* (Сопряжен с социоэкономическими условиями и требованиями рынка труда.)

Модель Дж. Игена (G. Egan) предполагает подготовку к карьерному успеху и обучение на протяжении жизни (*lifelong learning*). Она включает следующие этапы:

1. *Подход к проблеме:* Как выглядит положение в настоящее время? Где я нахожусь?
2. *Анализ и проектирование желаемой ситуации:* Чего я хочу? Что мне нужно? Чего я хочу достичь?
3. *Разработка плана действий:* Как я получу то, чего желаю, то, что мне нужно и к чему я чувствую мотивацию? Какие шаги нужно пройти? За какой отрезок времени? Какие стратегии действия я устанавливаю на основе предыдущих этапов? Какими ресурсами я пользуюсь для достижения поставленных карьерных задач? (Проект *Информирование и Консультирование в Отношении Карьеры, 1999/2001*).
4. *Принятие решения и ответственности.*

Все действия, предпринятые с целью обеспечения успешной социо-профессиональной интеграции, обусловлены проектированием и достижением следующих *задач*:

- знание/самопознание психофизиологических и социальных особенностей человека;
- достижение этой задачи основывается в большой степени на диагностике возможностей человека и на определении его совместимости с тем или иным видом профессиональной деятельности;
- информирование относительно сети учебных заведений и мира профессий;
- формирование умений, позволяющих выбрать профессию и принять решение;
- Формирование положительного отношения к труду, уважения к профессиональной

деятельности и к лицам, выполняющим различные социально-полезные действия, равно как и к гражданской обязанности трудиться, выполнять ту или иную работу для развития общества.

Эти задачи следует соотносить с возрастом тех, кто занимается проектированием своей карьеры (адаптировано по: *S. Cristea, 2000*):

Дошкольное образование • воспитание уважения к профессиям, которые практикуют взрослые • формирование/развитие навыков самообслуживания • подготовка к поступлению в первый класс	Начальная школа • формирование положительного отношения к учебе • формирование навыков самостоятельной работы • введение в школьное и профессиональное ориентирование • познание психофизиологических особенностей и способностей детей
Гимназия • углубление основной информации о местных учебных и профессиональных сетях • стимулирование способностей учеников к (само)познанию личности • ориентирование учащихся и родителей ввиду определения оптимального «совета» об учебной и профессиональной ориентации	Лицей • углубление процесса школьного и профессионального информирования на уровне изучения навыков, характерных для различных видов профессиональной деятельности • стимуляция социопрофессиональных способностей • стимуляция положительного отношения к профессиональной деятельности • разработка собственного проекта учебного и профессионального развития

На УПО влияют различные *факторы воспитания*:

- школа/учебные/воспитательные заведения;
- семья;
- сми;
- сам, вовлеченный в этот процесс.

Поскольку первая среда воспитания, в которой происходит социальная интеграция человека/ребенка — это семья, то естественно, что данный фактор воспитания влияет на выбор и решение относительно определенного типа учебного заведения и профессии. Тем не менее, влияние семьи содержит повышенную нотку субъективности:

- имеющее место в семье учебное и профессиональное ориентирование зачастую пронизано предубеждениями;
- семья знает/изучает ребенка эмпирическими методами, а выводы часто носят субъективный характер;
- некоторые родители пытаются компенсировать собственные неудачи и отсутствие достижений через детей (например: «Мама не сумела стать врачом, но ты непременно должен им быть...»);

- продвижение профессиональных традиций семьи, несмотря на желания и способности ребенка.

Влияние СМИ играет все более решающую роль благодаря карьерным моделям, о которых можно узнать из теле и радиопередач, рекламы и т. д.

В отношении детей, происходящих из дезинтегрированных семей, принимая во внимание тот факт, что многие из них остались одни, школа и сообщество оказываются в роли наиболее влиятельных элементов при координировании деятельности других факторов воспитания в планировании карьеры. Этим следует заниматься специалистам по воспитанию и по карьерному консультированию. Большое значение имеет мотивация тех, с кем они работают.

Сложный и динамичный механизм выбора карьеры является эффективным (как для системы образования, так и для системы трудоустройства, например: закончить лицей или профессиональное училище, как ты и собирался, найти рабочее место, отвечающее твоим запросам, выбрать профессию, которая тебе нравится и т. д.), если ты хорошо подготовлен в том, что зовется искусством самоутверждения, суметь подчеркнуть свою ценность, то есть обладать навыками «личного маркетинга».

Что нужно, чтобы добиться успеха, построить свое будущее, постоянно адаптироваться к социальным переменам, но состоять в полном согласии с индивидуальными потребностями? Знать самого себя, быть мотивированным, уметь правильно выражать свои мысли, уметь выстраивать отношения с людьми, любить работать в команде, соблюдать сроки и обещания, быть готовым сменить работу, иметь позитивное отношение к себе и к переменам вообще, ориентироваться на результат, уметь устоять перед неудачами, быть серьезным, смелым, отважным, иметь ясно поставленные задачи и стратегии развития, знать, когда имеет смысл отказаться, быть настойчивым, принимать решения, принимать на себя ответственность, в том числе за последствия, верить в себя и в других, уметь рисковать, знать иностранные языки, быть предприимчивым, хотеть создать что-то новое, быть в состоянии написать мотивационное письмо, резюме, уметь вести себя на собеседовании. Наниматели предпочитают работников, обладающих так называемыми *lifelong learning skills*, то есть умением всю жизнь учиться и совершенствоваться; их еще называют *переносными навыками*. На протяжении жизни человек может занимать много разных должностей, и наличие таких навыков оказывается решающим.

Карьерный или профессиональный успех означает то, как ты адаптируешься под постоянные изменения на рынке труда и особенно соответствие предоставленных возможностей личным ресурсам посредством определения задач и планов действия. Определение успешных целей способно мотивировать человека соответствующим образом действовать, верить в будущее. Ведь сосредоточиться на негативном, не мыслить позитивно, отчаиваться, не быть твердым и уверенным в себе, обижаться на других и т. д. – значит поставить препятствия на своем пути к постройке будущего и успешной карьеры. Запомните: будущее и карьера удаются тем людям, которые делают так, чтобы вещи *происходили*; они обладают инициативой и активностью.

Занятие 1. «Интересы и профессии»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить интересные им занятия;
- проанализировать соотношение между интересами и профессией.

Ключевые понятия: занятия, интересы, хобби, профессия.

Участники ученики 10-18 лет.

Материалы: карточка для работы «Занятия и интересы», карточка для работы «Профессии», конверты.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Занятие начинается с игры-энерджайзера «По обе стороны дороги» («Пусть перейдут на ту сторону дороги все те, кто любит читать..., все те, кто умеет работать руками...») на тему интересов и хобби.
2. Учащиеся делятся на 4 команды по 5-6 человек по критерию *успешные молдавские компании*.
3. Тренер раздает командам по конверту с экземплярами карточки «Занятия и интересы» для всех членов команды.
4. Участники выбирают занятия, в которых им интересно участвовать.
5. Сделав выбор, они анализируют его, стараясь проследить связь между различными его сторонами, обсуждают, какие интересы лежат в основе этих занятий, есть ли у них хобби и какие.
6. Тренер раздает командам карточку «Профессии» и предлагает им выбрать те профессии, к которым подходят ранее выбранные занятия и интересы.
7. Участники вовлекаются в обсуждение того, насколько важно следовать своим интересам и воплощать их, насколько они стабильны и какова их роль в выборе профессии.

Вопросы для анализа:

- Насколько важно обладать определенными интересами?
- Что-нибудь вас удивило? Что именно?
- Легко или трудно было найти продолжение интересов в профессиях?
- Думаете ли вы, что все люди выбирают себе профессию по интересам? Почему?
- Что определяет перемену интереса?
- Что вам больше всего понравилось на этом занятии?
- К каким выводам вы пришли?

Выводы:

- Интересы представляют предпочтение человеком определенных сфер деятельности, что способствует выбору занятий.
- Интересы стоит изучать и использовать достойным образом. Тогда, по утверждению специалистов, результаты добываются гораздо легче, а занятые в деле люди в большей степени удовлетворены тем, что делают.

Примечание:

Список занятий и профессий может быть изменен и дополнен в зависимости от возраста учеников, с которыми проводится занятие.

Карточка «Занятия и интересы»

Чинить разные инструменты	Играть в театральной пьесе
Изготавливать предметы из дерева	Проектировать одежду
Быть проводником на охоте или рыбалке	Петь в ансамбле/группе
Чинить автомобили	Фотографировать
Чертить	Писать романы или театральные пьесы
Читать научные книги или журналы	Читать или писать стихи
Что-то исследовать	Заботиться о детях
Работать с лабораторными инструментами	Быть воспитателем/учителем
Применять математику на практических занятиях	Помогать нуждающимся
Рисовать	Помогать инвалидам
Продавать	Записывать расходы
Иметь собственное дело (бизнес)	Работать с калькулятором
Надзирать над трудом других	Быть лидером
Руководить группой во время мероприятия	Организовывать экскурсии
Ухаживать за цветами	Танцевать и петь
Работать за компьютером	Помогать больным
Готовить и красиво накрывать на стол	Путешествовать
Другое...	

Карточка «Профессии»

Авиамеханик	Дирижер оркестра	Гид
Пожарный	Музыкант	Учитель
Автомеханик	Актер	Логопед
Зоолог	Писатель	Психолог
Радиооператор	Журналист	Социальный работник
Электрик	Певец	Бухгалтер
Биолог	Рекламный директор	Финансовый инспектор
Астроном	Корреспондент радио/ТВ	Эксперт по налогам
Физик	Агент по продажам	Финансовый аналитик
Адвокат	Юрист	Банковский инспектор
Политик	Переводчик	Экономист
Другое...		

Занятие 2. «Рекламная афиша»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- выявить свои личные ресурсы;
- определить способы продвижения себя.

Ключевые понятия: качества, ресурсы, реклама, презентация.

Участники ученики 10-14 лет.

Материалы: листы бумаги А4, фотографии детей, клейкая лента, цветные карандаши, цветная бумага, ножницы.

Время: 45 минут.

План занятия:

1. *Подготовка занятия:* Трейнер заранее просит участников принести на занятие по небольшой фотографии, изображающей их самих, — какая им больше всего нравится. Он вырезает из цветной бумаги по цветку с семью лепестками для каждого участника (диаметр цветка — 25 см).
2. Трейнер начинает разговор о рекламной афише: что она собой представляет, каково ее значение, зачем ее используют.
3. Затем участникам предлагается выбрать по цветку и записать свое имя в середине, а поверх имени приклеить свою фотографию. На лепестках следует написать ответы на семь вопросов, записанных на доске: *Что мне хорошо удается? Какими качествами я обладаю? Какие у меня интересы/хобби? Каково мое последнее достижение? Чего я хочу больше всего? Кем я хочу стать? Какие люди являются значимыми в моей жизни?*
4. Трейнер отмечает, что можно писать и более одного ответа на каждый вопрос.
5. После заполнения цветков всеми участниками заполнили, они собираются в команды по 4-5 человек, по критерию *лекарственные растения*. В командах каждый участник рекламирует сам себя при помощи цветка.
6. В конце рекламные афиши можно наклеить на стену в классной комнате или развесить на бечевке.

Вопросы для анализа:

- Легко ли вам было найти свою любимую фотографию? Исходя из чего вы ее выбрали? Проконсультировались ли вы с кем-то?
- Легко/ трудно ли было заполнить лепестки цветка?
- Какую часть было труднее всего заполнять? Как вам нравится конечный результат?
- Какой опыт вы пережили, когда представляли свою афишу? Слушали ли вас одноклассники? Что, по-вашему, пробудило их интерес?
- Как это вас характеризует?
- Какая связь существует между данной презентацией, обсуждением и выбором будущей профессии?

Выводы:

- Позитивное самосознание — важный фактор при выборе профессии и изучении карьерных возможностей. Развитие самосознания происходит путем самопознания и позитивного отношения к своим характеристикам.

Занятие 3. «Дерево карьерного успеха»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- проанализировать профессиональные успехи независимо от гендера и занимаемой должности;
- выбрать качества и навыки, содействующие карьерному росту;
- проанализировать достоинства, способные обеспечить карьерный рост.

Ключевые понятия: достижение, успех, качества, умения, развитие, будущее, карьера.

Участники ученики 12-16 лет.

Материалы: вырезки из газет и журналов, лист бумаги А1, цветные карандаши, листы А4.

Время: 2 занятия по 45 минут.

План занятия:

1. За неделю до занятия участникам предлагается выбрать из газет и журналов информацию о профессиональных достижениях и успехах разных людей, как женщин, так и мужчин, независимо от занимаемых ими должностей.
2. Трейнер собирает принесенные учениками вырезки, изучает их и группирует в несколько наборов, согласно числу команд, которые намеревается создать.
3. Он делит учащихся на команды по 4-5 человек по критерию *названия деревьев*. Каждая команда получает набор вырезок из газет и журналов.
4. Участники получают 10 минут, чтобы изучить полученную информацию и определить качества и умения, при помощи которых люди добиваются успеха в своих карьерах.
5. Каждая команда представляет список определенных качеств и умений. Трейнер записывает их на листе А1 или на доске.
6. Участникам предлагается нарисовать на листе А4 дерево с корнями, стволом, ветвями, листьями, плодами.
7. Ученики выбирают в индивидуальном порядке из списка, составленного ранее, качества и умения, которые у них есть и которые им хотелось бы развить. На уровне корней дерева они пишут стабильные качества, на уровне ствола — те, что находятся в состоянии развития, на листьях — те, к которым они стремятся, на плодах — успех, которого они желают достигнуть в карьере.
8. Рисунки представляются остальным, затем выставляются в классной комнате как экспонаты своеобразной галереи искусств. Учащиеся посещают галерею. Трейнер сводит воедино главные идеи.

Вопросы для анализа:

- Как люди добиваются успехов в жизни и в карьере? Зависит ли профессиональный успех от пола? Приведите примеры успешных личностей из Молдовы, а также европейской и мировой величины.
- Какие они, показали качества и умения приведшие их к успеху?

- Можно ли иметь успешную карьеру, не будучи занятым на должностях, предполагающих большую ответственность?
- Почему важно поставить перед собой задачу развития определенных качеств и умений?
- Как вы оцениваете деятельность, связанную с созданием дерева карьерного успеха? Что вы узнали о себе, рисуя это дерево?
- Какие открытия вы сделали, посетив галерею деревьев?

Выводы:

- Успешная карьера предполагает много этапов. Она строится упорным трудом. Хорошее знание себя (качества, умения, стремления, задачи и т. д.) и личное развитие — «кирпичики», из которых складывается профессиональный успех.

Занятие 4. «Фигура ценностей»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить свои личные ценности;
- проанализировать связь между ценностями и профессиональным успехом;
- взвесить ценности, необходимые для профессионального успеха.

Ключевые понятия: ценности, личные ресурсы.

Участники ученики 10-18 лет.

Материалы: бумажные карточки, конверты, карточка для работы «Таблица ценностей», листы А4.

Время: 30 минут.

План занятия:

1. Участники делятся на команды по 4 человека. Каждая из них получает конверт с карточками, на которых записаны ценности (в том числе те, которые важны для профессиональной жизни). В конверте содержатся также чистые карточки для записи других ценностей.
2. Каждому участнику нужно выбрать 4 ценности, которые, по его мнению, обеспечат его профессиональный успех.
3. Члены каждой команды общаются, выбирают и обсуждают общие ценности, при помощи которых они создают геометрическую фигуру ценностей: квадрат, прямоугольник, ромб, пирамиду и т. д. Фигуры изображаются исходя из числа ценностей, которые команда сочла наиболее важными для профессионального успеха (на листе А4).
4. Полученные фигуры представляются всей группе, а тренер проводит анализ занятия, делая теоретические уточнения относительно ценностей и профессионального успеха.

Вопросы для анализа:

- Как вам удалось определить ценности, общие для команды? Исходя из каких критериев?
- Нашли ли вы ценности, отличавшиеся от ценностей других?
- Какая связь между личными ценностями и профессиональным успехом?
- Каково значение ценностей при выборе профессии?
- Как формируются наши ценности? Кто помогает нам в этом?
- Что происходит, если родителей нет рядом?
- Какие ценности важнее для тебя как на личном, так и на профессиональном уровне?

Выводы:

- Ценности — это источники мотивации человека в определенной области. Они отражают его личность и конкретизируются в стиле жизни и стандартах среды деятельности. Они придают стабильность человеческим действиям, являясь

стержнем для обеспечения карьерного успеха. Для достижения успеха нужно, чтобы личные ценности сочетались с профессиональными амбициями и задачами.

Карточка «Таблица ценностей»

Ум	Вежливость	Хорошее настроение	Ухоженный вид
Любовь	Работа с людьми	Ответственность	Вера
Смелость	Компетентность	Воображение	Лояльность
Независимость	Пунктуальность	Самоконтроль	Инициатива
Честность	Командный дух	Креативность	Общение
Стабильность	Деньги	Личное развитие	Оригинальность

Занятие 5. «Все мое восхищение к...»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить внутренние и внешние ресурсы профессиональной реализации на основе моделей;
- осознать внутреннюю мотивацию к успеху;
- разработать план действий для личного развития.

Ключевые понятия: качества, успех, ресурсы, модели, личное развитие.

Участники ученики 13-16 лет.

Материалы: ручки, карандаши, листы А4.

Время: 50 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает учащимся вспомнить за пять минут кого-либо из своей жизни, кем они глубоко восхищались/восхищаются по поводу его/ее успехов и достижений в личном и профессиональном плане.
2. Участники записывают большинство достижений этого человека, затем отмечают, какие у него способности, качества, умения, взгляды, навыки и т. д. — важные для достижения успеха характеристики.
3. Ученики делятся на команды по 4-5 человек по критерию *чудеса света* (пирамида Хеопса, сады Семирамиды, статуя Зевса, Александрийский маяк и др.). Каждый представляет своей команде личность, которой восхищается.
4. Трейнер предлагает участникам в индивидуальном порядке письменно произвести небольшой анализ соотношения *я — человек, которым я восхищаюсь*:
 - какие качества я позаимствовал у этого человека;
 - какие черты я хочу развить в себе в дальнейшем;
 - какие конкретные шаги я должен предпринять, чтобы развить их в себе;
 - каким образом личность, которой я восхищаюсь, может служить ресурсом для моего собственного профессионального развития;
 - какую установку или модель поведения я хочу перенять от этой личности, чтобы достигнуть успеха.
5. В командах участники обсуждают отношения между собой и личностью, которой восхищаются, говорят о значении моделей при развитии успешной карьеры. Помимо этого, они составляют *квинтет личного развития* — 5 советов, конкретных шагов для личного и профессионального развития.

Вопросы для анализа:

- Что было трудно/легко в этом упражнении?
- Как вы оцениваете свое участие в нем?
- Что вы чувствовали, рассказывая о личности, которой восхищаетесь?
- Как вас поддерживали одноклассники?
- Обоснуйте потребность в моделях при личном и профессиональном развитии.
- Нашли ли вы существенные сходства и различия между собой и одноклассниками?

- Какие действия вы разовьете, чтобы достичь профессионального успеха?
- Какие из этих действий рассчитаны на короткий срок и какие — на длительный?
- Что нового вы узнали во время занятия?

Выводы:

- Каждый человек находит себе модель, на которую желает походить. Самый важный для успеха аспект относится к определению личных и мотивационных ресурсов. «Мы установили, что на первых местах в качестве моделей целевой группы населения выступают: звезды телевидения, члены семьи, спортсмены, бизнесмены; в очень небольшой мере моделями успеха служат учителя, политики, коллеги или деятели культуры». Среди критериев, по которым выбираются модели, с большим отрывом выделяются профессиональные достижения, известность и деньги, а наименьшая популярность у воспитанности, доброты, альтруизма и религиозности (*Ştefan Popenici, 2004*).
- Успешные — желаемые модели — играют роль катализаторов в эволюции личности. Они могут вдохновлять людей и концентрировать их энергию для достижения сходного уровня успеха (*Lockwood & Kunda, 1997, Ştefan Popenici, 2004*).

Примечание:

Если некоторые участники не находят личности, которой они восхищаются, успокойте и подбодрите их, скажите, что не обязательно иметь модель сейчас, возможно, они найдут ее позже или даже откроют для себя во время занятия.



Занятие 6. «Предметы и профессии»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить интересующие их способности и области знания;
- проанализировать связь между школьными предметами и профессиями.

Ключевые понятия: школьные предметы, интересы, профессия.

Участники ученики 13-16 лет.

Материалы: карточка «Школьные предметы и профессии».

Время: 45 минут.

План занятия:

1. Трейнер обсуждает с участниками значение школьных дисциплин для будущей профессии.
2. Он уточняет, что во время занятия предстоит подчеркнуть прямую связь некоторых школьных дисциплин с определенными ремеслами/профессиями/должностями.
3. Группа делится на 6 команд по критерию *пряности* (перец, розмарин, тимьян, паприка, мята, майоран и т. д.). Каждая команда выбирает одну из предложенных тренером школьных дисциплин.
4. Задача команд — определить профессии, у которых есть более или менее прямые связи с данной дисциплиной. На это выделяется 10 минут.
5. Через 5 минут работы тренер предлагает список профессий с карточки в качестве помощи для выполнения задания.
6. Команды представляют свои результаты. Следуют теоретические уточнения о разнообразии научных дисциплин, сфер занятий — как в Молдове, так и в мире.

Вопросы для анализа:

- Что вам понравилось и что не понравилось на этом занятии?
- Изменилось или нет ваше отношение к школьным предметам?
- Удивило ли вас что-нибудь? Что именно?
- Легко или трудно было обнаружить продолжение школьных предметов в профессиях?
- Какого вы мнения о связи между хорошей, эффективной учебой по некоторым предметам и выбором профессии?
- Могут ли существовать несоответствия? Почему?
- К каким выводам вы пришли?

Выводы:

- Важно, чтобы каждый ученик нашел свои интересы в определенных школьных дисциплинах и разрабатывал их, поскольку это содействует выбору профессии.

Карточка «Школьные предметы и профессии»

Родной язык/ иностранн ые языки	Учитель/преподаватель родного или иностранного языка, лингвист, библиотекарь, работник рекламы, учитель начальных классов, воспитатель, гид, переводчик, секретарь, актер, дипломат, журналист, искусствовед.
Математика	Учитель/преподаватель математики, экономист/бухгалтер, программист, научный работник, инженеры различного профиля, банковский служащий, технолог строительства, коммерческий агент, архитектор, пилот, астроном, статистик.
Физика, химия, биология	Учитель или ученый в одной из этих сфер, физик, химик, биолог, биохимик, ботаник, биофизик, агротехник, инженер, фотограф, специалист по питанию, врач, ветеринар, фармацевт, пейзажист, лесовод, музейный работник, агроном, биотехнолог, диетолог, технолог пищевой промышленности, геолог, садовод, стоматолог, косметолог.
История	Учитель или ученый в данной области, библиотекарь, гид, писатель, журналист, музейный работник, археолог, дипломат.
Информатика	Учитель, бухгалтер, оператор-программист, астроном, статистик, картограф, экономист, инженер, работник банковской системы, архитектор, специалист связи, армейский офицер, работник в сфере импорта/экспорта, авиадиспетчер.
Физкультура	Учитель физкультуры, тренер, физиотерапевт, полицейский, лесовод, лесничий, армейский офицер, танцовщик, рыбак, пожарный, спортивный комментатор, атлет, футболист.



Занятие 7. «Профессиональный анализ»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- отобрать необходимую для анализа профессии информацию;
- использовать различные информационные источники о карьере и профессиях.

Ключевые понятия: профессиональная подготовка, личные навыки, рабочие требования, источники информации.

Участники ученики 15-17 лет.

Материалы: карточка «Профессии анализ».

Время: 60 минут и 7 дней подготовки.

План занятия:

1. На первом, подготовительном, этапе тренер объясняет участникам следующее: чтобы получить работу и заниматься той или иной деятельностью, очень важно осуществить профессиональный анализ будущей профессии. Поэтому задача участников — сбор качественной информации о ней.
2. Участники делятся на 6 команд по критерию *моря* (Черное море, Каспийское море, Средиземное море, Красное море и т. д.). Каждая из них должна обсудить и выбрать две профессии, с которыми участники будут работать, проанализируют, тщательно изучат, чтобы стать экспертами в этом отношении.
3. Тренер раздает карточки с указаниями: какая информация требуется (таблица наблюдений) и где ее искать.
4. Каждая команда ищет нужную информацию в течение 7 дней и представляет ее особым способом (в виде постера, брошюры, буклета, мини-газеты и т. д.).
5. На втором этапе имеют место презентации команд и обсуждение.

Вопросы для анализа:

- Как вы оцениваете свое участие в этом упражнении?
- Как вам удалось собрать информацию о профессиях?
- Какими информационными источниками вы пользовались больше всего?
- Легко ли вам было или трудно?
- Какие эмоции вы переживали, собирая информацию?
- Как вам пригодится в будущем эта информация?
- Насколько важно располагать информацией и проводить анализ для выбора профессии и рабочего места?
- Столкнулись ли вы с необычными фактами, неординарными случаями и т. п. в процессе сбора информации?
- Как вы работали в команде?
- Каких людей вы встретили? Оказали ли они вам помощь или отнеслись с подозрением и отказались отвечать на вопросы?
- Какую модель хорошей практики вы можете представить, опираясь на пережитый опыт?

Выводы:

- Для того чтобы выбрать профессию и попробовать найти работу, мы вынуждены выйти на рынок труда и собрать информацию о будущей профессии, которой намерены заняться. Только так можно достичь желаемой должности, которая позволит нам в полной мере использовать свои качества, умения, подчеркнет наш профессиональный интерес, способности и т. д.

Карточка «Профессии»

<i>Какую информацию искать?</i>	<i>Где искать?</i>
Необходимые сведения • нужная подготовка • соответствующие способности • задачи и ответственность • условия труда (количество рабочих часов в день, физические требования, рабочая среда, уровень стресса и т. д.) • зарплата • льготы • возможности карьерного роста • другие схожие занятия • люди, добившиеся успеха в этой области • образ профессии в будущем	• справочник классификации занятий • книги/видеокассеты с презентациями различных профессий • газеты и журналы • каталоги • Министерство труда • профсоюзы, Департамент рабочей силы, бюро по найму • интернет • родственники, учителя, знакомые, друзья (личная связь значимых людей) • контакты с организацией, компанией, предприятием, учреждением



Занятие 8. «Профессия и гендер»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить гендерные стереотипы относительно карьеры;
- проанализировать влияние гендерных стереотипов на выбор профессии и развитие карьеры;
- проаргументировать предпочтения мужчин и женщин в процессе профессиональной ориентации.

Ключевые понятия: гендерные стереотипы, профессия.

Участники ученики 15-17 лет.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Время: 60 минут

План занятия:

- Трейнер предлагает участникам разделиться на равное количество команд одного пола.
- Команды девочек записывают все профессии/области деятельности, в которых, как правило, работают мужчины, а команды мальчиков — профессии/области деятельности, в которых обычно трудятся женщины.
- Затем к каждой команде девочек подходит команда мальчиков, и они обсуждают следующее утверждение с точки зрения *за* и *против*: «Не существует профессий/областей деятельности, в которых не могла бы работать женщина и профессий/областей деятельности, в которых не мог бы быть занят мужчина». Девочки приводят аргументы *за*, а мальчики — аргументы *против*, в течение 10 минут. Трейнер координирует процесс. Используются также заранее подготовленные списки преимущественно мужских и преимущественно женских профессий.
- Занятие заканчивается обсуждением во всей группе, выводами и дебатами *за* и *против*.

Вопросы для анализа:

- Как выбирают профессию мальчики и девочки?
- Какие различия и сходства вы обнаружили в списках профессий?
- Определили ли вы стереотипы и предрассудки в составлении списков?
- Существуют ли исключительно женские и исключительно мужские профессии?
- Существуют ли профессии, подходящие для обоих гендеров?
- Откуда, по-вашему, происходят стереотипы об исключительно женских и исключительно мужских профессиях?
- Как можно их преодолеть? Нужно ли их преодолевать? Приведите аргументы.
- Какие аргументы привели девочки?
- Какова была аргументация мальчиков?
- Изменилось ли ваше отношение к профессиям, которые считаются преимущественно женскими или мужскими? Обоснуйте.

Выводы:

- У каждого есть право выбирать профессию, которая, по его мнению, приведет его к успеху и даст ему чувство реализованности, успешности, несмотря на гендерные стереотипы, существующие как на уровне частной жизни, так и в общественной жизни.

Занятие 9. «План профессионального развития»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- изучить свои фантазии, связанные с профессиональным будущим;
- сформулировать свои цели и объективы, связанные с профессиональным будущим;
- разработать план направленный на достижение успешной карьеры.

Ключевые понятия: профессиональное будущее, цель, задачи, план развития.

Участники ученики 15-17 лет.

Материалы: карточка «Шаги к достижению целей», листы бумаги А4, ручки.

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер объявляет учащимся, что это Занятие касается будущего каждого из них. Занятия в воображении часто помогают нам построить планы на будущее.
2. Участникам предлагается усесться поудобнее, закрыть глаза и представить себе будущее.

«Вы закончили лицей. Вы рады этому, не так ли? Как выглядит для вас этот день? Но вам нужно принять важное решение. Что делать: продолжать учиться, развиваться в личном и профессиональном плане, поступить на работу, начать свое дело, специализироваться за границей, сделать то, что скажут ваши родители?

Некоторые решают продолжить учебу, подготовиться к профессии. Другие предпочитают сразу заняться профессиональной деятельностью, и потому нанимаются на работу, другие думают о том, как развить свое дело в Молдове. Кем вы хотите стать на самом деле? Какие задачи вы себе поставили?

Прошло пять лет... Где вы теперь? Чем вы занимаетесь? Какие должности занимаете? Как вы проводите свободное время? Нравится ли вам ваша должность? Встретились ли вам трудности в развитии карьеры? Кто вам помог? В чем вы специализировались? Есть ли у вас семья?»

3. Каждый рассказывает о том, что себе представил.
4. Опираясь на собственные фантазии на тему профессионального будущего, каждый формулирует цели и задачи, связанные с работой и карьерой на следующие 5, 10 и 20 лет. Можно начать с самой отдаленной точки — 20 лет — затем продолжить, остановившись на ближайшей перспективе 5 лет.
5. Трейнер предлагает каждому участнику разработать план профессионального развития согласно карточке «Шаги к достижению целей» на следующие 5 лет. Затем планы представляются и вывешиваются в классной комнате.

Вопросы для анализа:

- Приятно или нет вам было увидеть себя в будущем? Что вы поняли о себе?
- Почему важно устанавливать цели и задачи на будущее?
- Трудно или легко было разработать план достижения целей и задач?
- Какой аспект является наиболее важным в разработке плана профессионального развития?

Карточка «Шаги к достижению целей»

Этап I

1. Выбирай краткосрочные цели.
2. Устанавливай приоритеты согласно программе.
3. Выстрой задачи в соответствии с твоими возможностями и потребностями.

Этап II

1. Перейди к более долгосрочным задачам.
2. Если ты поставил себе глобальную, амбициозную цель, раздели ее на «мини-задачи» (от простой к сложной).

Этап III

1. Рассчитай риски.
2. Спроси себя, какие последствия повлечет за собой выполнение твоих задач?
3. Составь соотношение: преимущества/риски.
4. Предупреди опасности и риски. Это поможет тебе принять наилучшее решение и подготовиться к действию.

Этап № IV

1. Найди способы достижения своих задач.
2. Спроси себя, что бы могло тебе помочь. Ищи во внешнем мире средства и способы, которые могут облегчить твою задачу. Опирайся на то, что предлагает тебе общество: учреждения, ассоциации, Интернет, сообщество, регион, учителя и т. д.
3. Ищи ресурсы и средства в себе.
4. Проверь, дают ли тебе хороший шанс на успех средства, которыми ты располагаешь.

Внимание!

Если ты не находишь решения, не отчаивайся. Возможно, ты плохо искал и должен быть более упорным, поговорить с окружающими, с людьми, у которых те же задачи и проблемы, что и у тебя. Если нет, тебе придется искать новые решения или сменить тему.

Занятие 10. «Причины и влияние при выборе карьеры» ¹

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- определить факторы, которые влияют на выбор карьеры;
- перечислить важные причины для выбора карьеры;
- оценить внутреннее и внешнее влияние при выборе карьеры;
- объяснить собственные предпочтения в отношении той или иной карьеры.

Ключевые понятия: мотивация, внешнее и внутреннее влияние, личные предпочтения, выбор карьеры.

Участники ученики 15-17 лет.

Материалы: разноцветные клейкие листочки, листы бумаги А1, карточка «Причины и влияние/факторы в выборе карьеры».

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер предлагает участникам ответить (методом мозгового штурма) на вопрос: «Каковы самые важные причины, влияющие на наш выбор карьеры?». Ответы записываются на большом листе или на доске.
2. Затем трейнер вывешивает список факторов, подготовленный заранее (карточка «Причины и влияние/факторы в выборе карьеры») и вместе с учащимися анализирует совпадения и различия.
3. Каждый получает по два разноцветных клейких листочка, на которых записывает в индивидуальном порядке 3 важных причины и 3 важных фактора (на одном) и 3 менее важных причины и 3 менее важных фактора (на другом) для себя в выборе карьеры.
4. Участники собираются в команды по четверо. Каждой команде предстоит разложить на полу листочки с важными причинами и факторами и выбрать 5 причин и 5 факторов, общих для всей команды. Так же следует поступить с менее важными причинами и факторами.
5. Выбранные причины и факторы анализируются.

Вопросы для анализа:

- Какие причины и факторы больше всего влияют на выбор карьеры?
- Исходя из каких критериев вы выбрали важные и менее важные причины и факторы?
- Как вы объясняете индивидуальные сходства и различия в выборе причин и факторов?
- Какие причины являются для вас наиболее важными? А какие факторы?
- Что вы узнали о себе во время этого занятия?

Выводы:

- В повседневной жизни мы — пленники всестороннего влияния. Существует положительное влияние и отрицательное, внутреннее и внешнее. Выбор карьеры — важное решение. В этом отношении важен критический и деятельный анализ причин и факторов/влияний, чтобы принять обоснованное и ответственное решение.

Карточка «Причины и влияние/факторы в выборе карьеры»

Влияние/факторы	Причины
• воспитание • личные качества • навыки • способности • устремления • мотивация • интересы, увлечения, хобби • цели и задачи • возраст • пол • семья • личные связи (значимые люди) • сообщество • экономический уровень страны • рынок труда (предложение, спрос, безработица, тенденции и т. д.) • перспективы глобального развития	• заработать много денег: финансовая независимость и уверенность • встретить много людей • иметь хорошие отношения с коллегами • заниматься разнообразными делами • занимать руководящую должность • быть оцененным • работать в важном учреждении/фирме • брать на себя ответственность • иметь надежное рабочее место • быть способным на риск • иметь успехи, достижения • иметь престижную профессию • иметь собственное дело (бизнес) • находиться в творческой среде • специализироваться • помогать другим • быть активным и ответственным гражданином...

¹ Адаптировано по: Elena Bălan & colaboratorii, *Fete și băieți. Parteneri în viața privată și publică*, Centrul Parteneriat pentru Egalitate, Ed. Nemira, 2003.



Занятие 11. «Личный маркетинг»

Цели занятия: по окончании занятия участники смогут:

- написать мотивационное письмо;
- написать резюме для желаемого места работы;
- рассказать о сути и этапах собеседования при приеме на работу;
- продемонстрировать навыки личного маркетинга и продвижения себя.

Ключевые понятия: мотивационное письмо, резюме, собеседование.

Участники ученики 16-18 лет.

Материалы: карточка «Мотивационное письмо», карточки «Резюме», карточка «Собеседование».

Время: 60 минут.

План занятия:

1. Трейнер объявляет учащимся, что в рамках данного занятия они будут разыгрывать сценку, наниматься на работу. Одни будут кандидатами, другие — нанимателями.
2. Участники делятся на две команды. В первую входят кандидаты, вторая делится на еще две или три команды (в зависимости от количества участников), которые будут представлять отделы кадров «учреждений» с вакансиями (например: программный координатор в НПО, которая занимается детьми; экономист в строительной фирме; учительница в частной школе).
3. Задачи кандидатов: разработать мотивационное письмо для желаемой должности, написать свое резюме, подготовиться к собеседованию. Кандидаты получают указания с карточек «Мотивационное письмо», «Резюме» и «Собеседование».
4. Задачи нанимателей: создать адекватную среду, разработать требования к кандидатам на вакансию, подготовить вопросы для собеседования (карточка «Собеседование»).
5. На подготовку выделяется 15 минут. Участников поощряют войти в роль.
6. Кандидаты оставляют свою папку с документами в выбранном «учреждении».
7. Наниматели изучают материалы и составляют список приглашенных на собеседование.
8. Собеседование имеет место в двух или трех командах одновременно.
9. Наниматели решают, кого нанять.

Вопросы для анализа:

- Трудно или легко вам было пройти этапы найма?
- Как вы себя чувствовали в качестве кандидатов? А нанимателей?
- В чем состояли сильные стороны мотивационных писем и резюме нанятых кандидатов?
- Как они себя вели на собеседовании?
- Почему, по их мнению, не были наняты другие?
- Если бы они еще раз прошли через этот процесс, изменили бы они что-нибудь?
- Что вам нужно, чтобы развить эффективные навыки личного маркетинга?

Карточка «Мотивационное письмо»

Правила написания мотивационного письма:

- Это ваша «визитная карточка», которую просматривают еще до резюме – «Curriculum Vitae».
- Это способ, которым наниматель составляет первое впечатление о кандидате, первый контакт.
- Письмо нужно привести в соответствие с требованиями учреждения и должности, на которую вы нанимаетесь.
- Оно не имеет стандартного содержания или фиксированной формы, а является личным, персонализированным и выражает интересы кандидата.
- Оно не должно противоречить резюме, но и не должно повторять то, что в нем сказано.
- Полезно подчеркнуть, в какой области деятельности ты выдвинулся или достиг особых успехов.
- Ясно вырази свое желание участвовать в конкурсе на объявленную вакансию, кратко изложив причины своего интереса и аттестующие тебя качества,
- Не больше страницы, ясные, краткие фразы.
- Текст должен быть набран на компьютере легко читаемым шрифтом.
- Избегай цветной бумаги.
- Фотографию присылай только в том случае, если ее запрашивали.

Рабочая карточка «Резюме» (1)

Что содержится в резюме?

- Личные данные. Имя, фамилия. Адрес, номер телефона, адрес электронной почты, по которым можно тебя найти. Дата рождения.
- Карьерные цели/цель для запрашиваемой должности.
- Квалификация.
- Навыки.
- Образование. Курсы/стажировки. Проекты.
- Профессиональный опыт.
- Научные исследования, сертификаты.
- Премии, стипендии.
- Профессиональные связи.
- Список публикаций.
- Иностранные языки.
- Занятия/интересы/увлечения (хобби)
- Рекомендации/портфолио.

Рабочая карточка «Резюме» (2)

Советы по составлению резюме

- Пиши его с умом, так, чтобы оно пробуждало интерес к тебе и тебя пригласили на собеседование.
- Оно должно быть точным, хорошо построенным и безупречно выглядеть.
- Упоминай лишь те достижения, которые связаны с должностью, на которую ты нанимаешься, и вписываются в контекст.
- Не заявляй, что у тебя есть дипломы или навыки, которых в действительности

у тебя нет.

- Не упоминай вещей, не связанных с работой (ни в коем случае не пиши о политической или религиозной приверженности, о цвете глаз и волос).
- Отредактируй резюме на компьютере.
- Не перегружай его повторяющейся информацией.
- Не печатай его на цветной бумаге (хотя это зависит от запросов нанимателя. Если ты претендуешь на должность в области искусства, рекламы и т. д., необходимо доказать свою креативность).
- Не посылай фотографии, если ее не просили.
- Напиши дату составления резюме.
- Резюме должно соответствовать должности, на которую ты нанимаешься. Не каждое резюме подходит для любого случая. Поэтому лучше иметь сразу несколько типов резюме.

Рабочая карточка «Собеседование»

Обрати внимание на: подготовку к собеседованию, способ представления и поведения, характерные для собеседования вопросы.

Запомни!

- Не позволяй эмоциям захватить тебя, гони мысли вроде следующих: я слишком молод/стар, я не очень квалифицирован, у меня нет опыта в этой области.
- Настройся позитивно.
- Не будь напряженным, верь в свои силы.
- Отнесись к себе снисходительно.
- Создай себе положительный имидж.
- Будь вежливым, дружелюбным и не забывай улыбаться.
- Будь чист и опрятен, в приличной и комфортной одежде.
- Уходи сразу после окончания собеседования, не задерживайся, улыбнись и поблагодари собеседника.

Вопросы, которые тебе могут задать на собеседовании:

- Сколько времени вы работаете в этой области?
- Какое у вас образование и опыт работы?
- Какой ваш самый ценный опыт?
- Почему вы претендуете на эту должность?
- Что вы предпочитаете: деньги или общественное положение?
- Какие у вас сильные стороны?
- Опишите себя тремя прилагательными.
- Какую самую трудную работу вы выполняли за последние три года?
- Какое ваше наибольшее достижение?
- Что вам известно о нашей организации?
- Почему вы желаете переменить место работы?
- Каким вы себя видите через пять лет?
- Что нового вы принесете нашей компании?
- Если бы вам не нужно было работать, чем бы вы занимались?
- Какие вопросы вы бы хотели нам задать?

1. Anderson W. *Curs practic de încredere, Șapte pași spre împlinirea personală*. București, Editura «Curtea Veche», 1999.
2. Băban A. coord., *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca, 2001.
3. Băban A. *Consiliere educațională*, Imprimeria Ardealul, Cluj-Napoca, 2001.
4. Bălan E., Anghel E. Marcinschi M., Ciohodaru E. *Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică*. București, Editura Nemira, 2003.
5. Bodrug V. *Gender și educație*. Note de curs/Bodrug Valentina, Saca Silvia, Poustovan Ina; USM. Catedra Pedagogie și Psihologie. Fundația SOROS Moldova, Programul «Femei». Gender-Centru, Centrul Ed. al USM, Chișinău, 2001.
6. Botiș A., Tăraș A. *Discipline pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*. Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
7. Bouillerc B., Rousseau F. *Cum să ne motivăm*. Editura «Polirom», Iași, 2000.
8. Branden N. *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*. Editura «Colosseum», București, 1996.
9. Campbell R. Chapman G. *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*. Editura «Curtea Veche», 2001.
10. Campbell, R. *Educația prin iubire*. Editura «Curtea Veche», București, 2001.
11. Cornelius H. Faire S. *Știința rezolvării confl ictelor*. Editura «Știință și Tehnică», București, 1996.
12. Cosmovici A. Iacob L. *Psihologie școlară*. Editura «Polirom», Iași, 1998.
13. Cottraux J. *Terapiile cognitive*. Editura «Polirom», Iași, 2003.
14. Cristea D. *Tratat de psihologie socială*. ProTransilvania, 2001.
15. Cristea S. *Dictionar de pedagogie*. Editura «Litera Internațional», Chisinau, 2000.
16. Crum Th. *The magic of Conflict*. New York, 1987.
18. *Cunoaște-l pe celălalt/* Coord. Adrian Neculau, Editura «Polirom», Iași, 2003.
17. Dahrendorf R. *Conflictul social modern*. București, 1996.
18. De Bono E. *Confl icts – a better way to resolve them*. London, 1986.
19. De Visscher P., Neculau A. *Dinamica grupurilor: texte de bază*. Editura «Polirom», Iași, 2001.
20. *Dezvoltare și Participare Comunitară în Republica Moldova*. Editura «Gunivas», Chișinău, 2005.
21. *Dicționar enciclopedic*. Editura «Cartier», Chișinău, 2004.
22. Dinu M., *Comunicarea*. București, 1997.
23. Goebel W., Glöckler M. *Creșterea și îngrijirea copilului*. Editura «Polirom», Iași, 2004.
24. Gondiu E., Rogojină D. (coord.), *Activitatea explicit educativă. Ghidul educatorului din școala-internat*. Editura «Cartier», Chișinău, 2003.
25. Gonța V., *Aspecte psihologice ale imaginii de sine și personalității adolescenților educați în familiile temporar dezintegrate, în Dezvoltarea psihosocială a copiilor în familiile dezintegrate din Republica Moldova*. Chișinău, 2004.
26. Goraș-Postică V. (coord.), *Dezvoltarea psihosocială a copiilor din familiile dezintegrate din Republica Moldova*. Chișinău, 2004.

27. Iluț P. *Sinele și cunoașterea lui*. Editura «Polirom», Iași, 2001.
28. Jigău M. (coord.). *Consilierea carierei adulților*. Editura «Afir», București, 2001.
29. Jigău M. (coord.). *Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei*. Editura «Afir», București, 2002.
30. Jigău M. *Codul etic*. Institutul de Științe ale Educației, Chișinău, 2003.
31. Jigău M. *Consilierea carierei*. Editura «Sigma», București, 2001.
32. Jigău M. *Glosar de termeni*. Institutul de Științe ale Educației, 2003.
31. Johnson S. *Mamă la minut*. Editura «Curtea Veche», București, 2001.
33. Johnson S. *Tată la minut*. Editura «Curtea Veche», București, 2001.
35. Kiyosaki R. *Copil bogat, copil isteț*. Editura «Curtea Veche», București, 2004.
36. Lawrence D. *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. 2002.
37. Mandino Og. *Al doisprezecelea înger*. Editura «Curtea Veche», București, 2001.
38. Marcinschi Călineci M., *Start pentru o carieră de succes*. Centrul Educația 2000+, Humanitas Educațional, 2004.
39. Misail-Nichitin D., Revenco A. și col. *Prevenirea traficului de femei*. Chișinău, 2003.
40. Mitrofan I. *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane*. Editura «Polirom», Iași, 2003.
41. Moldovanu, I., Coadă, C. și col., *855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului*. Chișinău, 2005.
42. Moldovanu I., Coadă C. și col. *Includerea socială a tinerilor*. Chișinău, 2004.
43. Moscovici S. *Psihologie socială a relațiilor cu celălalt*. Iași, 1998.
44. Mucchielli A., *Arta de a influența*. Editura «Polirom». Iași, 2002.
45. Muntean A., *Violența în familie, în Violența. Aspecte psihosociale*. G. Ferreol, A. Neculau (coord.), Ed. «Polirom», Iași, 2003.
46. Neculau A. *Manual de psihologie socială*. Editura «Polirom», Iași, 2004.
47. Neculau A. *Psihologia socială*. Editura «Polirom», Iași, 1996.
48. Oprescu V. *Aptitudini și atitudini*. București, 1991.
49. *Orientarea școlară și profesională a tinerilor rezidenți în zone defavorizate socioeconomic cultural*. București, ISE, CNROP, 2001.
50. *OSHO, Cartea despre copii*. Trad. Cristian Hanu. Editura MIX, Brașov, 2002.
51. Pasecinic V. *Psihologia imaginii*. Editura «Știința», 2006.
52. Popescu D. *Arta de a comunica*. București, 1998.
53. *Proiectul Informare și Consiliere privind Cariera*. 1999/2000, note de curs.
54. *Proiectul Start pentru o Carieră de Succes*. Marcela Marcinschi Călineci, 2004.
55. *Protecția copilului abuzat și neglijat și a familiei lui (culegere de texte)*. Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii, Chișinău, 2001.
56. *Psihologia generală*, sub redacția lui Bogoslovski V.V., Kovaliov A. G., Stepanov A. A. Chișinău, 1992.
57. Racu E., Coadă C. și col. *Ghidul educatorului de la egal la egal în prevenirea HIV/ SIDA*. Chișinău, 2003.
58. Rahim M. A. *A Strategy for Managing Conflict in Complex Organizations*. 1985.
59. Reardon B., *Toleranța – calea spre pace*. Editura «Arc». Chișinău, 2004.
59. Robbins A. *Descoperă forța din tine*. București, Editura «Curtea Veche», 2002.
60. Salade D. *Dimensiuni ale educației*. București, 1998.
61. Salomé J. *Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun*. Editura «Curtea Veche», București, 2002.

62. Salomia E., Marcinschi M., Cîrlea S., David C., Marcinschi F., Murgu A., Oancea A., Șandru I. 2003. *Ghidul carierei mele*. Ediția a 2-a. Centrul Educația 2000+, Humanitas Educațional.
63. Shapiro D. *Confl ictele și comunicarea: Un ghid prin labirintul artei de a face față confl ictelor*. Editura «Arc», Chișinău, 1998.
64. Stoica-Constantin A., Neculau A. *Psihosociologia rezolvării confl ictului*. Iași, 1998.
65. Stoica-Constantin A., *Știința rezolvării conflictelor, în Psihologia*. 1995, Nr. 5, 6.
66. Tillet G., *Resolving Conflict*. Sydney, 1991.
67. Tomas H. *Confl ictele și comunicarea*. Chișinău, 1998.
68. Turchină T. *Drama psihologică a copiilor din familii dezintegrate. Posibilități de recuperare, culegere lucrări «Conferințele educația: quo vadis?»*. Chișinău, Pro Didactica, 2004.
69. Turcu F., Turcu A. *Fundamente ale psihologiei școlare*. Editura «ALL», București, 1999.
70. Vrânceanu M. *Deprinderi de viață. Ghid metodologic*. Editura «Cartier», Chișinău, 2005.
71. Vrasmas E. A. *Consilierea și educația părinților*. Editura «Aramis», București, 2002.
72. Берк Л. *Развитие ребенка*. Санкт-Петербург, Изд. «Питер», 2006.
73. Грецов А. *Практическая психология для подростков и детей*. Санкт-Петербург, Изд. «Питер», 2006.
74. Ильин Е. П. *Эмоции и чувства*, Санкт-Петербург, Изд. «Питер», 2001.
75. Крайг Г., Бокум Д. *Психология развития*. Санкт-Петербург, Изд. «Питер», 2006.
76. Кэрролл Э. Изард; *Психология эмоций*. Санкт-Петербург, 1999.
77. Лютова Е., Моница Г. *Шпаргалка для взрослых*, Москва, 2002.
78. Пиз А. *Язык жестов*. Воронеж, 1992.
79. Саттари П. *Дети с аутизмом*. Санкт-Петербург, Изд. «Питер», 2005.
80. Тидор С. *Психология управления: от личности к команде*. Петрозаводск, Изд. «Фолиум», 1996